



**МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
(МИНЗДРАВ РОССИИ)

Высшим должностным лицам субъектов
Российской Федерации

(по списку)

МИНИСТР

Рахмановский пер., д.3/25, стр. 1, 2, 3, 4,
Москва, ГСП-4, 127994
Тел.: +7 (495) 628-44-53, факс: +7 (495) 628-50-58

23.12.2025 № 21-5/И/2-25692

На № _____ от _____

Министерством здравоохранения Российской Федерации в рамках национального проекта «Продолжительная и активная жизнь» предпринимается ряд мер для борьбы с факторами риска в целях снижения смертности населения трудоспособного возраста и увеличения продолжительности жизни наших граждан.

Для повышения эффективности проводимой работы Минздравом России разработан План проведения региональных тематических мероприятий по профилактике заболеваний и поддержке здорового образа жизни на 2026 год (далее – План).

Прошу организовать работу по исполнению Плана в субъектах Российской Федерации в 2026 году и обеспечить еженедельное заполнение отчета по субъекту Российской Федерации в Яндекс Форме до 15.00 (мск) понедельника, следующего за отчетной неделей.

В работе необходимо руководствоваться методическими рекомендациями по реализации в субъектах Российской Федерации Плана (прилагаются).

Отчетная форма для периода с 12 по 25 января доступна по ссылке: <https://forms.yandex.ru/u/694505fb1f1eb505296a9079>.

Ссылки для заполнения отчетных форм последующих периодов будут направлены дополнительно.

Приложение: на 61 л. в 1 экз.

Подлинник электронного документа, подписанного ЭП,
хранится в системе электронного документооборота
Министерства Здравоохранения
Российской Федерации.

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 00A3F4A8EE01245B7C9A6C61E596C58307
Кому выдан: Мурашко Михаил Альбертович
Действителен: с 02.12.2025 до 25.02.2027

М.А. Мурашко

Исполнитель: Коренева Елизавета Александровна,
8 (495) 627-24-00 доб. 2152

Список рассылки
Органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации в сфере
охраны здоровья:

1. Алтайский край
2. Амурская область
3. Архангельская область
4. Астраханская область
5. Белгородская область
6. Брянская область
7. Владимирская область
8. Волгоградская область
9. Вологодская область
10. Воронежская область
11. г. Москва
12. г. Санкт-Петербург
13. г. Севастополь
14. Донецкая Народная Республика
15. Еврейская автономная область
16. Забайкальский край
17. Запорожская область
18. Ивановская область
19. Иркутская область
20. Кабардино-Балкарская Республика
21. Калининградская область
22. Калужская область
23. Камчатский край
24. Карачаево-Черкесская Республика
25. Кемеровская область - Кузбасс
26. Кировская область
27. Костромская область
28. Краснодарский край
29. Красноярский край
30. Курганская область
31. Курская область
32. Ленинградская область
33. Липецкая область
34. Луганская Народная Республика
35. Магаданская область
36. Московская область
37. Мурманская область
38. Ненецкий автономный округ
39. Нижегородская область
40. Новгородская область
41. Новосибирская область

42. Омская область
43. Оренбургская область
44. Орловская область
45. Пензенская область
46. Пермский край
47. Приморский край
48. Псковская область
49. Республика Адыгея (Адыгея)
50. Республика Алтай
51. Республика Башкортостан
52. Республика Бурятия
53. Республика Дагестан
54. Республика Ингушетия
55. Республика Калмыкия
56. Республика Карелия
57. Республика Коми
58. Республика Крым
59. Республика Марий Эл
60. Республика Мордовия
61. Республика Саха (Якутия)
62. Республика Северная Осетия - Алания
63. Республика Татарстан (Татарстан)
64. Республика Тыва
65. Республика Хакасия
66. Ростовская область
67. Рязанская область
68. Самарская область
69. Саратовская область
70. Сахалинская область
71. Свердловская область
72. Смоленская область
73. Ставропольский край
74. Тамбовская область
75. Тверская область
76. Томская область
77. Тульская область
78. Тюменская область
79. Удмуртская Республика
80. Ульяновская область
81. Хабаровский край
82. Ханты-Мансийский автономный округ - Югра
83. Херсонская область
84. Челябинская область
85. Чеченская Республика
86. Чувашская Республика - Чувашия

87. Чукотский автономный округ

88. Ямало-Ненецкий автономный округ

89. Ярославская область

ПЛАН
проведения региональных тематических мероприятий
по профилактике заболеваний и поддержке здорового образа жизни на 2026 год

№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
1	12 – 18 января	Неделя продвижения активного образа жизни	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разработка инфографики по теме. <p>Работа с населением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции; - Проведение профилактических бесед с родителями и их детьми на тему профилактики детского травматизма зимой; - Распространение информационных листовок по теме профилактики детского травматизма зимой; - Проведение акций и мероприятий для детей и подростков, направленных на популяризацию активного образа жизни. <p>Корпоративный сектор:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. <p>Информационное освещение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях; - Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации. 	<p>- Низкая физическая активность, наряду с курением, избыточной массой тела, повышенным содержанием холестерина в крови и повышенным артериальным давлением, является независимым, самостоятельным фактором риска развития заболеваний. Низкая ФА увеличивает риск развития:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ишемической болезни сердца на 30%. • Сахарного диабета II типа на 27%. • Рака толстого кишечника и рака молочной железы на 21-25%. <p>Основные рекомендации:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Минимум 150-300 минут или минимум 75-150 минут интенсивной физической активности или эквивалентной комбинации в течение недели. - Для получения дополнительных преимуществ для здоровья увеличить время умеренной физической активности до и более 300 минут или время интенсивной физической активности до и более 150 минут в неделю. 	Повышение информированности населения о важности физической активности
2	19 – 25 января	Неделя популяризации подсчета калорий	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме. 	<p>- Здоровое питание является основой для обеспечения нормальной жизнедеятельности организм, сохранения здоровья, профилактики заболеваний и активного долголетия.</p> <p>- Контроль калорийности рациона способствует увеличению приверженности</p>	Формирование у граждан культуры здорового питания с акцентом на возможностях контроля

			<p>Работа с населением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции; - Проведение консультаций о методах подсчета калорий в пище с целью контроля массы тела. 	<p>здоровому питанию. Соблюдение энергетического равновесия является ключевым моментом в профилактике ожирения.</p> <p>- Пища является для человека источником энергии и питательных веществ. <i>Калория</i> — единица измерения энергии, поступающей в организм с пищей. Для поддержания здоровья и нормальной массы тела калорийность (энергетическая ценность) рациона должна соответствовать расходам на физическую и двигательную активность.</p> <p>- Важен адресный подход в оценке калорийности рациона, необходимо учитывать индивидуальные характеристики человека: пол, возраст, уровень физической и двигательной активности, а также массу тела.</p> <p>- Для облегчения контроля за калорийностью пищи оптимально исключить из рациона продукты глубокой степени переработки, которые содержат высокое количество насыщенных и транс-жиров, пищевой соли и добавленного сахара (кондитерские и мясоколбасные изделия, рыбные деликатесы, пикантные закуски, сладкие напитки, алкоголь, соусы). Лучшие способы приготовления пищи, сохраняющие ее пищевую ценность – запекание, отваривание и приготовление на пару.</p>	<p>энергетического баланса</p>
			<p>Корпоративный сектор:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. 		
			<p>Информационное освещение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях; - Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации. 		
3	26 января – 1 февраля	Неделя профилактики неинфекционных заболеваний	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме. 	<ul style="list-style-type: none"> - К основным типам ХНИЗ относятся болезни системы кровообращения, злокачественные новообразования, болезни органов дыхания и сахарный диабет. - Большинство хронических неинфекционных заболеваний имеет прямую связь с модифицируемыми факторами риска - курение, нездоровое питание, низкая физическая активность, высокое потребление алкоголя, повышенный уровень артериального давления, повышенный уровень холестерина в крови, ожирение. - Регулярный контроль артериального давления, уровня сахара крови и липидного спектра является основой первичной профилактики. - Формирование устойчивых здоровьесберегающих привычек требует 	<p>Повышение грамотности населения в вопросах здоровья.</p> <p>Повышение осведомленности о ХНИЗ и факторах риска их развития</p>
			<p>Работа с населением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции; - Проведение школ здоровья на тему профилактики ХНИЗ. 		
			<p>Корпоративный сектор:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. 		

Информационное освещение:

- Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;
- Размещение материалов в СМИ;
- Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях;
- Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации.

системного подхода и поддержки со стороны медицинских работников.

- Скрининговые программы позволяют выявлять заболевания на ранних стадиях и повышают эффективность лечения.

- Осознанное отношение граждан к своему здоровью является ключевым условием снижения бремени ХНИЗ.

- Основные рекомендации для профилактики заболеваний:

1. Знать свои показатели, характеризующие здоровье (уровень холестерина в крови, уровень артериального давления, уровень глюкозы в крови, индекс массы тела, окружность талии);

2. Регулярно проходить профилактические медицинские осмотры и диспансеризацию;

3. Правильно питаться:

1) Ограничить потребление соли (до 5 г/сутки – 1 чайная ложка без верха);

2) Увеличить потребление фруктов и овощей (не менее 400–500 гр. в день – 5 порций);

3) Увеличить потребление продуктов из цельного зерна, орехов, бобовых для обеспечения организма клетчаткой;

4) Снизить потребление насыщенных жиров. Рацион должен содержать достаточное количество растительных масел (20–30 г/сутки), обеспечивающих организм полиненасыщенными жирными кислотами (рыба не менее 2 раз в неделю, желательно жирных сортов);

5) Ограничить потребление продуктов, содержащих добавленный сахар (сладкие газированные напитки и. сладости).

4. Не курить;

5. Отказаться от чрезмерного потребления спиртных напитков;

6. Быть физически активным:

1) Взрослые люди должны уделять не менее 150 минут в неделю занятиям средней интенсивности или не менее 75 минут в неделю занятиям высокой интенсивности;

2) Каждое занятие должно продолжаться не менее 10 минут;

3) Увеличение длительности занятий средней интенсивности до 300 минут в неделю или до 150 минут в неделю высокой интенсивности

				необходимо для того, чтобы получить дополнительные преимущества для здоровья; 4) Необходимо чередовать анаэробные и аэробные нагрузки (аэробные нагрузки – 5-7 раз в неделю, анаэробные нагрузки – 2-3 раза в неделю).	
4	2 – 8 февраля	Неделя профилактики онкологических заболеваний (в честь Всемирного дня борьбы против рака 4 февраля)	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме. <p>Работа с населением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции. <p>Корпоративный сектор: Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</p> <p>Информационное освещение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях; - Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации. 	<p>- Онкологические заболевания являются одной из ведущих причин смертности, однако значительная их доля может быть предотвращена за счёт коррекции факторов риска и раннего выявления.</p> <p>- Основные направления первичной профилактики включают отказ от табакокурения, рациональное питание, поддержание нормальной массы тела, ограничение потребления алкоголя и достаточную физическую активность.</p> <p>- Скрининговые программы (маммография, цитологическое исследование шейки матки, колоректальный скрининг) доказано снижают смертность от рака за счёт раннего обнаружения предраковых и начальных стадий заболевания.</p> <p>- Ранняя диагностика и своевременное обращение к врачу при изменениях в самочувствии или появлении новых симптомов позволяют существенно повысить эффективность лечения и выживаемость пациентов.</p> <p>- Повышение онкологической настороженности населения, развитие культуры профилактических осмотров и формирование доверия к службам онкопомощи являются ключевыми условиями успешной борьбы с онкологическими заболеваниями.</p> <p>- В возрасте 50 лет и старше необходим регулярный иммунохимический анализ кала на скрытую кровь и/или колоноскопия. Женщинам после 30 лет необходимо ежегодное прохождение скрининга на рак и предраковые поражения шейки матки у гинеколога.</p>	Повышение информированности пациентов и членов их семей о способах профилактики возникновения первичных онкологических заболеваний и их рецидивов
5	9 – 15 февраля	Неделя осведомленности о заболеваниях сердца (в честь	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме. 	<p>- Сердце – важнейший орган нашего тела. От состояния сердечно-сосудистой системы напрямую зависит здоровье и продолжительность жизни человека. Беречь</p>	Повышение информированности и мотивированности по вопросу

		международного дня осведомленности о пороках сердца 14 февраля)	<p>Работа с населением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции. 	<p>сердце необходимо смолоду.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Сердечно-сосудистые заболевания являются лидирующей причиной преждевременной потери способности, инвалидизации и смертности как во всем мире, так и в Российской Федерации; - Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний является основной для улучшения качества и продолжительности жизни, снижения инвалидизации и смертности населения; - Лучшее лечение – профилактика! Чтобы поддерживать и сохранять здоровье сердечно-сосудистой системы необходимо вести здоровый образ жизни, отказаться от вредных привычек, сохранять умеренную физическую активность в объеме не менее 150 мин в неделю, поддерживать оптимальную массу тела, придерживаться рационального питания, а также контролировать артериальное давление, сердечный ритм, уровень холестерина и глюкозы крови; - Диагностика сердечно-сосудистых заболеваний на ранних этапах и предотвращение их осложнений проводится с помощью диспансеризации и регулярных профилактических осмотров – необходимо обязательное посещение врачей согласно установленному графику и выполнение врачебных рекомендаций и указаний. 	профилактики, диагностики и лечения заболеваний сердца, приверженности граждан лекарственной терапии, а также повышение охвата профилактическим консультированием
			<p>Корпоративный сектор:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. 		
			<p>Информационное освещение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях; - Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации. 		
6	16 – 22 февраля	Неделя сохранения мужского здоровья	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме. 	<ul style="list-style-type: none"> - Мужское здоровье - важный компонент демографического потенциала и трудоспособности населения. - Недостаточная обращаемость мужчин за медицинской помощью приводит к позднему выявлению заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых и онкологических. - Контроль артериального давления, уровня глюкозы и состояния предстательной железы должен стать элементом регулярного профилактического наблюдения. - Соблюдение принципов рационального питания, отказ от курения и злоупотребления алкоголем способствуют поддержанию репродуктивного и физического здоровья. 	<p>Повышение информированности мужского населения о важности диспансеризации и профосмотров, о их роли в профилактике ХНИЗ</p> <p>Привлечение внимания мужского населения к важности сохранения своего здоровья и своевременного</p>
			<p>Работа с населением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции; - Организация диспансеризации и профосмотров организованных коллективов; - Организация выездных профилактических акций и профосмотров. 		

			<p>Корпоративный сектор:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. 		прохождения профилактических обследований
			<p>Информационное освещение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях; - Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации. 		
7	23 февраля – 1 марта	Неделя поддержания и укрепления иммунитета (в честь Всемирного дня иммунитета 1 марта)	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разработка инфографики по теме. <p>Работа с населением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции; - Проведение бесед с родителями о способах профилактики инфекционных заболеваний у детей; - Проведение бесед с родителями о важности вакцинации детей; - Раздача на родительских собраниях памяток и листовок о важности вакцинации детей; - Раздача на родительских собраниях памяток и листовок о способах профилактики инфекционных заболеваний у детей. <p>Корпоративный сектор:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. <p>Информационное освещение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях; - Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации. 	<ul style="list-style-type: none"> - Известно, что предназначение иммунной системы организма – охрана организма от воздействия болезнетворных микроорганизмов и вирусов, причем не только от микробов и паразитов, но и от выходящих из-под контроля клеток собственного организма. - Вакцинация – простой, безопасный и эффективный способ защиты от болезней до того, как человек вступит в контакт с их возбудителями. - Что неблагоприятно влияет на иммунитет: <ol style="list-style-type: none"> 1. Неправильный образ жизни (употребление алкоголя, курение, малое количество физической активности); 2. Стрессы, депрессивное состояние, повышенная раздражительность, усталость и плохой сон; 3. Окружающая среда; 4. Неправильное питание. - Иммунная защита организма напрямую зависит от того, что мы едим. Белковая пища обеспечивает организм необходимыми аминокислотами для образования антител и других агентов иммунитета. Жиры нужны для построения иммунных клеток, а углеводы дают энергию для функционирования иммунной системы. 	Информирование населения о важности поддержания иммунитета и роли вакцинации в профилактике заболеваний

8	2 – 8 марта	Неделя ответственного отношения к беременности	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме; - Семинары для медицинских специалистов по теме. <p>Работа с населением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции; - Школа женского здоровья; - Школа будущих родителей; - Профилактические беседы с подростками о важности сохранения репродуктивного здоровья в школах; - Организация акций, направленных на психологическое консультирование беременных женщин, находящихся в ситуации репродуктивного выбора. <p>Корпоративный сектор:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. <p>Информационное освещение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях; - Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации. 	<ul style="list-style-type: none"> - Крайне важен период беременности, когда будущая мать может либо сделать полезный вклад в здоровье своего ребенка, либо пошатнуть его. Между тем врачи настаивают: ответственно относиться следует уже к самому планированию рождения малыша, а не только к состоявшейся беременности. - Потребление алкоголя, табачной и никотинсодержащей продукции женщиной во время беременности увеличивает риск патологий и мертворождения. - Безопасной дозы алкоголя во время беременности не существует. - Курение значительно снижает вероятность женщины зачать, выносить и родить здорового ребёнка. - Потребление любого количества никотина в период беременности способно создавать риски структурных и функциональных нарушений развития плода, поскольку никотин проникает через плацентарный барьер и попадает в кровоток плода, достигая в нём концентраций, эквивалентных таковым у матери. - Употребление электронных сигарет женщинами во время беременности неблагоприятно сказывается на состоянии здоровья плода, новорождённого, ребёнка. - Раннее начало половой жизни и аборты повышают вероятность бесплодия и могут вызвать развитие различных заболеваний репродуктивной системы. - Инфекции, передающиеся половым путем, могут привести к заражению ребенка во время беременности или стать причиной бесплодия. - Малоактивный образ жизни и ожирение негативно влияют на работу репродуктивной системы. - Недостаточный вес может привести к нарушению овуляции и снижению уровня эстрогенов, что также может стать причиной бесплодия. - Для взрослого населения проводится диспансеризация, по оценке репродуктивного здоровья. - Во время планирования беременности женщине необходимо восполнить все дефициты в организме, придерживаться принципов 	<p>Повышение информированности женщин о профилактике репродуктивных заболеваний, популяризация ответственного отношения к беременности и материнству, снижение запущенных случаев онкологических заболеваний во время беременности, снижение частоты бесплодия у женщин, снижение алкогольного злоупотребления среди беременных, снижение количества абортов</p>
---	-------------	--	--	--	--

				<p>здорового питания до и во время беременности, чтобы она проходила комфортно и родился здоровый малыш.</p> <p>- Физическая активность во время беременности улучшает здоровье матери и ребенка, при этом должна быть разумной и согласно рекомендациям врача.</p> <p>- Во время беременности потребности женщин в йоде значительно возрастают. Там, где сплошное йодирование соли не проводится, беременные и кормящие женщины, а также дети в возрасте до двух лет могут не получать йодированную соль в достаточном количестве. Йод необходим для профилактики йододефицита, нарушений нейrogenеза у плода, для здорового развития мозга детей во время внутриутробного развития и в раннем возрасте. Женщинам, планирующим беременность (на прегравидарном этапе), за 2-3 месяца до наступления беременности и на протяжении всей беременности рекомендуется пероральный прием препаратов йода (калия йодида) в дозе 200 мкг в день.</p> <p>- Женщине, планирующей беременность (на прегравидарном этапе), за 2-3 месяца до наступления беременности и на протяжении первых 12 недель беременности также рекомендован пероральный прием фолиевой кислоты в дозе 400-800 мкг в день с целью снижения риска дефекта нервной трубки у плода (в соответствии с Клиническими рекомендациями Минздрава России “Нормальная беременность” 2023 г.).</p>	
9	9 – 15 марта	Неделя по борьбе с заражением и распространение хронического вирусного гепатита С	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме. <p>Работа с населением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции. 	<ul style="list-style-type: none"> - Хронический вирусный гепатит С представляет собой потенциально излечимое заболевание при условии своевременной диагностики и современного противовирусного лечения. - Бессимптомное течение болезни определяет необходимость активного лабораторного обследования населения, особенно групп повышенного риска. 	Повышение информированности населения о профилактике и лечении вирусного гепатита С

			<p>Корпоративный сектор:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. <p>Информационное освещение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях; - Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации. 	<ul style="list-style-type: none"> - Скрининг на антитела к вирусу гепатита С (анти-НСV) является доступным и эффективным методом раннего выявления. - Профилактика инфицирования основана на соблюдении правил асептики, использовании одноразовых инструментов и безопасном поведении. - Ранняя диагностика и доступ к современному лечению - залог предотвращения цирроза и рака печени. - Для профилактики заражения необходимо отказаться от нанесения татуировок, пирсинга и необоснованных косметологических процедур, или, в случае их проведения, обращаться в организации, имеющие необходимые разрешения на оказание соответствующих услуг, специалисты которых прошли обучение безопасным правилам работы и используют одноразовые или многоразовые стерильные инструменты. - В домашних условиях необходимо пользоваться только собственными бритвами, маникюрными (педикюрными) принадлежностями, зубными щетками и другими средствами гигиены и не допускать их использования другими членами семьи. - Для профилактики полового пути передачи использовать барьерные средства защиты (презервативы). - Лечение гепатита С снижает вероятность смерти в 2 раза. 	
10	16 – 22 марта	Неделя ответственного отношения к здоровью полости рта (в честь Всемирного дня здоровья ротовой полости 20 марта)	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме; - Организация региональных научно-практических семинаров по теме. <p>Работа с населением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции; 	<ul style="list-style-type: none"> - Почти 90% населения мира страдает от заболеваний полости рта в течение своей жизни, и многих из этих проблем можно избежать, если заниматься профилактикой с раннего детства. - Основными стратегическими целями в области стоматологического здоровья населения являются достижение следующих результатов: <ul style="list-style-type: none"> • пожилые люди должны иметь в общей сложности 20 естественных зубов в конце своей жизни, чтобы считаться здоровыми; • дети должны иметь 20 зубов во временном прикусе; 	Повышение информированности граждан о важности профилактики заболеваний полости рта, соблюдения гигиены и прохождения своевременных профилактических осмотров у стоматолога

			<p>- Проведение акций и мероприятий среди населения по теме.</p> <p>Корпоративный сектор:</p> <p>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</p> <p>Информационное освещение:</p> <p>- Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;</p> <p>- Размещение материалов в СМИ;</p> <p>- Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях;</p> <p>- Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации.</p>	<ul style="list-style-type: none"> здоровые взрослые должны иметь в общей сложности 32 зуба и 0 кариозных полостей. <p>- Здоровье зубов – это не только чисто эстетическая проблема, но и проблема здоровья всего организма. Последствиями заболеваний полости рта могут быть такие осложнения как гайморит, эндокардит, язва желудка и двенадцатиперстной кишки и другие заболевания.</p> <p>- Хорошая гигиена полости рта, правильное питание и соответствующее использование фторидов совместно с доступной и эффективной стоматологической помощью являются ведущими факторами в поддержании стоматологического здоровья населения.</p> <p>- Исследования говорят о том, что зубные пасты со фтором наиболее эффективны для профилактики кариеса. Фтор в зубной пасте полезен, поскольку укрепляет зубную эмаль, способствует её реминерализации и подавляет рост бактерий, вызывающих кариес.</p> <p>- Исключения составляют районы с высоким содержанием фтора в воде (свыше 1,0–1,5 мг/л) где использование зубной пасты со фтором не рекомендуется, чтобы избежать риска флюороза — пятнистости эмали и возможных проблем с костями из-за накопления фтора в организме.</p>	
11	23 – 29 марта	Неделя профилактики инфекционных заболеваний (в честь Всемирного дня борьбы против туберкулеза)	<p>Организационно-методические:</p> <p>- Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;</p> <p>- Разработка инфографики по теме.</p> <p>Работа с населением:</p> <p>- Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;</p> <p>- Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции;</p> <p>- Лекции для родителей о профилактики инфекционных заболеваний у детей;</p> <p>- Классные часы в школах по теме профилактики инфекционных заболеваний.</p>	<p>- Инфекционные заболевания возникают при воздействии болезнетворных микроорганизмов на восприимчивый к ним организм и могут передаваться от зараженного человека здоровому.</p> <p>- Основные пути передачи инфекции и способы профилактики:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Воздушно-капельный путь передачи (грипп, простудные заболевания, ветряная оспа, коклюш, туберкулез, дифтерия, корь, краснуха и др.) – для профилактики используются маски, проветривание, недопущение скопления большого количества людей в помещении; 2. Алиментарный (пищевой) путь передачи (все кишечные инфекции, сальмонеллез, дизентерия, вирусный гепатит А) - важную роль играет личная гигиена, мытье рук, продуктов питания, отсутствие мух в 	Информирование населения о важности профилактики инфекционных заболеваний и своевременного вакцинирования

			<p>Корпоративный сектор:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. <p>Информационное освещение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях; - Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации. 	<p>помещениях;</p> <p>3. Половой путь передачи (вирусный гепатит В и С, ВИЧ-инфекция и т.д.) - важным аспектом профилактики таких инфекций является использование барьерных средств защиты;</p> <p>4. Кровяной путь передачи (наиболее часто - вирусный гепатит В, ВИЧ-инфекция) – в этом случае предотвратить инфекционные заболевания помогут стерильный хирургический инструментарий, отказ от татуировок (особенно в домашних условиях).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Профилактика инфекционных заболеваний включает индивидуальную (вакцинация, соблюдение правил гигиены, закаливание, ведение здорового образа жизни) и общественную профилактику (создание здоровых и безопасных условий труда и быта на производстве, на рабочем месте). - Туберкулез – это инфекционное заболевание, вызванное микобактерией, поражающее чаще всего легкие. Помимо легочной формы туберкулеза встречается туберкулезное поражение лимфатической системы, костей, суставов, мочеполовых органов, кожи, глаз, нервной системы. - К группам риска относятся маленькие дети, пожилые люди, больные СПИД и ВИЧ-инфекцией, у которых поражена иммунная система. - Профилактикой туберкулёза является иммунизация вакциной БЦЖ. Прививку делают при отсутствии противопоказаний в роддоме. Ревакцинация против туберкулеза проводится в 6-7 лет. - В целях раннего выявления туберкулеза у детей до 18 лет ежегодно должна проводиться иммунодиагностика (проба Манту, Диаскинтест). - У взрослых проводят регулярные скрининговые флюорографические обследования, частота которых зависит от степени риска заболевания туберкулезом. 	
12	30 марта – 5 апреля	Неделя здоровья матери и ребенка (в честь Дня неонатолога)	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме. 	<ul style="list-style-type: none"> - В целях раннего выявления тяжелых наследственных и врожденных заболеваний проводится пренатальной и неонатальной скрининги, которые позволяют своевременно в 	Своевременная диагностика ГСД, снижение количества фетопатии,

		5 апреля)	<p>Работа с населением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции; - Школа будущих мам; - Организация лекций по уходу за ребенком для будущих родителей; - Организация акций, направленных на психологическое консультирование женщин в условиях репродуктивного выбора; - Раздача в женских консультациях буклетов и памяток о мерах поддержки молодых матерей. <p>Корпоративный сектор:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. <p>Информационное освещение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях; - Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации. 	<p>первые дни жизни ребенка диагностировать заболевания и начать лечение.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Важна поддержка и пропаганда грудного вскармливания. Грудное вскармливание является важным средством первичной профилактики заболеваний ребенка (в том числе профилактики избыточного веса и ожирения во взрослых возрастах) и матери и незаменимым средством обеспечения идеального питания для здорового развития младенцев. - Практика показывает, что реклама детских молочных смесей (заменителей молочного молока) нередко создает впечатление более совершенного продукта в сравнении с грудным молоком, содержит отсылки на полное удовлетворение матери и младенца при вскармливании детскими молочными смесями (заменителями грудного молока), в результате чего эта продукция составляет конкуренцию грудному молоку. - Одной из составляющих общественного здоровья является здоровье матери и ребенка, в том числе репродуктивное здоровье и здоровая беременность. 	<p>преэклампсии, эклампсии, HELLP-синдрома, снижение количества абортот, в том числе в подростковом возрасте, повышение рождаемости</p>
13	6 – 12 апреля	Неделя продвижения здорового образа жизни (в честь Всемирного дня здоровья 7 апреля)	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разработка инфографики по теме; - Разработка и направление в адрес организаций предложений по стимулированию сотрудников ведению здорового образа жизни. <p>Работа с населением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции; - Проведение акций по здоровому образу жизни среди населения, в том числе в образовательных организациях. 	<ul style="list-style-type: none"> - ВОЗ констатирует, что неинфекционные заболевания в 70% случаев являются причиной преждевременной смерти, поэтому укрепление здоровья населения одна из актуальных задач здравоохранения, важным аспектом которой является здоровый образ жизни (ЗОЖ). - ЗОЖ, по определению ВОЗ – оптимальное качество жизни, определяемое мотивированным поведением человека, направленным на сохранение и укрепление здоровья, в условиях воздействия на него природных и социальных факторов окружающей среды. - Здоровый образ жизни способен привести к значительному увеличению продолжительности жизни. После 40-50 лет 	<p>Повышение информированности населения различных возрастных групп о важности и возможностях ведения ЗОЖ, профилактики заболеваний, укрепления здоровья и повышения качества жизни</p>

			<p>Корпоративный сектор:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме; - Проведение на территории предприятий и организаций акций среди трудовых коллективов по теме популяризации здорового образа жизни. <p>Информационное освещение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях; - Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации. 	<p>ЗОЖ ассоциирован с увеличением ожидаемой продолжительности жизни на 12-17 лет.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Чрезмерное потребление алкоголя сокращает продолжительность жизни на 5,9 и 4,7 года у мужчин и женщин соответственно, здоровая жизнь при этом сокращается на 4,2 и 2,6 года соответственно. - Различия в ожидаемой продолжительности жизни курильщиков по сравнению с никогда не курившими составили 5,3 года для мужчин и 5,2 года для женщин. Отказ от курения продлевает жизнь бросивших курить на 2,6 года для мужчин и на 3,2 года для женщин. При этом ожирение (индекс массы тела свыше 30) сокращает ОПЖ на 2,5 года. - Исследования показывают, что физическая активность снижает риски смертности от всех причин, в частности, 2,5 часа умеренной активности в неделю (эквивалентно 30 мин умеренной активности в день в течение 5 дней в неделю) по сравнению с нулевой активностью связано со снижением риска смертности от всех причин на 19%, в то время как 7 часов умеренной активности в неделю – на 24%. - Сидение, в особенности без частых перерывов, ассоциировано с повышением смертности от всех причин. 	
14	13 – 19 апреля	Неделя популяризации донорства крови и костного мозга (в честь Дня донора в России 20 апреля)	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разработка инфографики по теме; - Проведение донорских акций по теме в медицинских организациях. <p>Работа с населением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Организация и проведение донорских акций среди населения. <p>Корпоративный сектор:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме; - Организация выездных донорских акций для трудовых коллективов. 	<ul style="list-style-type: none"> - Научными исследованиями и практическими наблюдениями доказано, что сдача крови в объеме до 500 мл безвредна и безопасна для здоровья человека. - Периодические донации крови оказывают благоприятное стимулирующее воздействие на организм донора. - Как подготовиться к донации: 1. Накануне и в день сдачи крови запрещено употреблять жирную, жареную, острую и копченую пищу, колбасные изделия, а также мясные, рыбные и молочные продукты, яйца и масло (в т.ч. растительное), шоколад, орехи и финики, авокадо, свеклу, бананы; 2. Лучше пить сладкий чай с вареньем, соки, морсы, компоты, минеральную воду и есть хлеб, сухари, сушки, отварные крупы, 	Информирование граждан о важности донорства крови и правилах донорства

			<p>Информационное освещение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях; - Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации. 	<p>макароны на воде без масла, овощи и фрукты, за исключением авокадо, свеклы, бананов;</p> <p>3. За 48 часов до визита в учреждение службы крови нельзя употреблять алкоголь, а за 72 часа — принимать лекарства, содержащие аспирин и анальгетики;</p> <p>4. За час до процедуры донации следует воздержаться от курения;</p> <p>5. Лучше всего на кровопотерю организм реагирует именно в утренние часы. Чем раньше происходит донация, тем легче переносится эта процедура. После 12:00 сдавать кровь рекомендуется только постоянным донорам;</p> <p>6. Не следует планировать донацию после ночного дежурства или бессонной ночи;</p> <p>7. Не стоит планировать сдачу крови непосредственно перед экзаменами, соревнованиями, на время особенно интенсивного периода работы и т.п.</p> <p>- Информация о донорстве костного мозга представлена на сайте km.donorstvo.org</p>	
15	20 – 26 апреля	Неделя осведомленности о важности иммунопрофилактики (в честь Всемирной недели иммунизации 24 апреля)	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме. <p>Работа с населением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции; - Организация акций, направленных на популяризацию вакцинации среди населения; - Проведение бесед с родителями о важности вакцинации детей; - Раздача на родительских собраниях памяток и листовок о важности вакцинации детей. <p>Корпоративный сектор:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. 	<p>- Вакцинация – одно из величайших достижений медицины. Самый эффективный и безопасный способ борьбы с инфекционными заболеваниями. Благодаря вакцинации побеждена натуральная оспа, на грани ликвидации полиомиелит, резко снижена заболеваемость корью и дифтерией.</p> <p>- При высоком охвате населения вакцинацией (85-95%) инфекция прекращает распространение. Таким образом коллективный иммунитет защищает тех, кто не может быть привит: новорожденные, люди с тяжелым иммунодефицитом, аллергиями на компоненты вакцин.</p> <p>- Безопасность вакцин обеспечивается многоступенчатой системой разработки, жесткими стандартами производства, постоянным мониторингом после выхода на рынок, регламентированными условиями транспортировки и хранения.</p> <p>- В России принят Федеральный закон «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней», в котором установлены правовые</p>	Информирование населения о важности профилактики инфекционных заболеваний и своевременного вакцинирования

			<p>Информационное освещение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях; - Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации. 	<p>основы Государственной политики в области иммунопрофилактики инфекционных болезней, осуществляемой в целях охраны здоровья, обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия и здоровья нации.</p> <p>- Иммунопрофилактика- непрерывный процесс на протяжении всей жизни человека. Во взрослом возрасте вакцинация защищает людей определенных специальностей (медицинские работники, животноводы), путешественников от тяжелых инфекций. В пожилом возрасте – это профилактика инвалидизации и смерти.</p> <p>- Дезинформация о вакцинации представляет угрозу для общественного здоровья. Эти мифы устойчивы, т.к. используют главные страхи человека (за будущее, за детей) и подкрепляются эффектом «эхо» в социальных сетях. Борьба с ними требует постоянного фактчекинга.</p> <p>- Регулярная вакцинация людей старших возрастов (65 лет и старше) против гриппа и пневмококковой инфекции снижает риски сердечно-сосудистых осложнений инфекций (в частности, острого инфаркта миокарда), и, как следствие, смертность от сердечно-сосудистых заболеваний.</p>	
16	27 апреля – 3 мая	Неделя популяризации лучших практик укрепления здоровья на рабочих местах (в честь Всемирного дня охраны труда 28 апреля)	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме; - Организация региональных научно-практических семинаров о лучших практиках укрепления здоровья на рабочих местах. <p>Работа с населением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции; - Проведение акции «Дыши полной грудью» (отказ от табака); 	<p>- Работающие составляют половину мирового населения и вносят основной вклад в экономическое и социальное развитие. Их здоровье определяется не только теми рисками, которые присутствуют на рабочем месте, но и социальными и индивидуальными факторами, а также доступностью медико-санитарных услуг.</p> <p>- В последние десятилетия были изучены и достигнуты значительные улучшения в области безопасности труда за счет использования оценки рисков хронических неинфекционных заболеваний, медицинских скринингов, обучения технике безопасности, использования усовершенствованного защитного оборудования, улучшения техники механической безопасности и других физических изменений на рабочем месте.</p>	Формирование корпоративной культуры здорового образа жизни в организациях, профилактика профессиональных заболеваний

			<ul style="list-style-type: none"> - Проведение акции «Будь активным - встань со своего кресла» - проведение производственной зарядки на рабочих местах; - Проведение акции «Все под контролем», направленной на измерение давления сотрудников на рабочих местах. 	<ul style="list-style-type: none"> - Производительность труда, конкурентоспособность, устойчивость на рынке и экономическая стабильность компаний напрямую зависят от здоровья, безопасности и благополучия работников, и работодатели стали широко внедрять программы «Укрепление здоровья на рабочих местах» для того, чтобы сохранить здоровье своих сотрудников и, таким образом, сократить общие расходы, связанные с ухудшением их здоровья. - Корпоративные программы здоровья позволяют эффективно воздействовать на образ жизни работающих граждан, что приводит к снижению трудовых потерь по причине заболеваемости и повышению результативности труда. - Внедрение на производстве корпоративных программ укрепления здоровья, помимо существующих мер профилактики заболеваний, является эффективным элементом системы охраны здоровья работающих и относится к комплексу мер по улучшению условий труда. - Применение профилактических мероприятий по укреплению здоровья работающих успешно снижает заболеваемость и уровень стресса среди них и, как следствие, повышает экономическую эффективность компаний, внедряющих корпоративные программы здоровья. 	
			<p>Корпоративный сектор:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. 		
			<p>Информационное освещение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях; - Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации. 		
17	4 – 10 мая	Неделя здорового долголетия	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме; - Организация вакцинации против гриппа, пневмококковой инфекции, коронавируса, информирование о важности такой вакцинации; - Организация профилактических осмотров и диспансеризации пожилых граждан во взаимодействии с учреждениями социальной защиты. 	<ul style="list-style-type: none"> - Здоровое долголетие — это не только достижение преклонного возраста, но и сохранение активного и полноценного образа жизни на протяжении всей жизни. - Современные исследования показывают, что качество жизни в пожилом возрасте во многом зависит от образа жизни, привычек и общей заботы о здоровье и душевном состоянии. - Поддержание хорошей физической формы – регулярная физическая активность (ежедневная зарядка, прогулки, силовые упражнения), исключение вредных привычек из жизни, здоровое питание (достаточное потребление белка и пищевых волокон) являются основой продолжительной и активной жизни. 	Повышение охвата вакцинацией, повышение обращаемости в медицинские организации за профилактическими консультациями и медицинской помощью, сокращение числа случаев падений

			<p>Работа с населением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции; - Организация диспансеризации и профосмотров организованных коллективов; - Организация выездных профилактических акций и профосмотров. 	<p>Также для здорового долголетия необходимы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ежегодный контроль состояния здоровья (прохождение диспансеризации); • регулярный контроль уровня АД, холестерина и глюкозы в крови, массы тела; • при наличии хронических заболеваний – соблюдение графика диспансерного наблюдения; • вакцинация; • поддержание когнитивных функций – тренировка умственных способностей (логические игры и задачи, не бояться пробовать что-то новое); • социальная активность и интерес к жизни (общение с друзьями и близкими, походы в театры и музеи); • позитивное мышление и хорошее настроение; • достаточный (7-8 часов) и качественный сон. <p>- В старших возрастах также большую пользу приносят не только аэробные упражнения (быстрая ходьба, по возможности активные игры, плавание, езда на велосипеде, бег, танцы и т.п.), но и выполнение силовых упражнений, при которых задействуются все группы мышц (2 и более раз в неделю).</p> <p>- Регулярные упражнения на равновесие, такие как танцы, йога, пилатес, работа в саду, специальная зарядка, тай-чи могут снизить риск падений у людей старших возрастов.</p>
			<p>Корпоративный сектор:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. 	
			<p>Информационное освещение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях; - Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации. 	
18	11 – 17 мая	Неделя борьбы с артериальной гипертонией и приверженности назначенной врачом терапии (в честь Всемирного дня борьбы с артериальной гипертонией 17 мая)	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме; - Проведение региональных научно-практических семинаров о лучших практиках организации контроля артериальной гипертонии среди населения. <p>Работа с населением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; 	<ul style="list-style-type: none"> - Артериальная гипертензия - ведущий фактор сердечно-сосудистой смертности, требующий системного профилактического контроля. - Постоянный приём назначенных врачом гипотензивных препаратов является необходимым условием эффективной вторичной профилактики. - Регулярное самостоятельное измерение артериального давления способствует повышению самоконтроля и эффективности лечения. - Немедикаментозные меры, включая снижение

			<ul style="list-style-type: none"> - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции; - Проведение акций, направленных на измерение давления населения, с последующей консультацией медицинских специалистов. 	<p>потребления соли, контроль массы тела и повышение физической активности, доказано снижают уровень артериального давления.</p> <p>- Формирование приверженности терапии - ключевой элемент профилактики осложнений, включая инсульт и инфаркт миокарда.</p>	
		<p>Корпоративный сектор:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме; - Внедрение на наиболее крупных региональных предприятиях программ по измерению артериального давления и распространения знаний о здоровом сердце. 			
		<p>Информационное освещение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях; - Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации. 			
19	18 – 24 мая	Неделя профилактики заболеваний эндокринной системы (в честь Всемирного дня щитовидной железы 25 мая)	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме; - Проведение региональных научно-практических семинаров по вопросам профилактики эндокринных заболеваний. 	<p>- Эндокринные заболевания относятся к работе желез внутренней секреции, и в последние годы их частота растет. Это касается и заболеваний щитовидной железы, сахарного диабета и других серьезных нарушений.</p> <p>- К основным факторам, которые приводят к развитию эндокринных нарушений, относятся: инфекционные заболевания, наследственный фактор, хронические заболевания других органов и систем, сердечно-сосудистая недостаточность, хирургические вмешательства, прием ряда препаратов.</p> <p>- Так как гормоны, вырабатываемые железами внутренней секреции, регулируют работу других органов и систем, то при эндокринных заболеваниях нарушается обмен веществ и возникают симптомы, характерные, например, для заболеваний кожи, почек и т.д.</p> <p>- Потребление йодированной соли способствует профилактике эндокринных нарушений и заболеваний нервной системы новорожденных и маленьких детей.</p> <p>- Рекомендованное количество йода человеку в</p>	Повышение информированности специалистов и населения о профилактике заболеваний эндокринной системы
		<p>Работа с населением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции; - Организация школ сахарного диабета. 			
		<p>Корпоративный сектор:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. 			

			<p>Информационное освещение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях; - Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации. 	<p>соответствии с потребностями организма человека – 150-200 мкг/сут., что обеспечивается 4-5 граммами йодированной соли.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Йодированная соль – это обычная поваренная соль (хлорид натрия), в состав которой химическим путем добавлены йодид или йодат калия. Стоимость йодированной соли лишь на 10% превышает стоимость обычной поваренной. - Беременные и кормящие женщины должны не только использовать йодированную соль, но и принимать дополнительно препараты с йодом, чтобы обеспечить здоровое развитие нервной системы ребёнка и когнитивных способностей. 	
20	25 мая – 31 июня	Неделя отказа от табака (в честь Всемирного дня без табака 31 мая)	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме. <p>Работа с населением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции; - Организация и проведение мероприятий по отказу от табака и никотинсодержащей продукции в образовательных учреждениях; - Организация акций по отказу от табака и никотинсодержащей продукции среди населения; - Организация мероприятий по оказанию помощи курящим в отказе от курения; - Организация мероприятий, направленных на информирование граждан из числа коренных малочисленных народов Севера о вреде табакокурения. <p>Корпоративный сектор:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме; - Организация и проведение мероприятий по отказу от табака и никотинсодержащей продукции в трудовых коллективах. 	<ul style="list-style-type: none"> - Курение главный, основной модифицируемый фактор риска с наибольшим вкладом в заболеваемость и смертность от НИЗ. - Влияние никотинсодержащей продукции на организм: затруднение дыхания, возникновение затяжного кашля и одышки; ухудшение памяти, возможно возникновение нарушения мелкой моторики и координации движений; регулярное учащение сердцебиения, сердечные заболевания; низкая выносливость, нервное истощение; риск развития онкологических заболеваний; опасность для репродуктивного здоровья; - Не только активное, но и пассивное курение – воздействие вторичного и третичного табачного дыма смертельно опасно для здоровья: - Электронные сигареты, вейпы и системы нагревания табака приводят к тем же заболеваниям, что и курение табака; - Курение и потребление электронных сигарет влияет на репродуктивное здоровье мужчин и женщин; - Курение и потребление электронных сигарет связано развитием ряда инфекций, включая разновидности пневмоний и COVID -19; - Курение и потребление электронных сигарет 	Повышение информированности граждан о важности отказа от употребления никотинсодержащей продукции

			<p>Информационное освещение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях; - Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации. 	<p>приводят к тяжелой никотиновой зависимости, что затрудняет отказ от курения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Курение является причиной смертности от рака лёгкого в 90% всех случаев, от бронхита и эмфиземы в 75% и от болезни сердца в примерно 25% всех случаев; - Отказ от курения снижает риск смерти на 50%; - Курение при беременности повышает риск выкидыша на 32%, увеличивает риск рождения ребёнка с низкой массой тела (на 89%); - Никотиновую, а также табачную зависимость можно и нужно лечить с помощью медикаментов и эффективной психологической поддержки. 	
21	1 – 7 июня	Неделя сохранения здоровья детей	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме. <p>Работа с населением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции; - Распространение информационных листовок среди родителей по теме профилактики детского травматизма летом; - Проведение акций, популяризирующих здоровый образ жизни, среди детей и подростков; - Психологическое консультирование родителей по вопросам проблемных взаимоотношений с детьми; - Проведение профилактических бесед с родителями и их детьми на тему профилактики детского травматизма летом; - Организация школ здорового ребенка; - Консультирование родителей по вопросам организации здорового образа жизни ребенка. <p>Корпоративный сектор:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. 	<ul style="list-style-type: none"> - В целях раннего выявления тяжелых наследственных и врожденных заболеваний в Российской Федерации проводится пренатальный и неонатальный скрининги, которые позволяют своевременно диагностировать заболевания, начать лечение. - Особое внимание государства уделяется категории детей, страдающих редкими (орфанными) заболеваниями, приводящими к ранней инвалидизации и сокращению продолжительности жизни. - Также подростки злоупотребляют алкоголем, табачными изделиями, электронными сигаретами, в связи с чем важно повышать их осведомленность о вреде для здоровья и преимуществах здорового образа жизни - Важную роль играет предотвращение несчастных случаев и травм среди детей. Минздравом России разработана Памятка «Детский травматизм»; - По данным Росстата, травмы, отравления и некоторые другие последствия воздействия внешних факторов занимают первое место (до 30%) в структуре смертности детей от 0-17 лет.; - Знание основ профилактических мероприятий способно предотвратить тяжёлую инвалидность и смертельный исход у детей. Педагогические работники, родители должны прививать детям навыки безопасной 	Повышение приверженности детей и подростков к ведению здорового образа жизни, повышение внимания родителей и опекунов к вопросам здоровья детей

			<p>Информационное освещение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях; - Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации. 	<p>жизнедеятельности, объяснять и проводить профилактические мероприятия, направленные на профилактику детского травматизма;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Например, для профилактики ожогов среди детей родители должны ограничить доступ детей к огню, плите, раскаленным поверхностям, кастрюлям с горячей едой и чайникам с кипятком. 	
22	8 – 14 июня	Неделя информирования о важности физической активности	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разработка инфографики по теме. <p>Работа с населением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции; - Проведение акций, направленных на популяризацию среди граждан физической активности; - Проведение акций для детей и подростков, направленных на популяризацию физической активности. <p>Корпоративный сектор:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме; - Проведение производственных зарядок на рабочих местах. <p>Информационное освещение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях; - Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации. 	<p>Низкая физическая активность, наряду с курением, избыточной массой тела, повышенным содержанием холестерина в крови и повышенным артериальным давлением, является независимым, самостоятельным фактором риска развития заболеваний.</p> <p>Низкая ФА увеличивает риск развития:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ишемической болезни сердца на 30%. • Сахарного диабета II типа на 27%. • Рака толстого кишечника и рака молочной железы на 21-25%. <p>Основные рекомендации:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Минимум 150-300 минут или минимум 75-150 минут интенсивной физической активности или эквивалентной комбинации в течение недели. - Для получения дополнительных преимуществ для здоровья увеличить время умеренной физической активности до и более 300 минут или время интенсивной физической активности до и более 150 минут в неделю; - Для тех, у кого не получается заниматься спортом регулярно в течение недели, есть возможность компенсировать это спортивными выходными. 	<p>Повышение информированности населения о важности физической активности для профилактики заболеваний, укрепления здоровья</p>

23	15 – 21 июня	Неделя профилактики зависимости от гаджетов	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разработка инфографики по теме. <p>Работа с населением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции; - Проведение акций для детей и подростков, направленных на профилактику зависимости от гаджетов; - Проведение бесед с родителями о способах профилактики зависимости от гаджетов. <p>Корпоративный сектор:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. <p>Информационное освещение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях; - Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации. 	<ul style="list-style-type: none"> - Смартфоны, планшеты и прочие гаджеты стали частью повседневности: они помогают в учебе, работе, общении и отдыхе. Однако, как и в любых других областях, чрезмерное использование может иметь негативные последствия для здоровья и безопасности. - Исследования связывают длительное и постоянное использование гаджетов с повышенным уровнем тревоги, депрессией, импульсивностью, качеством сна, эмоциональной нестабильностью и нейротизмом, повышенным уровнем стресса, малоподвижным образом жизни и ухудшением пищевого поведения. - Воздействие синего спектра света, излучаемого гаджетами, снижает выработку мелатонина и ухудшает качество сна. - Отвлечение и использование мобильных устройств во время вождения связано с повышением риска аварий и травм. - Рекомендации для умеренного и безопасного использования гаджетов: <ul style="list-style-type: none"> • создавать «свободные зоны (время)» от устройств – спальня, обеденный стол, где гаджеты не используются; • отключить ненужные уведомления, чтобы снизить количество отвлечений и проверок; • встречаться вживую и посещать офлайн встречи, поощрять их у подростков; • больше двигаться и заниматься физической активностью; • отводить конкретное время для отдыха от экранов, например, минимум за час до сна; • устанавливать лимиты экранного времени с помощью приложений; • использовать режимы контроля контента и длительности использования гаджетов для детей. 	Повышение информированности родителей о рисках вреда здоровью ребенка при систематическом превышении предельно допустимого времени использования несовершеннолетними сети «Интернет» и мобильных игровых устройств
24	22 – 28 июня	Неделя профилактики употребления наркотических средств (в честь	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме. 	<ul style="list-style-type: none"> - Наркотики — это вещества, воздействующие на центральную нервную систему и вызывающие изменения сознания и поведения человека. - Все психоактивные вещества вмешиваются в 	Повышение обращаемости граждан с зависимостями в медицинские организации, а также

		Международного дня борьбы со злоупотреблением наркотическими средствами и их незаконным оборотом 26 июня)	<p>Работа с населением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции; - Проведение бесед с родителями о мерах профилактики употребления детьми и подростками наркотических средств; - Проведение акций среди населения, направленных на профилактику употребления наркотических средств; - Организация дополнительных мероприятий, направленных на информирование граждан из числа коренных малочисленных народов Севера о вреде наркотических средств; - Проведение интерактивных мероприятий с участием Волонтеров-медиков. 	<p>химические процессы, происходящие в головном мозге, изменяют их и приводят к формированию зависимости - потребности регулярно принимать вещество.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Наркозависимость характеризуется непреодолимым влечением к психоактивному веществу. Её основные признаки - формирование толерантности (необходимость увеличивать дозу и частоту употребления) и развитие физической зависимости, проявляющейся абстинентным синдромом при отсутствии очередной дозы. - Психоактивные вещества оказывают токсическое действие: при их употреблении повреждаются клетки головного мозга, что приводит к нарушению мышления, снижению когнитивных функций и ухудшению памяти. - Употребление наркотиков может вызывать тяжёлые изменения психики, включая замкнутость, снижение эмоциональной отзывчивости, нарушения восприятия и двигательные расстройства. - Поскольку обезвреживание токсинов происходит в печени, регулярное употребление наркотиков приводит к повреждению её клеток и повышает риск развития цирроза. Постоянная стимуляция организма приводит к истощению сердечной мышцы и снижению иммунитета. - Использование общих шприцев и отсутствие половой гигиены повышают риск заражения вирусными гепатитами В и С, сифилисом и ВИЧ-инфекцией. - Большинство людей, начинающих употреблять наркотики, - молодые люди, чаще моложе 35 лет. Приобщение нередко происходит «за компанию», из желания самоутвердиться, снять стресс или получить новые ощущения. - Наркозависимость приводит к утрате социальных связей: из-за изменений эмоционально-личностной сферы человек становится отстранённым, теряет интерес к прежнему окружению, сосредотачиваясь на поиске и употреблении вещества. - Необходимость регулярно добывать деньги на наркотики способствует вовлечению в 	повышение информированности населения об опасности употребления наркотических средств
			<p>Корпоративный сектор:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. 		
			<p>Информационное освещение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях; - Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации. 		

				<p>криминальную среду и повышает риск совершения противоправных действий, в том числе тяжких преступлений.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Смерть от употребления наркотиков может наступить в короткие сроки, что повышает уровень смертности среди молодёжи. - Стигма в отношении наркозависимых мешает людям своевременно обращаться за помощью и усугубляет их социальную изоляцию. - Лечение зависимости возможно и включает сочетание медикаментозной терапии, психотерапии и социальной поддержки. - Профилактика употребления наркотиков основана на информировании, развитии жизненных навыков и создании поддерживающей среды для молодёжи. 	
25	29 июня – 5 июля	Неделя, направленная на снижение смертности от внешних причин	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме. 	<p>- Смертность от внешних причин вызывает особую обеспокоенность общества, поскольку в большинстве случаев такие причины являются предотвратимыми, а умершие, как правило, относятся к относительно молодым возрастным группам.</p> <p>- В структуре внешних причин смертности выделяют несколько основных групп. В частности, Росстат публикует показатели смертности от следующих категорий:</p> <ul style="list-style-type: none"> • случайных отравлений алкоголем; • всех видов транспортных несчастных случаев, включая дорожно-транспортные происшествия; • самоубийств; • убийств; • повреждений с неопределёнными намерениями; • случайных падений; • случайных утоплений; • несчастных случаев, вызванных воздействием дыма, огня и пламени. <p>- Алкоголь оказывает токсическое влияние на все системы организма. Он опасен не только для человека, употребляющего его, но и для окружающих: алкоголь снижает координацию движений и контроль над поведением, что приводит к множеству несчастных случаев. Нередко жертвами становятся люди, которые сами алкоголь не употребляли.</p>	<p>Повышение осведомленности населения о потреблении алкоголя и травмах</p> <p>Повышение осведомленности населения об алгоритмах оказания первой помощи</p> <p>Обучение детей правилам дорожного движения</p> <p>Повышение осведомленности родителей о профилактике детского травматизма</p>
			<p>Работа с населением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции; - Проведение бесед с несовершеннолетними на тему «Правила безопасного поведения на дорогах/в общественных местах»; - Проведение интерактивных мероприятий с участием Волонтеров-медиков по теме безопасного поведения детей и взрослых на дорогах/в общественных местах; - Проведение интерактивных мероприятий с участием Волонтеров-медиков по теме: «Правила оказания первой медицинской помощи». 		
			<p>Корпоративный сектор:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. 		
			<p>Информационное освещение:</p>		

			<ul style="list-style-type: none"> - Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях; - Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации. 	<ul style="list-style-type: none"> - Употребление алкоголя значительно увеличивает риск травм, поскольку приводит к импульсивному поведению, конфликтам и агрессии, способствует росту преступлений. - Профилактика смертности от внешних причин включает комплекс мер, таких как информирование населения о рисках, ограничение доступности алкоголя, развитие программ раннего выявления рискованного поведения и профилактического консультирования, усиление контроля за соблюдением правил дорожного движения, меры по повышению безопасности в транспорте и общественных местах. 	
26	6 – 12 июля	Неделя профилактики аллергических заболеваний (в честь Всемирного дня борьбы с аллергией 8 июля)	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме. <p>Работа с населением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции. <p>Корпоративный сектор:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. <p>Информационное освещение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях; - Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации. 	<ul style="list-style-type: none"> - Во всем мире растет число лиц с аллергическими заболеваниями – аллергическим ринитом, конъюнктивитом, атопическим дерматитом, аллергической бронхиальной астмой, пищевой аллергией и другими. - К аллергическим заболеваниям относятся астма, ринит, анафилаксия, лекарственная и пищевая аллергия, аллергия на яд насекомых, экзема и крапивница, ангионевротический отек. Появление аллергии зачастую не связано с общим состоянием здоровья человека. Спровоцировать аллергию может любое вещество в любой момент. - Летнее время – период активного цветения. В июле, например, в средней полосе, цветут аллергенные травы (полынь, лебеда, крапива злаки (рожь)). В южных регионах во второй половине месяца начинает цвести амброзия. Это один из самых сильных аллергенов. В сухую ветреную погоду, когда пыльца разносится на большие расстояния, вероятность аллергии увеличивается. - Если нет возможности на время перебраться в другую климатическую зону, то нужно придерживаться следующих правил: <ul style="list-style-type: none"> • ограничьте время пребывания на открытом воздухе; • избегайте выездов на природу (в сельскую местность, в лес, на дачу, на пикник); • держите окна закрытыми (в помещениях, в автомобиле); • установите дома системы для очистки и фильтрации воздуха, используйте специальные 	Информирование населения о проблеме аллергических заболеваний и способах профилактики острых аллергических реакций

				<p>сетки на окна;</p> <ul style="list-style-type: none"> • ежедневно проводите влажную уборку; • вернувшись с улицы, обязательно примите душ, вымойте голову и смените одежду; прополощите рот, промойте глаза и нос физиологическим раствором. <p>- Своевременное обращение к врачу, ранняя диагностика и лечение помогают предотвратить развитие тяжелых форм аллергической патологии. Этому результату также способствуют регулярная диспансеризация населения и профилактические осмотры, диспансерное наблюдение пациентов с выявленными аллергическими заболеваниями при участии врача аллерголога-иммунолога и других специалистов.</p>	
27	13 – 19 июля	Неделя профилактики инфекций, передающихся половым путем	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме. <p>Работа с населением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции; - Организация школ женского здоровья и школ мужского здоровья; - Проведение бесед с подростками об основах профилактики ИППП и бережного отношения к репродуктивному здоровью. <p>Корпоративный сектор:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. 	<ul style="list-style-type: none"> - Аногенитальные (венерические) бородавки являются клиническим проявлением инфицирования вирусом папилломы человека, наличие которого в свою очередь связывают с развитием рака шейки матки. - Рак шейки матки за последние два десятка лет стал заболеванием молодых женщин, что, отрицательно сказывается на репродуктивном потенциале. Вакцинация против онкогенных штаммов вируса папилломы человека в подростковом возрасте снижает риски развития рака шейки матки. - Презервативы – единственный способ защиты от ИППП при половом контакте. Это особенно важно в условиях достаточно высокой распространённости ВИЧ в России (0,82% населения). - Обязательным является контрольное 	Повышение информированности граждан о важности профилактики, своевременной диагностики и лечения ИППП

			<p>Информационное освещение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях; - Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации. 	<p>обследование после лечения ИППП.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Необходимо отсутствие половых контактов во время лечения. 	
28	20 – 26 июля	Неделя сохранения здоровья головного мозга (в честь Всемирного дня мозга 22 июля)	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме. <p>Работа с населением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции. <p>Корпоративный сектор:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. <p>Информационное освещение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях; - Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации. 	<p>- Поддержание функциональной активности и когнитивного потенциала головного мозга является приоритетом стратегии активного долголетия.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Контроль сосудистых факторов риска - гипертонии, гипергликемии, дислипидемии - снижает вероятность инсульта и деменции. - Важно регулярно измерять давление, так как гипертония часто протекает бессимптомно, а также вести здоровый образ жизни, поддерживая эластичность сосудов. Эти меры – ключ к сохранению здоровья мозга, ясности мышления и высокой когнитивной активности. - Избыточное потребление соли усугубляет ситуацию, способствуя развитию гипертонии и сосудистых патологий. Снижение соли в рационе до 5 г в сутки и контроль давления (ниже 130/80 мм рт. ст.) помогают защитить мозг, продлить активное долголетие и снизить риск нейродегенерации. - Качество сна, психологическая устойчивость, творческая деятельность имеют существенное значение для здоровья мозга. - Регулярная умственная и социальная активность способствует сохранению нейропластичности в старших возрастных группах. 	Повышение информированности населения о сохранении здоровья головного мозга

				- Комплексный подход к профилактике заболеваний мозга должен стать частью общей культуры заботы о здоровье.	
29	27 июля – 2 августа	Неделя профилактики заболеваний печени (в честь Международного дня борьбы с гепатитом 28 июля)	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме. <p>Работа с населением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции. <p>Корпоративный сектор:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. <p>Информационное освещение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях; - Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации. 	<ul style="list-style-type: none"> - Основными причинами хронических заболеваний печени являются вирусные инфекции, алкогольная интоксикация и метаболические нарушения. - Сбалансированное питание, контроль массы тела и ограничение потребления алкоголя обеспечивают эффективную первичную профилактику. - Вакцинация против гепатита В - надёжная мера предупреждения инфекционных заболеваний печени. - Регулярное проведение биохимических анализов и ультразвукового обследования позволяет выявлять патологию на ранних стадиях. - В свете растущей распространенности ожирения особое внимание следует уделить вопросам неалкогольной жировой болезни печени, ее профилактике, диагностике и лечению. Основные меры профилактики – это рациональное питание и достаточная физическая активность. - Нельзя обойти стороной и проблему алкогольной болезни печени, особенно принимая во внимание наличие краткого и удобного в применении опросника по оценке вреда употребления алкоголя для здоровья - RUS-AUDIT, внедрение которого в широкую клиническую практику будет способствовать своевременному выявлению опасных для здоровья паттернов употребления алкоголя, проведению кратких мотивационных интервью с такими пациентами. 	Повышение осведомленности населения о механизмах передачи вирусных гепатитов, мерах профилактики, в том числе вакцинации против вирусов, информирование населения о методах профилактики неалкогольной жировой болезни печени, обучение правилам здорового рационального питания, способах и условиях расширения физической активности
30	3 – 9 августа	Неделя популяризации грудного вскармливания (в честь Международной недели грудного вскармливания)	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме. <p>Работа с населением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; 	<ul style="list-style-type: none"> - Грудное вскармливание является одним из наиболее эффективных способов обеспечения здоровья и выживания ребенка, но, тем не менее, 2 из 3 младенцев не получают исключительно грудного вскармливания в течение рекомендованных 6 месяцев – этот показатель не улучшился за последние два десятилетия. - Грудное молоко является идеальной пищей 	Повышение количества матерей, осуществляющих грудное вскармливание, в том числе по истечению 6 месяцев после родов

<ul style="list-style-type: none"> - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции; - Проведение школ беременных; - Раздача в медицинских учреждениях среди беременных женщин памяток и листовок о преимуществах грудного вскармливания. 	<p>для младенцев. Оно является безопасным, безвредным и содержит антитела, которые помогают защитить от многих распространенных детских болезней.</p> <p>- Грудное молоко обеспечивает младенца всей необходимой энергией и питательными веществами в первые месяцы жизни, а во второй половине первого года оно продолжает обеспечивать до половины или более потребностей ребенка в питании, а на втором году жизни – до одной трети.</p> <p>- Дети, находящиеся на грудном вскармливании, лучше справляются с тестами на интеллект, реже страдают избыточным весом или ожирением и менее склонны к диабету в более позднем возрасте. У женщин, которые кормят грудью, также снижается риск появления рака груди и яичников.</p> <p>- Польза грудного вскармливания для матери:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повышение выработки окситоцина, что ускоряет процесс восстановления организма после родов; 2. Повышение устойчивости мамы к стрессам, снижение послеродовой депрессии; 3. Снижение риска появления рака молочной железы и яичников; 4. Снижение риска развития остеопороза и переломов костей в постменопаузе; 5. Снижение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и диабета.
<p>Корпоративный сектор:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. 	
<p>Информационное освещение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях; - Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации. 	<p>- Польза для ребенка:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обеспечение защиты от инфекционных заболеваний; 2. Стимуляция моторики и созревания функций желудочно-кишечного тракта; 3. Формирование здоровой микрофлоры кишечника; 4. Снижение вероятности формирования неправильного прикуса; 5. Снижение частоты острых респираторных заболеваний; 6. Улучшение когнитивного и речевого развития; 7. Улучшение эмоционального контакта матери и ребенка; 8. Снижение частоты инфекций

				мочевыводящих путей.	
31	10 – 16 августа	Неделя профилактики сердечно-сосудистых заболеваний (в честь Международного дня здорового сердца 11 августа)	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме; - Проведение региональных научно-практических семинаров о лучших практиках организации контроля артериальной гипертензии среди населения. <p>Работа с населением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции; - Проведение среди населения акций, направленных на измерение артериального давления и распространение знаний о сохранении здоровья сердца. <p>Корпоративный сектор:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме; - Проведение среди трудовых коллективов выездных акций, направленных на измерение артериального давления и распространение знаний о сохранении здоровья сердца. <p>Информационное освещение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях; - Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации. 	<p>- Профилактика ССЗ требует комплексного подхода, сочетающего индивидуальные меры, медицинские вмешательства и общественные инициативы.</p> <p>- Ранняя коррекция факторов риска и приверженность ЗОЖ могут предотвратить до 80% преждевременных смертей от ССЗ.</p> <p>- Факторы риска ССЗ: немодифицируемые (возраст, пол, наследственность) и модифицируемые (поведение и образ жизни). К последним относятся: курение, нерациональное питание, гиподинамия, избыточный вес, стресс и недостаточный сон, артериальная гипертензия, сахарный диабет.</p> <p>- ЗОЖ — основа профилактики ССЗ. Ключевые элементы ЗОЖ: физическая активность, правильное питание, отказ от вредных привычек, контроль веса, управление стрессом.</p> <p>- Медицинские меры и скрининг направленные на профилактику ССЗ: регулярные обследования; диспансеризация; скрининг на наследственные факторы риска: например, на липопротеин (а) (ЛП(а)); регулярный прием лекарственной терапии в случае необходимости.</p>	Повышение осведомленности о важности профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, а также о роли ведения здорового образа жизни в сохранении здоровья сердца
32	17 – 23 августа	Неделя отказа от алкоголя	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме; 	<p>- Алкоголь является фактором риска более чем 200 заболеваний и состояний, включая болезни печени, сердца, пищеварительной системы и психические расстройства.</p>	Повышение осведомленности населения о связи потребления алкоголя

		<p>- Организация профилактических консультаций центрами общественного здоровья и медицинской профилактики.</p>	<p>- Употребление алкоголя повышает риск развития онкологических заболеваний, в том числе рака печени, молочной железы, пищевода, ротовой полости и толстой кишки.</p> <p>- Употребление алкоголя ухудшает качество жизни, ухудшает самочувствие, снижает внимание и работоспособность, затрудняет обучение и выполнение повседневных задач.</p> <p>- Безопасных доз алкоголя не существует: его употребление всегда связано с риском.</p> <p>- При отказе от злоупотребления алкоголем в жизни человека произойдут следующие положительные изменения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • значительно увеличатся шансы прожить на 5-10 лет дольше; • улучшится внешний вид, качество сна, эмоциональное состояние в целом, желание двигаться к поставленным целям; • получится сохранить деньги, появится шанс на более престижную и оплачиваемую работу; • улучшится качество отношений с окружающими; • повысятся шансы дожить до преклонного возраста здоровым человеком, без ранних серьёзных повреждений мозга; • снизятся риски избыточного веса и ожирения (алкогольные напитки содержат много калорий); • снизятся риски самоубийства (в 6 раз) и депрессии, уменьшится вероятность смерти от пожара или утопления, в ДТП (в 3 раза), сократится вероятность умереть от болезней сердца, онкологии, болезней печени (в 12 раз); • сократятся риски проблем с правоохранительными органами; • для мужчин, вероятно, улучшится сексуальная жизнь; • сократятся риски незащищённых половых контактов и инфекций, передающихся половым путём, в том числе ВИЧ; • для женщин снизится вероятность нежелательной беременности и риски причинения вреда ребёнку в утробе. 	<p>с онкологическими заболеваниями</p> <p>Повышение осведомленности населения о современных подходах оказания помощи пациентам с рисковым потреблением алкоголя</p> <p>Повышение обращаемости граждан по вопросам здорового образа жизни</p>
		<p>Работа с населением:</p> <p>- Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;</p> <p>- Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции;</p> <p>- Проведение среди населения акций, направленных на повышение осведомленности граждан о рисках, связанных с потреблением алкоголя;</p> <p>- Проведение акций, направленных на продвижение здоровых альтернатив употреблению алкоголя (например, конкурсов на лучший рецепт безалкогольного напитка);</p> <p>- Организация дополнительных мероприятий, направленных на информирование граждан из числа коренных малочисленных народов Севера о вреде употребления алкоголя;</p> <p>- Проведение интерактивных мероприятий с участием Волонтеров-медиков.</p>		
		<p>Корпоративный сектор:</p> <p>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</p>		
		<p>Информационное освещение:</p> <p>- Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;</p> <p>- Размещение материалов в СМИ;</p> <p>- Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях;</p> <p>- Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации.</p>		

33	24 – 30 августа	Неделя популяризации активных видов спорта	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разработка инфографики по теме. <p>Работа с населением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции; - Проведение акций, направленных на вовлечение детей и подростков в ведение активного образа жизни. <p>Корпоративный сектор:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. <p>Информационное освещение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях; - Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации. 	<ul style="list-style-type: none"> - Активные виды спорта помогает продлевать жизнь и повышает ее качество. - Регулярная физическая активность способствует поддержанию оптимального веса, улучшает работу сердечно-сосудистой системы и помогает контролировать уровень сахара и холестерина в крови, улучшает когнитивные способности и психо – эмоциональное состояние. - Основные рекомендации: Минимум 150-300 минут или минимум 75-150 минут интенсивной физической активности или эквивалентной комбинации в течение недели. Для получения дополнительных преимуществ для здоровья увеличить время умеренной физической активности до и более 300 минут или время интенсивной физической активности до и более 150 минут в неделю. Простые шаги для начала: <ul style="list-style-type: none"> • Начиная с малого — ежедневные прогулки быстрым шагом. • Старайтесь меньше сидеть — делайте перерывы каждые 30–40 минут. • Добавляйте силовые упражнения 2–3 раза в неделю. • Найдите приятную для вас активность — танцы, йога, плавание. • Ставьте реальные цели и отслеживайте прогресс. 	<p>Повышение мотивации и приверженности населения к повышению уровня физической активности</p> <p>Популяризация активного досуга</p>
34	31 августа – 6 сентября	Неделя продвижения здорового образа жизни среди детей	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме; - Проведение совещания с детским эндокринологами – обмен региональным опытом по внедрению здорового образа жизни среди школьников. <p>Работа с населением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции; - Беседы с родителями по теме профилактики инфекционных заболеваний у детей и важности соблюдения основ здорового образа жизни; 	<ul style="list-style-type: none"> - В условиях растущих показателей ожирения авторитетное поведение и родительский контроль необходимы для того, чтобы умерить потребление детьми привлекательной и калорийной пищи. - Пищевые привычки закладываются в младенчестве. Роль родителей в формировании вкуса к здоровой еде огромна и в дальнейшем является необходимой стратегией для развития правильных привычек питания. - Необходимо содействовать повышению потребления детьми фруктов, овощей, бобовых, цельнозерновых продуктов и орехов и снижать 	<p>Повышение информированности детей, подростков и их родителей о важности ответственного отношения к своему здоровью</p>

			<p>- Раздача информационных памяток по теме профилактики инфекционных заболеваний у детей;</p> <p>- Проведение классных часов на тему здорового образа жизни.</p>	<p>потребление жиров, насыщенных жиров и сахаров.</p> <p>- Желательно по возможности исключать из меню продукты, не относящиеся к здоровому питанию, такие как сладкие напитки, включая газировки, кондитерские изделия, молоко сгущённое, пищу с высоким содержанием сахара, фастфуд, чипсы, картофель фри.</p> <p>- Важную роль играют совместные семейные трапезы, поскольку они:</p> <ul style="list-style-type: none"> • поощряют здоровое питание и содействует более широкому потреблению фруктов и овощей; • способствуют выбору детьми более широкого спектра продуктов; • укрепляют семейные связи и отношения; • помогают есть меньше и медленнее; • дети, которые едят с семьёй, менее подвержены социальным рискам, таким как употребление наркотиков и насилие, и имеют меньше психологических проблем. <p>- В среднем для детей и подростков рекомендовано 60 минут умеренной аэробной физической активности в день.</p> <p>- Важно вовлекать детей в физическую активность в течение всего дня, в том числе в школе, на переменах, в свободное от учёбы время на детских площадках, в кружках и секциях.</p>	
			<p>Корпоративный сектор:</p> <p>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</p>		
			<p>Информационное освещение:</p> <p>- Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;</p> <p>- Размещение материалов в СМИ;</p> <p>- Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях;</p> <p>- Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации.</p>		
35	7 – 13 сентября	Неделя сокращения потребления алкоголя и связанной с ним смертности и заболеваемости (в честь Дня трезвости 11 сентября)	<p>Организационно-методические:</p> <p>- Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;</p> <p>- Разработка инфографики по теме;</p> <p>- Организация профилактических консультаций центрами общественного здоровья и медицинской профилактики.</p>	<p>- Потребление алкоголя является причиной высокой смертности и заболеваемости, способствует росту преступности, травматизма, дорожно-транспортных происшествий и бытового насилия.</p>	Увеличение осведомленности населения о проблемах, связанных с потреблением алкоголя, и увеличение
			<p>Работа с населением:</p>		

		<ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции; - Проведение акций, направленных на популяризацию трезвости и отказа от употребления алкогольной продукции; - Проведение акций, направленных на продвижение здоровых альтернатив употреблению алкоголя (например конкурсов на лучший рецепт безалкогольного напитка); - Проведение среди населения акций, направленных на повышение осведомленности граждан о рисках, связанных с потреблением алкоголя; - Проведение интерактивных мероприятий с участием Волонтеров-медиков; - Организация дополнительных мероприятий, направленных на информирование граждан из числа коренных малочисленных народов Севера о вреде употребления алкоголя. 	<p>Корпоративный сектор:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. <p>Информационное освещение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях; - Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации. 	<ul style="list-style-type: none"> - Алкоголь связан с широким спектром тяжёлых последствий для здоровья и является фактором риска более чем 200 заболеваний и состояний. - Алкоголь является фактором риска развития онкологических заболеваний, включая рак печени, пищевода, толстой кишки и молочной железы. Увеличение информированности населения о связи между алкоголем и раком - важная задача, поскольку уровень знаний в этой сфере остаётся низким. - Безопасной дозы алкоголя не существует: любое количество повышает риски для здоровья. - Опасным мифом является представление о том, что отравиться можно только некачественным алкоголем. Токсикологические исследования показали, что именно этиловый спирт является причиной отравления в подавляющем большинстве случаев смертей от алкогольных отравлений, в то время как на другие вещества, такие как метанол, приходится небольшой процент смертей. В большинстве случаев причиной алкогольных отравлений становится обыкновенная водка, потребляемая в больших количествах. - Частыми причинами начала систематического употребления алкоголя являются нестабильное психоэмоциональное состояние, депрессивное настроение, повышенная тревожность. - Не находиться длительное время в подобных состояниях помогают регулярные умеренные физические нагрузки, наличие хобби, ограничение потребления негативной информации в интернете и СМИ, планирование дня, а также обращение за помощью к специалисту. - В России существуют региональные и муниципальные службы и фонды оказания психологической помощи взрослым и детям, оказавшимся в затруднительных ситуациях, в том числе бесплатно, анонимно, онлайн. 	<p>обращаемости населения по вопросам здорового образа жизни</p> <p>Повышение информированности о наличии служб психологической помощи и их работе, телефонах доверия, о других возможных способах получения необходимой психологической помощи</p>
--	--	---	---	---	---

36	14 – 20 сентября	Неделя безопасности пациента (в честь Всемирного дня безопасности пациента 17 сентября)	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме. <p>Работа с населением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции. <p>Корпоративный сектор:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. <p>Информационное освещение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях; - Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации. 	<ul style="list-style-type: none"> - Важность безопасности пациентов заключается в предотвращении нанесения вреда при оказании медицинской помощи. - Более 50% случаев причинения вреда (один случай на каждые 20 пациентов) можно предотвратить; в половине таких случаев ущерб здоровью вызван применением лекарственных препаратов. - В целях предотвращения нежелательных событий в медучреждениях пациенту необходимо: <ul style="list-style-type: none"> • проверять названия и дозировки назначенных препаратов, особенно при смене врача; • уточнять возможные побочные эффекты и взаимодействие препаратов друг с другом; • регулярно мыть руки, особенно перед едой и после контакта с поверхностями в больнице; • при сомнении в диагнозе уточнить его у нескольких специалистов, запросить второе мнение; • уточнять перед операцией или процедурой, что именно будет сделано. • не стесняться задавать вопросы врачам и просить разъяснения сложных терминов, требовать разъяснения по диагнозу, методам лечения и прогнозам; • не стесняться спрашивать лаборанта о соблюдении правил стерильности (смена перчаток, открытие стерильной упаковки при пациенте) при заборе анализов; • необходимо знать свои права на бесплатную медпомощь и условия отказа от лечения; • обращаться при каких-либо нарушениях в страховую компанию или Росздравнадзор. - Права пациента определены и закреплены Федеральным законом от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации». 	Повышение информирования о важности регулярного прохождения медицинских осмотров и раннего выявления заболеваний, о роли и возможностях центров здоровья
----	------------------	--	---	--	--

37	21 – 27 сентября	Неделя сохранения здоровья легких	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме; - Организация вакцинации против гриппа, пневмококковой инфекции, информирование о важности такой вакцинации и других прививок в рамках национального календаря прививок, календаря по эпидемическим показаниям; - Разработка и актуализация мер по профилактике внебольничной пневмонии, хронической обструктивной болезни легких, рака легких. <p>Работа с населением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции; - Организация диспансеризации и профосмотров организованных коллективов; - Организация выездных профилактических акций и профосмотров. <p>Корпоративный сектор:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. <p>Информационное освещение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях; - Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ключевыми факторами риска развития патологии органов дыхания является курение любого вида, загрязнение воздуха внутри и вне помещений твердыми частицами или веществами другого физического или химического состояния, а также респираторные инфекции. - За один год курения табака в лёгкие попадает около килограмма табачных смол, которые разрушают альвеолы и сужают бронхи. Вещества, содержащиеся в жидкостях для электронных сигарет, также представляют опасность для здоровья лёгких, поскольку не предназначены для вдыхания. Токсичные вещества из табачного дыма и пара электронных сигарет вызывают раздражение дыхательных путей, развитие хронического бронхита, повышенную восприимчивость лёгких к инфекциям и повышают риски бронхиальной астмы и развития обструктивной болезни лёгких. - Кроме того, на здоровье легких влияет патология верхних дыхательных путей, полости рта, гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь, злоупотребление алкоголем, некоторые неврологические заболевания. - Риск пневмонии и ее тяжелого течения повышен при наличии хронических заболеваний – сердечной недостаточности, ишемической болезни сердца, артериальной гипертонии, сахарном диабете, неврологических дефицитах, ожирении и др. - Заболеваемость и смертность населения от пневмонии, хронической обструктивной болезни легких, рака чрезвычайно высоки. Необходимы дальнейшие усилия для снижения риска развития и прогрессирования данных 	Повышение информированности населения о важности ответственного отношения к здоровью легких и к ведению здорового образа жизни

				заболеваний как на индивидуальном, так и популяционном уровнях. - Главными мерами по совершенствованию индивидуальной профилактики болезней легких, их ранней диагностике и терапии являются, помимо информационной кампании для населения, диспансеризация, профилактические осмотры и диспансерное наблюдение, профилактическое консультирование пациентов, а также следование национальному календарю прививок и прививок по эпидемическим показаниям.	
38	28 сентября – 4 октября	Неделя ответственного отношения к сердцу (в честь Всемирного дня сердца 29 сентября)	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме. <p>Работа с населением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции. <p>Корпоративный сектор:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. <p>Информационное освещение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях; - Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации. 	<p>- Необходимо поддерживать физическую активность от умеренной до интенсивной в объеме не менее 150 минут в неделю, рационально питаться, а также контролировать артериальное давление и ритм сердца, липидный профиль.</p> <p>- Существует ряд факторов, тесно связанных с повышением уровня артериального давления: возраст, избыточная масса тела и ожирение, наследственная предрасположенность, чрезмерное потребление натрия (>5 г/день), злоупотребление алкоголем, курение, гиподинамия, нарушения метаболизма глюкозы и липидов, новые экологические факторы (например, загрязнение воздуха и шум) и др. Многие из вышеперечисленных факторов можно модифицировать, что позволит нормализовать уровень артериального давления.</p> <p>- Поддержание целевого уровня артериального давления, выполнение врачебных рекомендаций по коррекции факторов риска, регулярные медицинские осмотры, развитие комплаентности способствуют снижению частоты развития большинства сердечно-сосудистых катастроф (геморрагического и ишемического инсультов, инфаркта миокарда), приводящих к инвалидизации населения и летальным исходам.</p>	Повышение информированности и мотивированности по вопросу профилактики, диагностики и лечения заболеваний сердца, приверженности граждан лекарственной терапии, а также повышение охвата профилактическим консультированием

39	5 – 11 октября	Неделя сохранения психического здоровья (в честь Всемирного дня психического здоровья 10 октября)	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме. <p>Работа с населением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции. <p>Корпоративный сектор:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. <p>Информационное освещение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях; - Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации. 	<p>- Психическое здоровье — это не просто отсутствие психических расстройств, но и состояние эмоционального, психологического и социального благополучия. Оно помогает человеку справляться со стрессом, эффективно работать, учиться, строить отношения и принимать решения.</p> <p>- Поддерживать психическое здоровье можно с помощью регулярных, доступных действий:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сон и отдых. Соблюдение режима сна и полноценное восстановление - основа эмоциональной устойчивости. • Физическая активность. Регулярные упражнения улучшают настроение, снижают тревожность и помогают регулировать стресс. • Здоровое питание и водный баланс. Рацион напрямую влияет на энергию, концентрацию и эмоциональное состояние. • Отказ от алкоголя. Даже небольшие дозы алкоголя могут нарушать сон, усиливать тревожность и снижать стрессоустойчивость. • Управление стрессом. Освоение техник расслабления (дыхательные упражнения, медитация, майндфулнесс), планирование дня и навыки саморегуляции помогают предотвращать эмоциональное выгорание. • Позитивное мышление и работа с установками. Развитие навыков конструктивного мышления повышает устойчивость к трудностям. • Социальная поддержка. Общение с близкими, поддерживающие отношения и участие в сообществе значительно снижают риск ухудшения психического состояния. • Баланс нагрузки. Умение распределять обязанности, не перегружать себя и оставлять время на восстановление. • Безопасная цифровая среда. Ограничение вредного контента, цифровой детокс и здоровые привычки использования 	Повышение информированности населения о важности сохранения психического здоровья
----	----------------	---	---	--	---

				<p>гаджетов.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Навыки обращения за помощью. Понимание, что искать поддержку — это нормально, и знание, куда можно обратиться. 	
40	12 – 18 октября	Неделя борьбы против рака молочной железы (в честь месяца борьбы с раком молочной железы)	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме. <p>Работа с населением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции; - Проведение среди населения акций, направленных на привлечение внимания к важности профилактики и раннего выявления злокачественных новообразований молочной железы; - Проведение интерактивных лекций с демонстрацией способов самообследования на признаки рака молочной железы. <p>Корпоративный сектор:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. <p>Информационное освещение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях; - Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации. 	<ul style="list-style-type: none"> - Рак молочной железы - наиболее распространённое онкологическое заболевание у женщин, при этом ранняя диагностика значительно повышает шансы на излечение. - Самообследование молочных желёз и регулярное проведение маммографии входят в стандарты профилактической медицины. - Модификация образа жизни (контроль массы тела, ограничение алкоголя, повышение физической активности) снижает риск заболевания. - Просвещение женщин в вопросах профилактики и раннего выявления - важнейший элемент общественного здоровья. - Ранняя диагностика обеспечивает не только сохранение жизни, но и высокий уровень реабилитации и качества жизни. 	<p>Повышение онконастороженности населения, профилактика и раннее выявление злокачественных новообразований молочной железы</p> <p>Повышение выявления ЗНО груди на ранних стадиях</p>
41	19 – 25 октября	Неделя информирования о важности диспансеризации и профосмотров	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разработка инфографики по теме. <p>Работа с населением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; 	<ul style="list-style-type: none"> - Диспансеризация является системным инструментом раннего выявления заболеваний и факторов риска у населения. - Комплекс обследований, включающий консультации специалистов и лабораторные исследования, обеспечивает индивидуальный 	Информирование населения о важности диспансеризации и профосмотров

		<p>- Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции.</p> <p>Корпоративный сектор:</p> <p>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме;</p> <p>- Организация выездной диспансеризации и профосмотров в трудовых коллективах.</p> <p>Информационное освещение:</p> <p>- Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;</p> <p>- Размещение материалов в СМИ;</p> <p>- Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях;</p> <p>- Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации.</p>	<p>подход к профилактике.</p> <p>- Регулярное прохождение диспансеризации способствует сокращению заболеваемости и увеличению продолжительности активной жизни.</p> <p>- Диспансеризация и последующее диспансерное наблюдение позволяет корректировать факторы риска и контролировать хронические заболевания на ранних этапах.</p> <p>- Профилактический осмотр следует проходить раз в год, начиная с 18 лет.</p> <p>- С 18 до 39 лет диспансеризацию следует проходить раз в 3 года (в 18, 21, 24, 27, 30, 33, 36, 39 лет), с 40 лет – раз в год.</p> <p>- В диспансеризацию входит 7 скринингов, направленных на выявление следующих онкозаболеваний: рака молочной железы, предстательной железы, шейки матки, лёгких, желудка, колоректального рака и рака визуальной локализации (кожных покровов, слизистых, лимфоузлов, ротовой полости, щитовидной железы).</p> <p>- В возрасте 45, 50, 55, 60 и 64 лет мужчины сдают анализ на определение простат-специфического антигена (ПСА) в рамках диспансеризации, что необходимо в рамках скрининга на выявление злокачественного новообразования предстательной железы, ведь показатель ПСА выше 4 нг/мл обнаруживают примерно у 80-90% больных раком предстательной железы.</p> <p>- Маммография молочных желёз у женщин проводится с 40 лет в рамках скрининга на выявление злокачественного новообразования молочной железы.</p> <p>- Диспансеризация состоит из двух этапов. Цель первого этапа – выявление признаков развития хронических заболеваний и факторов риска, а также определение группы здоровья. Цель второго этапа – проведение дополнительных</p>	
--	--	---	--	--

				<p>обследований для постановки или уточнения диагноза.</p> <p>- Диспансеризация является бесплатным обследованием, для прохождения которого достаточно предъявить паспорт и полис ОМС в поликлинике по месту жительства.</p> <p>- По закону работник имеет право на освобождение на один рабочий день для прохождения диспансеризации, а предпенсионеры (те, кому до пенсии осталось 5 лет и меньше) и работающие пенсионеры – на два дня.</p> <p>- Во второй этап диспансеризации входит при необходимости консультация со специалистом (гинекологом, урологом, дерматовенерологом и т. д.), а также дополнительные обследования, например, гастро- или колоноскопия.</p>	
42	26 октября – 1 ноября	Неделя борьбы с инсультом (в честь Всемирного дня борьбы с инсультом 29 октября)	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме. <p>Работа с населением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции; - Проведение интерактивных мероприятий с наглядным демонстрацией алгоритма действий, принимаемого при подозрении на инсульт у человека; - Запись и распространение онлайн-лекций или коротких роликов о мерах профилактики инсульта и/или действий при его обнаружении. <p>Корпоративный сектор:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме; - Проведение выездных скрининговых обследований организованных коллективов на риск возникновения инсульта. 	<p>- Инсульт остается одной из ведущих причин смертности и инвалидизации населения, при этом до 80 % случаев могут быть предотвращены при своевременной коррекции факторов риска и повышении информированности населения.</p> <p>- Своевременное и быстрое обращение за медицинской помощью при инсульте помогает снизить риски тяжёлых последствий. В неврологии существует правило «золотого часа» – это 4 часа от начала развития заболевания, когда пострадавшего нужно доставить в отделение.</p> <p>- Важно своевременно заметить симптомы инсульта:</p> <ul style="list-style-type: none"> • головокружение, потеря равновесия и координации движений; • асимметрия мимики, лица; • проблемы с речью; • потемнение в глазах, двоение предметов или их размытие; • онемение, слабость или паралич конечности или одной стороны тела; 	Формирование у граждан культуры здорового питания, включая контроль потребления соли, а также привычки измерять и контролировать АД

			<p>Информационное освещение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях; - Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации. 	<ul style="list-style-type: none"> • внезапная сильная головная боль. <p>- При наличии подобных симптомов необходимо обратиться в Скорую помощь.</p>	
43	2 – 8 ноября	Неделя профилактики рака легких	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме. <p>Работа с населением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции; - Проведение классных часов/лекций в образовательных учреждениях о влиянии табакокурения и употребления никотинсодержащей продукции на риск возникновения онкологических заболеваний; - Организация дополнительных мероприятий, направленных на информирование граждан из числа коренных малочисленных народов Севера о вреде табакокурения. <p>Корпоративный сектор:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. <p>Информационное освещение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях; - Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации. 	<p>- Риск рака легкого:</p> <ul style="list-style-type: none"> • при индексе курения ИК <20 пачка-лет возрастает в 10 раз, • при индексе курения ИК >20 пачка-лет - в 40 раз. <p>- Факторы риска развития рака легкого можно разделить на две категории – внутренние и внешние. К первым относится наследственный анамнез: если кто-то из кровных родственников болел раком легкого или погиб от него, то у этого человека повышен риск развития данного заболевания. Также к внутренним факторам риска нужно отнести хронические заболевания легкого, которые также автоматически переводят человека в группу риска.</p> <p>- Все остальные факторы внешние. Это работа, связанная с вредными химическими, с дизельными выхлопами, с асбестом, мышьяком и так далее. Работа в помещениях с повышенной запыленностью, с повышенным количеством радона.</p> <p>- Курение является причиной развития более двадцати двух злокачественных новообразований различных локализаций и увеличивает риск развития рака легкого более чем в 15 раз.</p> <p>- Рекомендация пациентам, прошедшим хирургическое лечение, и тем, кто ни разу не сталкивался с онкологической патологией: внимательно относиться к своему здоровью, выполнять рекомендации врача по динамическому наблюдению (в случае если человек уже столкнулся с патологией), то есть не реже одного раза в год выполнять рентгенографию органов грудной клетки в</p>	Повышение информированности пациентов и членов их семей о влиянии факторов образа жизни на риск возникновения первичных онкологических заболеваний и их рецидивов

				двух проекциях, а также не игнорировать ежегодную диспансеризацию.	
44	9 – 15 ноября	Неделя борьбы с диабетом (в честь Всемирного дня борьбы с диабетом 14 ноября)	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме. <p>Работа с населением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции; - Организация кулинарных практикумов для родителей и детей с сахарным диабетом; - Проведение школ сахарного диабета; - Распространение среди родителей памяток и буклетов о профилактике сахарного диабета у детей и подростков и методов его раннего выявления. <p>Корпоративный сектор:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. <p>Информационное освещение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях; - Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации. 	<p>- Сахарный диабет – хроническое заболевание, характеризующееся повышением уровня сахара крови вследствие дефицита инсулина.</p> <p>- Течение диабета характеризуется повышенными рисками развития осложнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Диабетическая ретинопатия – одна из частых причин слепоты, • Инфаркты и инсульты, • Нарушение кровоснабжения и повреждение нервов нижних конечностей, что может привести к ампутации, • Хроническая почечная недостаточность. <p>- Для того, чтобы снизить риск развития диабета и держать заболевание под контролем, необходимо:</p> <ul style="list-style-type: none"> • отказаться от алкоголя и табака; • поддерживать оптимальный вес тела; • быть физически активным; • правильно питаться (употреблять не менее 500 гр. в день овощей и фруктов, отказаться от фастфуда, ограничить в рационе жиры и углеводы); • не подвергаться стрессам и научиться справляться с ними. <p>- С целью профилактики и лечения необходимо регулярно следить за уровнем глюкозы в крови, артериальным давлением и холестерином.</p> <p>- Регулярно принимать лекарства по назначению врача и проходить медицинские осмотры.</p>	Повышение приверженности к контролю уровня сахара в крови, формирование культуры рационального питания и повышение обращаемости в медицинские организации за профилактическими осмотрами и медицинской помощью
45	16 – 22 ноября	Неделя борьбы с антимикробной резистентностью (в честь Всемирной недели повышения осведомленности о проблеме устойчивости к противомикробным	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме. <p>Работа с населением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; 	<p>- Антибиотики – рецептурные препараты, «назначать» их самим себе при вирусах бессмысленно и опасно для здоровья.</p> <p>- Острые респираторные вирусные инфекции вызываются вирусами. А антибиотики — антимикробные препараты, созданные для борьбы с бактериями.</p> <p>- Несмотря на то, что применение антибиотиков при целом ряде заболеваний, связанных с</p>	Повышение информированности населения о правильном использовании противомикробных препаратов

		препаратам)	<ul style="list-style-type: none"> - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции. 	<p>инфекцией, несет безусловную пользу как для отдельного человека, так и для человечества в целом, их использование должно быть обоснованным и рациональным.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Основная опасность неконтролируемого применения антибиотиков в популяции – это формирование антибиотикорезистентности микроорганизмов (вирусов, бактерий, грибов), которая приводит к неэффективности лечения вызванных ими заболеваний, развитию осложнений, сокращению продолжительности жизни. Другие последствия неконтролируемого применения антибиотиков на популяционном уровне – это рост числа заболеваний, ассоциированных с их применением (связанных с дисбиозами, патологией желудочно-кишечного тракта, аллергическими заболеваниями и др.). - Если рассматривать пациентов, то группами риска в отношении вероятности наличия возбудителя, резистентного к антибиотикам, являются пациенты часто или на длительный период госпитализирующиеся в стационары, пациенты, которым помощь оказывается в отделениях интенсивной терапии и реанимации, а также пациенты, бесконтрольно применяющие антибиотики в амбулаторных условиях, в том числе по назначению врача. - Исследования демонстрируют меньшую вероятность наличия резистентных к антибиотикам микроорганизмов у вакцинированных. 	
			<p>Корпоративный сектор:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. 		
			<p>Информационное освещение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях; - Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации. 		
46	23 – 29 ноября	Неделя профилактики заболеваний ЖКТ	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме. 	<ul style="list-style-type: none"> - Для того, чтобы не допустить нарушений пищеварения, важно правильно питаться, включая достаточное количество клетчатки в рационе, снижение количества трансжиров, полуфабрикатов и ультрапереработанных продуктов. - Устранение Н. pylori комбинацией лекарственных препаратов по назначению врача ведёт к излечению гастрита, что является основой профилактики развития или рецидивов указанных заболеваний. - Наблюдается прямая связь уменьшения заболеваемости язвенной болезнью и раком желудка со снижением распространённости Н. 	<p>Повышение информированности населения о факторах риска развития и мерах профилактики основных групп заболеваний различных отделов желудочно-кишечного тракта.</p>
			<p>Работа с населением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции; - Проведение классных часов и лекций в образовательных учреждениях по теме организации правильного питания. 		

			<p>Корпоративный сектор:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. <p>Информационное освещение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях; - Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации. 	<p>рулоги в развитых странах.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Важно проходить диспансеризацию и профилактические осмотры для того, чтобы убедиться в отсутствии злокачественных новообразований желудка и толстой кишки. - К наиболее эффективным методам скрининга колоректального рака относятся колоноскопия, сигмоскопия, иммунохимические анализы кала на скрытую кровь. - Злоупотребление алкоголем является фактором риска развития заболеваний печени и острого панкреатита, а в запущенных случаях и панкреонекроза. 	
47	30 ноября – 6 декабря	Неделя борьбы со СПИДом и информирования о венерических заболеваниях (в честь Всемирного дня борьбы со СПИДом 1 декабря)	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме. <p>Работа с населением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции. <p>Корпоративный сектор:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. <p>Информационное освещение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях; - Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации. 	<p>- Как избежать заражения ВИЧ-инфекцией?</p> <ul style="list-style-type: none"> • использовать личные средства гигиены – бритву, маникюрные принадлежности и др.; • использовать только стерильные инструменты, при прокалывании ушей, нанесении татуировок, маникюре; • не пробовать наркотические вещества; • не вступать в незащищённые половые отношения, в ранние половые отношения; • иметь при себе и использовать барьерные средства контрацепции (презервативы); • избегать драк, чреватых контактами с открытыми ранами, кровью, укусами. <p>- В настоящее время антиретровирусная терапия позволяет людям с ВИЧ вести нормальный образ жизни.</p> <p>- У беременных женщин, принимающих АРВТ, риск рождения ВИЧ-инфицированного ребенка падает с 25–40% при отсутствии лечения до 1–2%.</p> <p>- Без лечения средняя продолжительность жизни человека после инфицирования ВИЧ оценивается в 11 лет. Сегодня ВИЧ-инфицированный человек при правильном приеме лекарств может прожить столько же, сколько в среднем живет человек без ВИЧ.</p>	Повышение приверженности граждан к ответственному отношению к репродуктивному здоровью, включая использование средств защиты и прохождения тестирований на ВИЧ и иные ИППП, а также снижение стигмы и дискриминации в отношении ВИЧ+ взрослых, детей и подростков
48	7 – 13 декабря	Неделя профилактики потребления никотинсодержащей	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме. 	<p>- Электронные сигареты (ЭС), вейпы, системы нагревания табака (СНТ) не безопасны - их аэрозоли содержат высокотоксичный никотин, токсичные металлы, карбоновые соединения и</p>	Снижение уровня потребления табака и никотинсодержащей продукции как среди

		<p>продукции</p>	<p>Работа с населением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции; - Организация и проведение мероприятий по отказу от табака и никотинсодержащей продукции в образовательных учреждениях; - Организация дополнительных мероприятий, направленных на информирование граждан из числа коренных малочисленных народов Севера о вреде табакокурения. <p>Корпоративный сектор:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме; - Организация и проведение мероприятий по отказу от табака и никотинсодержащей продукции в трудовых коллективах. <p>Информационное освещение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях; - Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации. 	<p>другие химические токсины, и канцерогены.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ароматизаторы и мягкий и теплый пар создают иллюзию безвредности электронных сигарет и делают вдыхание аэрозолей легким и приятным, тем самым создавая условия для проникновения большого количества токсинов в организм, что невозможно при курении обычных табачных изделий. - Потребление электронных сигарет приводит к острым поражениям органов дыхания и сосудистым реакциям, часто имеющих фатальные последствия. - Потребление ЭС и СНТ способствует развитию: <ul style="list-style-type: none"> • Сердечно-сосудистых болезней, • Болезней легких и бронхов, • Онкологических заболеваний разных локализаций: рака молочной железы, метастазов легких, рака мочевого пузыря, опухолей других локализаций, • Вызывает повреждение ДНК, • Импотенцию, ухудшение качества спермы. - Вейпы, ЭС и СНТ не могут рассматриваться безопасными альтернативами курению ни способом отказа от курения: - Электронные сигареты сами вызывают и поддерживают никотиновую зависимость, не меньше, чем табачные изделия, - Подобные курильщики не отказываются от курения (в силу высокой никотиновой зависимости, поддерживаемой электронными сигаретами), а продолжают курить обычные сигареты в сочетании с электронными, тем самым нанося вред своему здоровью и здоровью близких. - Потребление электронных сигарет женщинами во время беременности неблагоприятно сказывается на состоянии здоровья плода, а также оказывает негативное влияние на состояние здоровья в последующей жизни 	<p>взрослого населения, так и среди подростков</p>
--	--	------------------	--	--	--

				ребёнка.	
49	14 – 20 декабря	Неделя популяризации потребления овощей и фруктов	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разработка инфографики по теме; - Проведение акции центрами общественного здоровья и медицинской профилактики о пользе потребления не менее 400 грамм фруктов и овощей в день. <p>Работа с населением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции. <p>Корпоративный сектор:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. <p>Информационное освещение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях; - Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации. 	<p>- Овощи и фрукты — источник витаминов, минералов, пищевых волокон и биологически активных веществ. Ежедневное потребление овощей и фруктов в количестве не менее 400 грамм способствует сохранению здоровья, формированию адекватного иммунного ответа, профилактике заболеваний и активному долголетию.</p> <p>- 5 порций овощей и фруктов в день — это 5 блюд: салат из сырых овощей с растительным маслом, овощной суп, гарнир из овощей и 2 фрукта.</p> <p>- Для увеличения присутствия овощей и фруктов в рационе, целесообразно добавлять овощи и фрукты к творогу и каше на завтрак, включать салат из овощей в состав обеда и ужина, выбирать овощи в качестве гарнира, чаще добавлять в блюда салатную зелень (петрушку, укроп, базилик и др.), использовать овощи и фрукты в качестве перекуса. Отдавать предпочтение овощам и фруктам без соли и сахара. Мытые фрукты всегда держать в легкой доступности. Чаще использовать сезонные овощи и фрукты, а зимой – в заготовленном виде (замороженные, сушеные и др.).</p>	Формирование у граждан культуры здорового питания, включая достаточное потребление фруктов и овощей
50	21 – 27 декабря	Неделя ответственного отношения к здоровью	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме. <p>Работа с населением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; 	<p>- Что включает в себя ответственное отношение к здоровью:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Соблюдение здорового образа жизни; • Регулярное прохождение профилактического медицинского осмотра/диспансеризации; • Мониторинг собственного здоровья; • Ответственное использование 	Повышение обращаемости по вопросам здорового образа жизни, увеличение количества профилактических осмотров и диспансеризаций граждан

			<ul style="list-style-type: none"> - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции. 	<p>продукции для самостоятельной заботы о здоровье, правильное хранение и употребление лекарственных препаратов.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ответственное отношение к своему здоровью поможет не только улучшить качество жизни, но и позволит увеличить продолжительность жизни. 	
			<p>Корпоративный сектор:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме; - Организация диспансеризации и профосмотров организованных коллективов. 		
			<p>Информационное освещение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях; - Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации. 		
51	28 декабря – 10 января	Неделя профилактики злоупотребления алкоголем в новогодние праздники	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме; - Организация профилактических консультаций центрами общественного здоровья и медицинской профилактики; - Проведение среди населения акций, направленных на повышение осведомленности граждан о рисках, связанных с потреблением алкоголя; - Проведение интерактивных мероприятий с участием Волонтеров-медиков; - Проведение акций, направленных на популяризацию трезвости и отказа от употребления алкогольной продукции. 	<ul style="list-style-type: none"> - Проблема алкоголя чрезвычайно серьезна: более 200 заболеваний связано с его злоупотреблением, а вклад алкоголя в возникновение различных заболеваний варьируется от 5 до 75%. - Анализ результатов судебно-медицинских экспертиз показывает, что основную долю отравлений составляют отравления этиловым спиртом. На иные яды, к которым относится и метанол, приходится существенно меньший процент. Это означает, что необходимо не только регулировать метанол и бороться с суррогатами, но и в целом снижать потребление алкоголя. - Важно, что предпринимаемые государством меры позволили существенно сократить потребление алкоголя, связанную с ним смертность и заболеваемость. - В целях расширения практики ранней диагностики, профилактического консультирования и оказания медицинской помощи при хроническом употреблении алкоголя в стационарных условиях (в дополнение к скринингу пагубного 	Сокращение потребления алкоголя и связанной с ним смертности в новогодние праздники, увеличение обращаемости населения по вопросам здорового образа жизни
			<p>Работа с населением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции; - Проведение в медицинских организациях бесед с пациентами об опасности злоупотребления алкоголем; 		

		<p>- Организация дополнительных мероприятий, направленных на информирование граждан из числа коренных малочисленных народов Севера о вреде употребления алкоголя.</p>	<p>потребления алкоголя в профилактических осмотрах) целесообразна организация консультирования с применением опросника AUDIT-4 в медицинских организациях, имеющих в составе травматологические, хирургические, нейрохирургические, реанимационные, токсикологические, терапевтические, пульмонологические, кардиологические, гастроэнтерологические, неврологические и фтизиатрические структурные подразделения. По вопросам, связанным с употреблением алкоголя, работает горячая линия Минздрава России 8-800-200-0-200.</p> <p>- В новогодние праздники необходимо обратить особое внимание на проблему рискованного потребления алкоголя и принять взвешенные и эффективные меры для сохранения человеческих жизней.</p>	
<p>Корпоративный сектор: - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</p>				
<p>Информационное освещение: - Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях; - Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации.</p>				

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО РЕАЛИЗАЦИИ В СУБЪЕКТАХ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПЛАНА ПРОВЕДЕНИЯ РЕГИОНАЛЬНЫХ ТЕМАТИЧЕСКИХ
МЕРОПРИЯТИЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ
И ПОДДЕРЖКЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**1. Реализация в субъектах Российской Федерации региональных
тематических мероприятий по профилактике заболеваний и поддержке
здорового образа жизни**

С 12 сентября 2022 года в соответствии с поручением Министра здравоохранения Российской Федерации М.А. Мурашко в субъектах Российской Федерации реализуется План проведения региональных тематических мероприятий по профилактике заболеваний и поддержке здорового образа жизни (далее – План).

Целью Плана является повышение приверженности граждан здоровому образу жизни и контролю неинфекционных заболеваний для достижения задачи по снижению смертности населения трудоспособного возраста и увеличению продолжительности жизни граждан Российской Федерации.

Мероприятия тематических недель Плана поделены на следующие блоки:

- организационно-методические мероприятия;
- работа с населением;
- корпоративный сектор;
- информационное освещение.

2. Организационно-методические мероприятия

Организационно-методические мероприятия включают разработку инфографики по темам, организацию тематических лекций специалистов для медицинских работников, научно-практических семинаров и других мероприятий для медицинских сотрудников, а также мероприятий

по разработке методических материалов, организации научных конференций, совещаний, круглых столов и др.

Еженедельными являются следующие мероприятия блока:

Разработка инфографики: инфографика разрабатывается или обновляется по каждой тематической неделе Плана. Инфографика может быть представлена в виде плакатов, памяток, листовок, должна содержать доступную и легкую для прочтения и ознакомления населением информацию.

Все разрабатываемые материалы должны брендироваться логотипом официального портала Минздрава России о здоровье Takzdorovo.ru и содержать его адрес. Также рекомендуется размещать QR-код для возможности перехода на портал.

<https://disk.yandex.ru/d/4NcYoyY5WUMGog>

Проведение не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников: под лекцией понимается разъяснение экспертом аспектов темы недели для медицинских специалистов в формате последовательного изложения материала очно или в виде записи и онлайн-трансляции. Проведение планерок, рассылка информации в письменном виде или индивидуальные беседы с медицинскими работниками не считаются лекциями. Количество лекций подсчитывается исходя из факта проведения каждой уникальной тематической лекции. При трансляции одной видеолекции или ее рассылки в видео-формате в учреждения также засчитывается только факт проведения лекции, а не количество ее показов.

Дополнительно в рамках некоторых тематических недель могут быть организованы иные организационно-методические мероприятия в соответствии с Планом.

3. Работа с населением

Для населения проводятся встречи с известными медицинскими работниками, различные тематические мероприятия, а также размещается

инфографика по темам Плана в медицинских, образовательных и социальных организациях.

Еженедельными являются следующие мероприятия блока:

Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме: разработанную или обновленную инфографику по теме необходимо направлять для размещения в указанные учреждения. Инфографика должна быть напечатана на цветном принтере в наибольшем доступном размере, в удобном для прочтения формате и размещена в местах массового скопления людей.

Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции: под встречами общественности с известными медицинскими работниками имеется в виду проведение публичных мероприятий для населения в виде лекций, семинаров или в формате «вопрос-ответ». Не засчитываются звонки по телефону здоровья, видео-лекции, личные обращения граждан к медицинским специалистам и индивидуальные беседы. Могут быть засчитаны онлайн-встречи в формате видеоконференцсвязи.

Дополнительно в рамках некоторых тематических недель могут быть организованы иные мероприятия среди населения в соответствии с Планом.

4. Корпоративный сектор

В рамках организации работы среди трудовых коллективов осуществляются тематические мероприятия для сотрудников предприятий, разработанная методическая информация размещается в корпоративных системах и на территориях организаций с целью информирования работников.

Еженедельным мероприятием является **размещение информационных материалов в корпоративных системах и на территориях организаций.**

Информационные материалы могут быть разосланы на предприятия в электронном виде для их размещения в информационных системах

организаций, а также в печатном виде (плакаты, памятки, буклеты и т.д.) для размещения на территории организаций или раздачи сотрудникам.

В рамках некоторых тематических недель Плана могут быть предусмотрены иные мероприятия для сотрудников предприятий.

5. Информационное освещение

В соответствии с Планом субъектам Российской Федерации необходимо обеспечить информирование населения по темам недель Плана в СМИ, социальных сетях и на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации через размещение позитивных новостей по теме, статей, рекомендаций, интервью и выступлений главных региональных специалистов.

Минимальное количество опубликованных за неделю позитивных новостей определено для каждого субъекта Российской Федерации в соответствии с численностью населения согласно таблице минимальных целевых показателей по публикациям в СМИ в рамках Плана, направленной письмом Минздрава России от 02.07.2024 № 21-5/И/2-12416.

Минимальное еженедельное количество постов по теме в социальных сетях составляет 15 постов для каждого субъекта Российской Федерации.

Минимальное количество публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации составляет 5 публикаций для каждого субъекта Российской Федерации.

Требования к публикациям в СМИ

Позитивные новости должны размещаться в региональных СМИ через следующие каналы коммуникации: **Интернет, телевидение, радио, печатные издания.**

Обращаем внимание, что официальные сайты региональных органов исполнительной власти и государственных учреждений не засчитываются как

СМИ, даже при наличии соответствующей регистрации. Публикации, размещенные на данных порталах, засчитываются отдельно.

Публикации, размещенные на страницах печатных изданий, телеканалов и СМИ в социальных сетях засчитываются как посты, размещенные в социальных сетях.

Публикации могут представлять собой позитивные новости по теме, статьи, интервью со специалистами, должны соответствовать теме недели Плана и освещать актуальные и интересные для населения аспекты, популяризировать профилактику заболеваний и мотивировать к ответственному отношению к здоровью.

Публикации, содержащие негативный контекст, статистику смертей и болезней, сводку уголовных преступлений не засчитываются как публикации, размещенные в рамках Плана.

Позитивные публикации, относящиеся к теме профилактики заболеваний и поддержке здорового образа жизни, но не соответствующие теме недели, не учитываются, как и публикации, содержащие в себе новости о завершении строительства новых учреждений здравоохранения, о поставке нового оборудования и лекарств, о статистике людей, прошедших диспансеризацию за прошедший год, о статистике рожденных детей и другие новости здравоохранения без привязки к теме недели.

Также не засчитываются публикации, косвенно касающиеся темы недели, но не относящиеся к тематике здравоохранения. Пример: поздравления пожилых людей с Международным днем пожилого человека не соответствуют теме Недели здорового долголетия, так как не содержат рекомендаций в части здоровьесбережения.

Публикации, размещенные в региональных СМИ других субъектов Российской Федерации или иностранных источниках, не засчитываются. Также не засчитываются публикации, размещенные за пределами отчетного периода.

Публикации в Интернет-СМИ и печатных изданиях

Публикации в текстовом виде должны быть актуального и удобного для прочтения формата: лонг-риды с удобным разделением на темы и заголовками, помогающими читателям ориентироваться в тексте; шорт-риды; формат «вопрос-ответ»; краткие советы по теме и т.д.

Изображения для сопровождения позитивных публикаций должны быть визуально привлекательными, соответствовать теме публикации и не нарушать законодательство Российской Федерации в части защиты авторских прав.

Размещение на телевидении и радио

На телевидении и в рамках радиозэфиров можно размещать актуальные интервью по теме недели с профильными медицинскими специалистами, репортажи с мероприятий, посвященным теме недели, рекомендации и советы, составленные профильными специалистами, и т.д.

Требования к публикациям в социальных сетях и на порталах органов власти субъектов Российской Федерации

Позитивные публикации по теме недели можно размещать только в разрешенных в Российской Федерации социальных сетях: VK, Одноклассники, Rutube, Telegram. Страницы в социальных сетях могут принадлежать СМИ, государственным учреждениям и органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации.

К порталам органов власти субъектов Российской Федерации относятся официальные страницы органов власти, муниципалитетов, страницы государственных учреждений.

Формат публикаций соответствует формату для размещения в СМИ: должен быть легко читаем, сопровождающие изображения привлекательными, наполнение публикаций должно соответствовать теме недели и нести позитивный контекст.

Допускается и приветствуется размещение разработанной органами исполнительной власти в сфере охраны здоровья инфографики по теме.

6. Заполнение отчетных форм

Для получения данных по исполнению субъектами Российской Федерации мероприятий Плана и оценки их успешного исполнения субъекты Российской Федерации каждый понедельник до 15:00 по московском времени заполняют отчетную форму за прошедшую тематическую неделю.

Ссылки для заполнения отчетных форм направляются в субъекты Российской Федерации ежемесячно. Каждая ссылка содержит два отчетных периода.

Отчетная форма содержит вопросы по основным и дополнительным мероприятиям отчетной тематической недели и разделена по блокам мероприятий. В каждом блоке необходимо указать количество проведенных мероприятий и оставить краткое описание проделанной работы.

В вопросах, требующих указания конкретного количества мероприятий, необходимо указывать фактическое количество проведенных мероприятий. Так, например, в строке «Количество лекций, проведенных по теме для специалистов» необходимо указать количество, исходя из факта проведения каждой уникальной тематической лекции. При трансляции одной видео-лекции или ее рассылки в видео-формате в учреждения также засчитывается только факт проведения лекции, а не количество ее показов.

В строке «Количество медицинских работников, принявших участие в лекциях по теме» необходимо указать фактическое количество сотрудников, посетивших или просмотревших лекции.

При заполнении отчетной формы в графах «Ссылки на опубликованные позитивные новости по теме» и «Ссылки на опубликованные посты в социальных сетях» необходимо указывать все ссылки на публикации в столбик без нумерации и знаков препинания.

В графах «Количество опубликованных позитивных новостей по теме» и «Количество опубликованных постов в социальных сетях» необходимо указать точное количество направляемых ссылок.

Перед отправкой ссылок просим проверять их корректное отображение и загрузку через адресную строку интернет-браузеров.

Текстовое описание размещенной публикации без подтверждающей ссылки не учитывается.

При направлении публикаций, размещенных не на государственном языке Российской Федерации, рядом с ссылкой необходимо указать перевод названия публикации и краткое содержание на русском языке.

Дублирование ссылок не допускается.

Публикации в Интернет-СМИ:

Ссылки, ведущие на сайты СМИ, необходимо копировать из адресной строки и указывать в отчетной форме без изменений. Ссылки должны вести на существующие страницы и конкретный материал.

Публикации в печатных изданиях:

Для учета размещения позитивных публикаций в печатных изданиях необходимо направлять ссылку на облачное хранилище, где размещен скан или фотография публикации, с обязательным указанием названия печатного издания, даты выпуска, названия статьи и, при необходимости, страницы, на которой расположена статья. Скан или фотография публикации должны быть выполнены в хорошем качестве, текст публикации должен быть хорошо читаем. Текст, содержащий информацию о названии издания, дате выпуска и названии статьи можно разместить рядом с направляемой ссылкой через дефис.

Перед отправкой ссылок на облачное хранилище просим убедиться, что доступ к файлу разрешен для каждого пользователя, перешедшего по ссылке, без необходимости прохождения регистрации и входа в систему.

Публикации на телевидении и радио:

Для учета передач и эфиров, показанных по телевидению или проведенных на радио, необходимо направить ссылку на интернет-ресурс теле- и радиопередачи с размещенным выпуском или на облачное хранилище с размещенной видео- и аудиозаписью эфира и с обязательным указанием

телеканала или радиопередачи, темы и даты эфира, а также минуты, с которой начинается разговор по теме.

При необходимости допускается направление ссылки, ведущей на посты в социальных сетях теле- и радиопередачи (VK, Одноклассники, Telegram, Rutube), если посты содержат информацию о прошедшем теле- и радиоэфире или видео- и аудиозапись. Дополнительно рядом с такой ссылкой через дефис необходимо указать название СМИ, тему передачи, дату выхода в эфир и минуту, с которой начинается обсуждение темы. Однако при наличии публикации на портале в СМИ такие ссылки считаются дублирующими и не засчитываются.

Ссылки, размещенные в графе «Ссылки на опубликованные позитивные новости по теме» и ведущие на социальные сети без указания информации о материале, удаляются и не засчитываются.