



МИНИСТР

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

Высшим должностным лицам субъектов
Российской Федерации
(по списку)

18.12.2023 № 21-5/И/2-23781

На № _____ от _____

Формирование здорового образа жизни населения, профилактика и контроль неинфекционных заболеваний являются одной из актуальных межотраслевых проблем внутренней политики Российской Федерации, что нашло свое отражение в Указе Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».

Медико-социальный и экономический ущерб от раннего развития хронических неинфекционных заболеваний определяет значимость охраны и укрепления здоровья работающего населения. Министерством здравоохранения Российской Федерации 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 дополнительно был разработан План проведения региональных тематических мероприятий по профилактике заболеваний и поддержке здорового образа жизни (далее – План), реализация которого продолжится в 2024 году.

Прошу организовать реализацию Плана в субъектах Российской Федерации в 2024 году и обеспечить однократное заполнение отчета об исполнении по субъекту Российской Федерации в Яндекс Форме до 15:00 понедельника, следующего за отчетной неделей (по московскому времени).

Отчетная форма с 8 по 21 января доступна по ссылке: <https://forms.yandex.ru/u/657b04232530c287c657444d/>. Ссылки для заполнения отчетных форм для последующих периодов будут направлены дополнительно.

Приложение: на 53 л. в 1 экз.

М.А. Мурашко

Орачевская Татьяна Андреевна 8 (495) 627-24-00 доб. 2154

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

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 00917F038CCCD0EBA83E208E59FE6A812A
Кому выдан: Мурашко Михаил Альбертович
Действителен: с 09.08.2023 до 01.11.2024

Список рассылки

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. Еврейская автономная область
13. Забайкальский край
14. Ивановская область
15. Иркутская область
16. Кабардино-Балкарская Республика
17. Калининградская область
18. Калужская область
19. Камчатский край
20. Карачаево-Черкесская Республика
21. Кемеровская область - Кузбасс
22. Кировская область
23. Костромская область
24. Краснодарский край
25. Красноярский край
26. Курганская область
27. Курская область
28. Ленинградская область
29. Липецкая область
30. Магаданская область
31. Московская область
32. Мурманская область
33. Ненецкий автономный округ
34. Нижегородская область
35. Новгородская область
36. Новосибирская область
37. Омская область
38. Оренбургская область
39. Орловская область
40. Пензенская область
41. Пермский край
42. Приморский край
43. Псковская область
44. Республика Адыгея (Адыгея)
45. Республика Алтай
46. Республика Башкортостан

47. Республика Бурятия
48. Республика Дагестан
49. Республика Ингушетия
50. Республика Калмыкия
51. Республика Карелия
52. Республика Коми
53. Республика Крым
54. Республика Марий Эл
55. Республика Мордовия
56. Республика Саха (Якутия)
57. Республика Северная Осетия - Алания
58. Республика Татарстан (Татарстан)
59. Республика Тыва
60. Республика Хакасия
61. Ростовская область
62. Рязанская область
63. Самарская область
64. г. Санкт-Петербург
65. Саратовская область
66. Сахалинская область
67. Свердловская область
68. г. Севастополь
69. Смоленская область
70. Ставропольский край
71. Тамбовская область
72. Тверская область
73. Томская область
74. Тульская область
75. Тюменская область
76. Удмуртская Республика
77. Ульяновская область
78. Хабаровский край
79. Ханты-Мансийский автономный округ - Югра
80. Челябинская область
81. Чеченская Республика
82. Чувашская Республика - Чувашия
83. Чукотский автономный округ
84. Ямало-Ненецкий автономный округ
85. Ярославская область

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

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 00917F038CCCD0EBA83E208E59FE6A812A
Кому выдан: Мурашко Михаил Альбертович
Действителен: с 09.08.2023 до 01.11.2024

ПЛАН
проведения региональных тематических мероприятий
по профилактике заболеваний и поддержке здорового образа жизни на 2024 год



№	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
1	8 – 14 января	Неделя продвижения активного образа жизни	<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 (вузы, школы, ссузы); - Организация региональных научно-практических семинаров о лучших практиках организации физической активности. <p>Пациентам и родственникам:</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 на родительских собраниях по теме профилактики детского травматизма зимой. <p>Корпоративному сектору:</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>Межведомственные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). <p>СМИ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме; - Позитивные новости по теме в СМИ; - Не менее 15 постов по теме в соцсетях. 	<ul style="list-style-type: none"> - Физическая активность является неотъемлемым элементом сохранения здоровья и здорового образа жизни. - Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует 150 минут умеренной физической активности или 75 минут интенсивной физической активности в неделю. - В настоящее время существует большое количество научных исследований о связи между характеристиками физической активности и изменениями в функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы. - Недостаточная физическая активность является одним из основных факторов риска развития заболеваний и смерти. - У людей с низкой физической активностью на 33% выше риск ранней смертности по сравнению с теми, кто уделяет достаточно времени физической активности. Кроме того, при низкой физической активности увеличивается риск развития онкологических заболеваний. Например, вероятность рака молочной железы увеличивается на 21%. - Повышение уровня физической активности у людей сокращает риск депрессии и является профилактикой старения. Благодаря достаточной физической активности снижается смертность от всех причин. 	Повышение информированности населения о важности физической активности

2	15 – 21 января	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 (вузы, школы, ссузы). <p>Пациентам и родственникам:</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>Корпоративному сектору:</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>Межведомственные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). <p>СМИ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме; - Позитивные новости по теме в СМИ; - Не менее 15 постов по теме в соцсетях. 	<ul style="list-style-type: none"> – Хронические неинфекционные заболевания (ХНИЗ) являются основной причиной инвалидности и преждевременной смертности населения Российской Федерации. На долю смертей от ХНИЗ приходится порядка 70% всех случаев, из которых более 40% являются преждевременными. – Согласно определению ВОЗ, ХНИЗ — это болезни, характеризующиеся продолжительным течением и являющиеся результатом воздействия комбинации генетических, физиологических, экологических и поведенческих факторов. – К основным типам ХНИЗ относятся болезни системы кровообращения, злокачественные новообразования, болезни органов дыхания и сахарный диабет. – 50% вклада в развитие ХНИЗ вносят основные 7 факторов риска: курение, нерациональное питание, низкая физическая активность, избыточное потребление алкоголя, повышенный уровень артериального давления, повышенный уровень холестерина в крови, ожирение. – Очевидно, что самым действенным методом профилактики развития ХНИЗ является соблюдение принципов здорового питания, повышение физической активности и отказ от вредных привычек. – Важнейшую роль в профилактике заболеваний играет контроль за состоянием здоровья, регулярное прохождение профилактических медицинских осмотров и диспансеризации. – Основные рекомендации для профилактики заболеваний: Знать свои показатели, характеризующие здоровье (уровень холестерина в крови, уровень артериального давления, уровень глюкозы в крови, индекс массы тела, окружность талии); 	Повышение грамотности населения в вопросах здоровья. Повышение осведомленности о ХНИЗ и факторах риска их развития
---	----------------	--	---	---	--

				<p>Регулярно проходить профилактические медицинские осмотры и диспансеризацию; 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, бобовых для обеспечения организма клетчаткой; 4) Снизить потребление насыщенных жиров и отказаться от потребления трансжиров. 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, мороженое, пирожное и др. сладости). 4. Не курить; 5. Отказаться от 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).</p>	
--	--	--	--	---	--

3	22 – 28 января	Неделя ответственного отношения к репродуктивному здоровью и здоровой 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 (вузы, школы, ссузы); - Семинары для медицинских специалистов по теме. <p>Пациентам и родственникам:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции; - Школа для пациентов «Неделя мужского здоровья» и «Неделя женского здоровья»; - Профилактические беседы с подростками о важности сохранения репродуктивного здоровья в школах. <p>Корпоративному сектору:</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>Межведомственные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). <p>СМИ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме; - Позитивные новости по теме в СМИ; - Не менее 15 постов по теме в соцсетях. 	<ul style="list-style-type: none"> – В современных условиях проблемы снижения мужской фертильности, эректильной дисфункции не теряют своей актуальности и, несмотря на развитие технологий в медицине, количество пациентов, нуждающихся в специализированной андрологической помощи, остается значительным. – Одной из причин снижения репродуктивной функции у мужчин является гипогонадизм, клинический синдром, обусловленный недостаточной выработкой (дефицитом) андрогенов. – Андрогены играют ключевую роль в развитии и поддержании репродуктивной и половой функции у мужчин. Уровень тестостерона в крови уменьшается в процессе старения. – Здоровое питание, достаточная физическая активность, отказ от табака и алкоголя – залог сохранения репродуктивного здоровья на долгие годы. – Курение и употребление алкоголя женщиной во время беременности увеличивает риск мертворождения. – Существуют различные безопасные средства контрацепции для женщин от нежелательной беременности, но они не защитят от заболеваний, передающихся половым путем. – Зачатие ребенка должно быть осознанным решением. – Необходимо проходить профилактические осмотры у медицинских специалистов (гинекологов для женщин и урологов для мужчин) регулярно, что позволит предотвратить появление и развитие многих заболеваний на ранней стадии, даже при отсутствии жалоб. – Во время планирования беременности женщине необходимо восполнить все дефициты в организме и придерживаться 	<p>Повышение информированности пациентов и различных групп специалистов о диагностике и лечении мужского фактора бесплодия</p> <p>Снижение запущенных случаев онкологических заболеваний во время беременности, снижение частоты бесплодия у женщин, снижение алкогольного злоупотребления среди беременных, снижение количества аборт</p>
---	----------------	--	--	---	--

				<p>принципов здорового питания до и во время беременности, чтобы она проходила комфортно, и родился здоровый малыш.</p> <p>– Физическая активность во время беременности должна быть разумной и согласно рекомендациям врача.</p>	
4	29 января – 4 февраля	Неделя профилактики онкологических заболеваний (в честь Международного 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 (вузы, школы, ссузы). <p>Пациентам и родственникам:</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>Корпоративному сектору:</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>Межведомственные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). <p>СМИ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме; - Позитивные новости по теме в СМИ; - Не менее 15 постов по теме в соцсетях. 	<p>– Диагностировать онкологические заболевания возможно с помощью регулярных профосмотров и диспансеризации.</p> <p>– Лучшей профилактикой заболеваний является ведение здорового образа жизни, а именно:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Отказ от вредных привычек; 2. Приверженность правильному питанию; 3. Поддержание массы тела и борьба с ожирением; 4. Регулярные физические нагрузки. <p>– Раннее выявление онкологических заболеваний позволяет оказать наиболее эффективной лечение.</p> <p>– Многие факторы риска относятся к поведенческим и могут быть скорректированы.</p> <p>– Курение – фактор риска онкологических заболеваний.</p>	<p>Повышение информированности пациентов и членов их семей о влиянии физической культуры, некоторых видов спорта, питания и повседневных привычек на риск возникновения первичных онкологических заболеваний и их рецидивов</p>
5	5 – 11 февраля	Неделя ответственного отношения к здоровью полости рта	<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 (вузы, школы, ссузы); 	<p>– Ежедневная гигиена полости рта крайне важна для всего организма в целом. Исследования показали, что плохое стоматологическое здоровье связано с</p>	<p>Повышение информированности граждан о важности</p>

		(в честь Дня стоматолога 9 февраля)	<ul style="list-style-type: none"> - Организация региональных научно-практических семинаров по теме. <p>Пациентам и родственникам:</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>Корпоративному сектору:</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>Межведомственные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). <p>СМИ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме; - Позитивные новости по теме в СМИ; - Не менее 15 постов по теме в соцсетях. 	<p>повышенным риском развития сердечно-сосудистых заболеваний, осложнений при беременности и повышенным риском развития сахарного диабета.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Респираторные инфекции могут возникать, когда переросшие бактерии из полости рта спускаются по дыхательной системе и оседают в легких. Подобно бактериям, которые вдыхаются в легкие изо рта, бактерии также могут попадать в ткани центральной нервной системы по нижнечелюстному нерву. - Люди, страдающие сахарным диабетом, должны посещать стоматолога не реже двух раз в год, так как они больше склонны к инфекциям ротовой полости. Диабетикам с зубными протезами следует уделять максимум внимания состоянию зубов. - Протезы могут вызвать язвы, раздражение десен и могут способствовать появлению грибковых инфекций. - Здоровье полости рта начинается с чистых зубов. В дополнение к ежедневной чистке зубов в домашних условиях необходимо посещать стоматолога не реже одного раза в год 	профилактики полости рта
6	12 – 18 февраля	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 (вузы, школы, ссузы); <p>Пациентам и родственникам:</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>Корпоративному сектору:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Несмотря на наметившийся в последние десятилетия прогресс в вопросах профилактики, диагностики и лечения заболеваний органов пищеварительной системы, они остаются важной проблемой здравоохранения, и не теряют свою актуальность. Это связано с подверженностью современного человека воздействию большого числа как модифицируемых, так и не модифицируемых факторов риска. Для того, чтобы не допустить нарушений 	Повышение информированности населения о факторах риска развития и мерах профилактики основных групп заболеваний различных отделов желудочно-кишечного тракта.

			<ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. <p>Межведомственные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). <p>СМИ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме; - Позитивные новости по теме в СМИ; - Не менее 15 постов по теме в соцсетях. 	<p>пищеварения, важно правильно питаться, включая достаточное количество клетчатки в рацион, снижение количества трансжиров, полуфабрикатов и других обработанных продуктов.</p> <p>Кроме того, пациентам при наличии язвенной болезни, гастроэзофагеальной рефлюксной болезни необходимо придерживаться специальной диеты.</p> <p>Важно проходить диспансеризацию и профилактические осмотры для того, чтобы убедиться в отсутствии злокачественных новообразований желудка и толстой кишки.</p> <p>Вредные привычки, недостаточная физическая активность, нерациональное питание – основные факторы риска развития нарушений ЖКТ.</p>	
7	19 – 25 февраля	Неделя информированности о важности диспансеризации и профосмотров	<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 (вузы, школы, ссузы). - Организация диспансеризации и профосмотров организованных коллективов. <p>Пациентам и родственникам:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции. <p>Корпоративному сектору:</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>Межведомственные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). 	<ul style="list-style-type: none"> - ВОЗ определяет ответственное отношение к здоровью как способность отдельных лиц, семей и сообществ укреплять здоровье, предотвращать болезни, поддерживать здоровье и справляться с заболеваниями и инвалидностью при поддержке медицинского учреждения либо самостоятельно. - Что включает в себя ответственное отношение к здоровью: <ol style="list-style-type: none"> 1. Соблюдение здорового образа жизни; 2. Мониторинг собственного здоровья; 3. Ответственное использование продукции для самостоятельной заботы о здоровье, правильное хранение и употребление лекарственных препаратов. - Ответственное отношение к своему здоровью поможет не только улучшить качество жизни, но и позволит увеличить продолжительность жизни. 	Повышение информированности населения о важности диспансеризации и профосмотров

			<p>СМИ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме; - Позитивные новости по теме в СМИ; - Не менее 15 постов по теме в соцсетях. 	<ul style="list-style-type: none"> - Проверить свое здоровье можно с помощью профилактических осмотров и диспансеризации, которые помогают предотвратить развитие заболеваний, а также диагностировать заболевания на ранней стадии для скорейшего начала их лечения. - Даже если гражданин состоит на диспансерном учете, ему необходимо проходить диспансеризацию, т.к. она поможет выявить другие ХНИЗ. 	
8	26 февраля – 3 марта	Неделя профилактики употребления наркотических средств	<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 (вузы, школы, ссузы); - Проведение в образовательных организациях научно-практических семинаров на тему опасности употребления наркотических средств (школы, ссузы, вузы); - Проведение бесед с обучающимися и их родителями по теме; - Проведение бесед с родителями обучающихся о важности сохранения психического здоровья подростка. <p>Пациентам и родственникам:</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>Корпоративному сектору:</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>Межведомственные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). <p>СМИ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме; - Позитивные новости по теме в СМИ; 	<ul style="list-style-type: none"> - Распространение употребления наркотиков и наркозависимости - одна из самых серьезных проблем современного общества. - Наркотики – это вещества, способные оказывать воздействие на нервную систему и вызывать изменение сознания человека. - Все наркотики участвуют в химических процессах, происходящих в головном мозге, изменяют их и приводят к развитию зависимости – необходимости постоянно принимать психоактивное вещество. - Наркомания – это непреодолимое влечение к психоактивному веществу. Основным признаком развития наркомании: привыкание к наркотику, необходимость увеличивать дозу и частоту приема, появление физической зависимости от наркотика – появление абстинентного синдрома, или «ломки», в отсутствие очередной дозы. - Алкоголь и табак также относятся к психоактивным веществам, хоть юридически наркотиками не считаются. - Все психоактивные вещества – яды, из-за гибели клеток мозга у наркомана нарушается мышление, снижается интеллект и память. - Употребление наркотиков вызывает 	Повышение обращаемости граждан с зависимостями в медицинские организации по вопросам здорового образа жизни, а также повышение информированности населения об опасности употребления наркотических средств

			<p>- Не менее 15 постов по теме в соцсетях.</p>	<p>изменения психики, аналогичные появляющимся при шизофрении: замкнутость, обеднение эмоциональных реакций, расстройства восприятия, двигательные нарушения.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Поскольку все яды в организме обезвреживаются печенью, прием наркотиков вызывает гибель ее клеток и развитие цирроза. А из-за постоянной стимуляции систем организма у наркоманов быстро истощается сердечная мышца, и значительно снижается иммунитет. Кроме того, из-за пользования общими шприцами и частого отсутствия половой гигиены наркоманы нередко заражают друг друга гепатитом В и С, сифилисом и ВИЧ- инфекцией. - Среди наркоманов большинство – молодые люди, в основном не старше 35 лет. Приобщение к наркотикам у большинства происходит «за компанию», из-за желания казаться старше, для «борьбы с проблемами» или для получения острых ощущений. - Наркоман лишается большинства своих социальных контактов. Из-за нарушения эмоционально-личностной сферы он становится неинтересен бывшим друзьям, а основной предмет его собственных интересов - поиск и употребление очередной дозы. - Поиск денег для покупки наркотиков перемещает людей в криминальные слои общества, а затем толкает на преступления, в том числе и тяжкие. - Гибель от употребления наркотиков наступает очень быстро, что приводит к увеличению смертности среди молодежи. 	
--	--	--	---	---	--

9	4 – 10 марта	Неделя здоровья матери и ребенка	<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 (вузы, школы, ссузы). <p>Пациентам и родственникам:</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>Корпоративному сектору:</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>Межведомственные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). <p>СМИ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме; - Позитивные новости по теме в СМИ; - Не менее 15 постов по теме в соцсетях. 	<ul style="list-style-type: none"> - Сохранение здоровья детей – одна из основных задач государственной политики Российской Федерации в сфере защиты интересов детства. - В целях раннего выявления тяжелых наследственных и врожденных заболеваний проводится пренатальный и неонатальный скрининги, которые позволяют своевременно в первые дни жизни ребенка диагностировать заболевания и начать лечение. - Одной из составляющих общественного здоровья является здоровье матери и ребенка, в том числе репродуктивное здоровье и здоровая беременность. 	Своевременная диагностика ГСД, снижение количества фетопатии, преэклампсии, HELLP-синдрома, снижение количества аборт, в том числе в подростковом возрасте, повышение рождаемости
10	11 – 17 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 (вузы, школы, ссузы). <p>Пациентам и родственникам:</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>Корпоративному сектору:</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>Межведомственные:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Гепатит – острое или хроническое воспалительное заболевание печени, которое может быть вызвано употреблением алкоголя, приемом некоторых лекарственных препаратов или инфицирование гепатотропными вирусами. - Гепатит С – это заболевание, которое вызывается вирусом гепатита С. При этом заболевании поражается преимущественно печень, однако могут повреждаться и другие важные органы, например, почки или щитовидная железа. - Если после инфицирования вирусом гепатита С организм человека не смог самостоятельно 	Повышение информированности населения о профилактике и лечении вирусного гепатита С

			<ul style="list-style-type: none"> - Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). <p>СМИ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме; - Позитивные новости по теме в СМИ; - Не менее 15 постов по теме в соцсетях. 	<p>с ним справиться и вирус продолжает размножаться более 6 месяцев, значит заболевание перешло в хроническую форму.</p> <ul style="list-style-type: none"> - В хроническую форму гепатит С переходит в среднем у 3 из 4 человек. У каждого четвертого заболевание проходит самостоятельно и зачастую человек узнает об этом случайно спустя много лет - Вирус гепатита С находится в большом количестве в крови и других биологических жидкостях инфицированного человека. Заражение чаще всего происходит, когда кровь инфицированного человека попадает в кровь или на поврежденную кожу (слизистые оболочки) другого человека. - Наиболее высокий риск инфицирования вирусом гепатита С у людей, употребляющих инъекционные наркотики. - Инфицирование также возможно во время нанесения татуировок, пирсинга, стоматологического лечения, проведения косметологических процедур, маникюра или педикюра, если в клинике или салоне используются нестерильные иглы или другие инструменты. - В домашних условиях заразиться можно при использовании общих бритв (с лезвиями), маникюрных (педикюрных) принадлежностей с другими членами семьи. - Вирус гепатита С передается половым путем и от инфицированной матери ребенку во время беременности или родов. - Для профилактики заражения необходимо отказаться от нанесения татуировок, пирсинга и необоснованных косметологических процедур, или, в случае их проведения, обращаться в организации, имеющие 	
--	--	--	--	---	--

				<p>необходимые разрешения на оказание соответствующих услуг, специалисты которых прошли обучение безопасным правилам работы и используют одноразовые или многоразовые стерильные инструменты.</p> <ul style="list-style-type: none"> - В домашних условиях необходимо пользоваться только собственными бритвами, маникюрными (педикюрными) принадлежностями, зубными щетками, полотенцами и другими средствами гигиены и не допускать их использования другими членами семьи. - Для профилактики полового пути передачи использовать барьерные средства защиты (презервативы). 	
11	18 – 24 марта	Неделя профилактики инфекционных заболеваний (в честь Всемирного дня борьбы против туберкулеза)	<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 (вузы, школы, ссузы). <p>Пациентам и родственникам:</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; - Лекции для родителей о профилактики инфекционных заболеваний у детей; - Классные часы в школах по теме профилактики инфекционных заболеваний. <p>Корпоративному сектору:</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>Межведомственные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). 	<ul style="list-style-type: none"> - Инфекционные заболевания возникают при наличии болезнетворных микроорганизмов и передаются от зараженного человека здоровому. - Основные пути передачи инфекции и воздействие на них: <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 помещениях; 3. Половой путь передачи (вирусный гепатит В и С, ВИЧ-инфекция и т.д.) - важным аспектом профилактики таких инфекций 	Информирование населения о важности профилактики инфекционных заболеваний

			<p>СМИ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме; - Позитивные новости по теме в СМИ; - Не менее 15 постов по теме в соцсетях. 	<p>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> <p>– 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).</p>	
12	25 – 31 марта	Неделя отказа от зависимостей	<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 (вузы, школы, ссузы); - Проведение активного диспансерного наблюдения пациентов, страдающих алкоголизмом; - Организация скрининга и профилактических консультаций центрами общественного здоровья и медицинской профилактики; - Проведение обследования и консультирования пациентов в стационарных медицинских организациях на предмет хронического и рискованного потребления алкоголя (опросник RUS-AUDIT и/или RUS-AUDIT-S). <p>Пациентам и родственникам:</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 в школах о вреде употребления табака и никотинсодержащей продукции; - Акции среди населения, направленные на профилактику и отказ от употребления табака и никотинсодержащей продукции. 	<p>- По данным официальной статистики, за годы действия государственной политики, направленной на защиту граждан от табачного дыма и последствий потребления табака, распространенность курения в стране неуклонно снижается, правда, за последние годы наблюдается замедление темпов снижения распространенности курения и прирост потребления иной никотинсодержащей продукции: вейпов, электронных сигарет, продуктов нагревания табака, кальянов и бездымного табака.</p> <p>- Остается низкой осведомленность населения о том, что эти продукты, в силу содержания высокотоксичного никотина, вызывают зависимость и другие заболевания, вызываемые содержащимися в табачном дыме токсинами. Этому способствует агрессивный маркетинг данной продукции со стороны табачных компаний, нацеленный, в первую очередь, на подростков и молодежь.</p>	Повышение информированности граждан о важности отказа от вредных привычек, таких как употребление алкоголя и никотинсодержащей продукции

			<p>Корпоративному сектору:</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>- Никотинсодержащая продукция наносит такой же вред организму, как и табачные изделия, а мифы об их безвредности – хорошо запланированная дезинформация табачной индустрии.</p> <p>- Проблема алкоголя чрезвычайно серьезна: более 200 заболеваний связано с его злоупотреблением, а вклад алкоголя в возникновение различных заболеваний варьирует от 5 до 75%.</p> <p>- Алкоголь – это яд, который действует на все системы организма. Помимо того, что он в итоге убивает самого человека, он также ставит под угрозу безопасность окружающих. Так, алкоголь вызывает и нарушение координации движения, и нарушение контроля за поведением. Итог: несчастные случаи различного характера, при которых получают травмы и гибнут люди, ни разу не употреблявшие алкоголь, а также рост количества преступлений разной степени тяжести.</p>	
			<p>Межведомственные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). 		
			<p>СМИ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме; - Позитивные новости по теме в СМИ; - Не менее 15 постов по теме в соцсетях. 		
13	1 – 7 апреля	Неделя продвижения здорового образа жизни (в честь Всемирного дня здоровья 7 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 (вузы, школы, ссузы); - Проведение акций по здоровому образу жизни в медицинских организациях. 	<p>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).</p> <p>- 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.</p> <p>- Как показано в многочисленных исследованиях, следование основам ЗОЖ</p>	<p>Повышение информированности населения различных возрастных групп о важности и возможностях ведения ЗОЖ, профилактики заболеваний, укрепления здоровья и повышения качества жизни</p>
			<p>Пациентам и родственникам:</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>Корпоративному сектору:</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>Межведомственные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). 	<p>(регулярные физические нагрузки, отказ от вредных привычек, качественное сбалансированное питание, управление стрессом) приводит к оздоровлению организма в целом и сердечно-сосудистой системы в частности.</p> <p>- Снижается риск многих проблем, связанных со здоровьем, во всех возрастных группах: смертность от всех причин и сердечно-сосудистая смертность у здоровых лиц и страдающих данными заболеваниями</p>	
		<p>СМИ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме; - Позитивные новости по теме в СМИ; - Не менее 15 постов по теме в соцсетях. 			
14	8 – 14 апреля	Неделя 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 (вузы, школы, ссузы); - Рекомендации работодателям указывать количество калории в блюдах и напитках в меню при организации общественного питания; - Проведение акций, связанных с информированием о калорийности рациона и здоровом питании. 	<ul style="list-style-type: none"> – Пища представляет собой «упакованную» энергию, которая в процессе обмена веществ высвобождается в организме. Эта энергия может расходоваться на работу органов и систем, физическую активность и др. В противном случае потребленная энергия накапливается в виде запасов жировой ткани. – Нерациональное питание с избыточной энергоемкостью пищи, низкая физическая активность и сидячий образ жизни – главные факторы роста распространенности абдоминального и генерализованного ожирения. 	Формирование у граждан культуры здорового питания с акцентом на возможностях контроля энергетического баланса
		<p>Пациентам и родственникам:</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; - Консультации о методах подсчета калорий в пище с целью контроля массы тела. 			
		<p>Корпоративному сектору:</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>Межведомственные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). 			
		<p>СМИ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме; 			

			<ul style="list-style-type: none"> - Позитивные новости по теме в СМИ; - Не менее 15 постов по теме в соцсетях. 		
15	15 – 21 апреля	Неделя популяризации донорства крови (в честь Дня донора в России 20 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 (вузы, школы, ссузы); - Проведение акций по теме в медицинских организациях. <p>Пациентам и родственникам:</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>Корпоративному сектору:</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>Межведомственные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). <p>СМИ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме; - Позитивные новости по теме в СМИ; - Не менее 15 постов по теме в соцсетях. 	<p>Научными исследованиями и практическими наблюдениями доказано, что сдача крови в объеме до 500 мл безвредна и безопасна для здоровья человека.</p> <p>Периодические донации крови оказывают благоприятное стимулирующее воздействие на организм донора.</p> <p>Как подготовиться к донации:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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, макароны на воде без масла, овощи и фрукты, за исключением авокадо, свеклы, бананов; – 3. За 48 часов до визита в учреждение службы крови нельзя употреблять алкоголь, а за 72 часа — принимать лекарства, содержащие аспирин и анальгетики; – 4. За час до процедуры донации следует воздержаться от курения; – 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; – 6. Не следует планировать донацию после ночного дежурства или бессонной ночи; – 7. Не стоит планировать сдачу крови непосредственно перед экзаменами, соревнованиями, на время особенно интенсивного периода работы и т.п. 	Информирование граждан о важности донорства крови и правилах донорства

16	22 – 28 апреля	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 (вузы, школы, ссузы); - Проведение акции «Дыши полной грудью» (отказ от табака); - Проведение акции «Будь активным - встань со своего кресла» - проведение производственной зарядки на рабочих местах; - «Все под контролем» - акция, направленная на измерение давления сотрудников на рабочих местах; - Организация региональных научно-практических семинаров о лучших практиках укрепления здоровья на рабочих местах. 	<ul style="list-style-type: none"> - На сегодняшний день важным направлением развития охраны здоровья граждан является внедрение корпоративных программ на предприятиях. - Это многомодульные проекты, направленные на профилактику основных факторов риска развития неинфекционных заболеваний. - Активное взаимодействие органов власти и корпоративного сектора – это необходимый элемент в развитии охраны здоровья работников. Многие предприятия уже увидели необходимость в таких программах, и за период с 2020 по 2021 гг. не только внедрили, но и скорректировали проведение программ с учетом эпидемиологических ограничений и разработали модули, направленные на профилактику COVID-19. 	Формирование корпоративной культуры здорового образа жизни в организациях, профилактика профессиональных заболеваний
<p>Пациентам и родственникам:</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>Корпоративному сектору:</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>Межведомственные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). 					
<p>СМИ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме; - Позитивные новости по теме в СМИ; - Не менее 15 постов по теме в соцсетях. 					

17	29 апреля – 5 мая	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 (вузы, школы, ссузы). 	<ul style="list-style-type: none"> - В 2021 году суммарный показатель заболеваемости населения Российской Федерации инфекциями, передаваемыми половым путем (ИППП), составил 89,6 случаев на 100 тысяч населения. - К осложнениям ИППП относятся: хронические воспалительные и неопластические процессы органов репродуктивной системы человека, бесплодие. Так, хламидийная инфекция является инфекцией, способной приводить к воспалительным заболеваниям органов малого таза с последующим развитием трубного бесплодия и увеличения риска развития эктопической беременности. 	Повышение информированности граждан о важности профилактики, своевременной диагностики и лечения ИППП	
			<p>Пациентам и родственникам:</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"> - Малосимптомное течение заболевания приводит к поздней диагностике инфекции и развитию осложнений со стороны репродуктивной системы человека. 		
			<p>Корпоративному сектору:</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. 		
			<p>Межведомственные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в образовательных организациях инфографики 	<ul style="list-style-type: none"> - Пути первичной профилактики, направленной на дальнейшее снижение заболеваемости инфекциями, передаваемыми половым путем, определяются информированием населения, в первую очередь молодежи, организацией доступной и удобной для пациентов работы центров для профилактики и лечения ИППП, проведением регулярных скринингов и 		

			<p>СМИ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме; - Позитивные новости по теме в СМИ; - Не менее 15 постов по теме в соцсетях. 	<p>профилактических обследований на ИППП для своевременного выявления малосимптомных и бессимптомных форм заболеваний, пропагандой здорового образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Важным компонентом профилактики заражения ИППП является информирование о безопасном сексуальном поведении. - Для своевременной диагностики необходимо периодическое, в том числе профилактическое, обследование на ИППП, что позволит снизить распространение инфекций и риск развития осложнений и нарушений репродуктивной функции. - Мерами профилактики распространения ИППП является обязательное обследование и лечение половых партнеров, а также своевременно начатая терапия. - Обязательным является контрольное обследование после лечения в установленные сроки и отсутствие половых контактов во время лечения. 	
18	6 – 12 мая	Неделя сохранения здоровья легких (в честь Всемирного дня по борьбе с астмой 7 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 (вузы, школы, ссузы). <p>Пациентам и родственникам:</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>Корпоративному сектору:</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"> - Жизнь всего человеческого тела и каждой его клетки зависит от наличия кислорода. И единственный орган нашего тела, который способен получить его – это легкие. - Факторы, мешающие работе легких: <ol style="list-style-type: none"> 1. Курение. За один год курения табака в легкие попадает около килограмма табачных смол, которые разрушают альвеолы и сужают бронхи. Вещества, содержащиеся в жидкостях для электронных сигарет, также представляют опасность для здоровья легких, поскольку не предназначены для вдыхания. Токсичные вещества из табачного дыма и пара электронных сигарет вызывают 	Повышение информированности населения о важности ответственного отношения к здоровью легких и к ведению здорового образа жизни

			<p>Межведомственные: - Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы).</p> <p>СМИ: - Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме; - Позитивные новости по теме в СМИ; - Не менее 15 постов по теме в соцсетях.</p> <p>Пациентам и родственникам: - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции.</p> <p>Корпоративному сектору: - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</p> <p>Межведомственные: - Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы).</p> <p>СМИ: - Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме; - Позитивные новости по теме в СМИ; - Не менее 15 постов по теме в соцсетях.</p>	<p>раздражение дыхательных путей, развитие хронического бронхита, повышенную восприимчивость легких к инфекциям и повышают риски бронхиальной астмы и развития обструктивной болезни легких;</p> <p>2. Гиподинамия. Без достаточного количества движения, например, ежедневной ходьбы пешком, легкие постепенно теряют способность пропускать через себя объем воздуха, необходимый для нормальной жизни организма;</p> <p>3. Избыточный вес. У тучных людей диафрагма смещается вверх и давит на легкие, затрудняя их работу;</p> <p>4. Невнимание к своему здоровью. Невылеченные вовремя или неправильно вылеченные простуды и бронхиты приводят к тому, что инфекция перемещается в легкие;</p> <p>5. Жизнь в мегаполисе. Городская пыль и выхлопные газы автомобилей загрязняют легкие и не дают им полноценно работать.</p> <p>- Для того, чтобы сохранить здоровье легких, необходимы:</p> <p>- Отказ от курения. Легкие постепенно очищаются и восстанавливают свои функции. Так что даже у куривших много лет после отказа от вредной привычки есть шанс вернуть легким чистоту. Чем раньше бросите курить, тем выше шансы;</p> <p>- Физическая активность. Регулярные кардионагрузки позволяют увеличить емкость легких и улучшить их функции. Бег трусцой, плавание, езда на велосипеде, или же полчаса-час ходьбы пешком в день сделают более выносливыми не только дыхательную</p>	
--	--	--	--	---	--

				<p>систему, но и весь организм;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Здоровое снижение веса. Правильное питание и регулярная двигательная активность освободят от лишних килограммов тело, а легкие – от давления; - Забота о своем здоровье. Даже банальный насморк требует грамотного лечения, иначе он может незаметно стать серьезной болезнью; - Выходные на природе. Как бы ни был велик соблазн остаться на выходных в городе, жителям мегаполиса лучше провести их на природе. 	
19	13 – 19 мая	Неделя профилактики повышения артериального давления (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 (вузы, школы, ссузы); - Организация диспансеризации и профилактических осмотров; - Внедрение на наиболее крупных региональных предприятиях программ по измерению артериального давления и распространения знаний о здоровом сердце; - Проведение региональных научно-практических семинаров о лучших практиках организации контроля артериальной гипертонии среди населения. <p>Пациентам и родственникам:</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>Корпоративному сектору:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме; - Снижение производителями хлебобулочных изделий количества соли в хлебе на 10%; - Информирование организаций общественного питания о необходимости снижения соли в блюдах. 	<ul style="list-style-type: none"> – Артериальное давление (АД) зависит от возраста, пола, времени суток физической активности, стресса и других факторов. – АД зависит от работы сердца и от эластичности и тонуса кровеносных сосудов. – Первая цифра – максимальная – показывает, с какой силой кровь давит на стенки сосудов при максимальном сокращении сердца, вторая – минимальная – в момент покоя. – У детей дошкольного возраста АД в среднем равно 80/50 мм рт. ст., у подростков – 110/70 мм рт. ст., и в дальнейшем с возрастом оно незначительно увеличивается. Величина АД у взрослых не должна превышать 140/90 мм рт. ст. – При повышенном давлении человеку ставится диагноз артериальной гипертензии, а при пониженном – гипотензии. – Длительно текущая артериальная гипертензия значительно опаснее для здоровья, чем гипотензия. Как показывают результаты исследований, с каждыми +10 мм рт. ст. увеличивается риск развития ССЗ на 30%. 	Повышение осведомленности о важности контроля артериального давления

			<p>Межведомственные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). 	<ul style="list-style-type: none"> - У людей с повышенным давлением в 7 раз чаще развиваются нарушения мозгового кровообращения (инсульты), в 4 раза чаще – ишемическая болезнь сердца, в 2 раза чаще поражаются сосуды ног. Длительная текущая или тяжелая (160/100 мм рт. ст. и выше) артериальная гипертензия при отсутствии лечения на 50% повышает риск внезапной смерти. - Согласно данным ВОЗ, простой контроль АД позволит избежать развития серьезных заболеваний сердечно-сосудистой системы и их осложнений – инфаркта, инсульта, сосудистой деменции, ретинопатии или внезапной смерти. 	
			<p>СМИ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме; - Позитивные новости по теме в СМИ; - Не менее 15 постов по теме в соцсетях. 		
20	20 – 26 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 (вузы, школы, ссузы); - Проведение цикла вебинаров для детских эндокринологов по актуальным вопросам заболеваний щитовидной железы (совместно с РАЭ): «Врожденные пороки развития щитовидной железы: молекулярные основы и клинический дисморфизм», «Хирургические подходы к лечению рака щитовидной железы у детей», «Выбор метода радикального лечения ДТЗ у детей: тиреоидэктомия или радиойодтерапия». 	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - 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. - 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. 	Повышение информированности специалистов и населения о профилактике заболеваний эндокринной системы
			<p>Пациентам и родственникам:</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>Корпоративному сектору:</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>Межведомственные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). 	<ul style="list-style-type: none"> - Потребление йодированной соли способствует профилактике эндокринных нарушений и заболеваний нервной системы новорожденных и маленьких детей. - Рекомендованное количество йода человеку в соответствии с потребностями организма человека – 150-200 мкг/сут., что обеспечивается 4-5 граммами йодированной соли. - 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. 	
			<p>СМИ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме; - Позитивные новости по теме в СМИ; - Не менее 15 постов по теме в соцсетях. 		
21	27 мая – 2 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 (вузы, школы, ссузы); - Организация диспансеризации и профосмотров организованных коллективов. - Организация и проведение мероприятий по отказу от табака и никотиносодержащей продукции в трудовых коллективах, - Организация и проведение мероприятий по отказу от табака и никотиносодержащей продукции в образовательных учреждениях. 	<ul style="list-style-type: none"> - По данным официальной статистики, за годы действия государственной политики, направленной на защиту граждан от табачного дыма и последствий потребления табака, распространенность курения в стране неуклонно снижается, правда, за последние годы наблюдается замедление темпов снижения распространенности курения и прирост потребления иной никотинсодержащей продукции: вейпов, электронных сигарет, продуктов нагревания табака, кальянов и бездымного табака. - Остается низкой осведомленность населения о том, что эти продукты, в силу содержания высокотоксичного никотина, вызывают зависимость, а также другие заболевания, вызываемые содержащимися в табачном дыме токсинами. Этому способствует агрессивный маркетинг данной продукции со стороны табачных компаний, нацеленный, в первую очередь, на подростков и молодежь. - Никотинсодержащая продукция наносит такой же вред организму, как и табачные изделия, а мифы об их безвредности - хорошо 	Повышение информированности граждан о важности отказа от употребления никотинсодержащей продукции
			<p>Пациентам и родственникам:</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 мероприятий по оказанию помощи курящим в отказе от курения. 		
			<p>Корпоративному сектору:</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"> - Организация и проведение корпоративных мероприятий по отказу от табака и никотиносодержащей продукции. <p>Межведомственные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). <p>СМИ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме; - Позитивные новости по теме в СМИ; - Не менее 15 постов по теме в соцсетях. 	запланированная дезинформация табачной индустрии.	
22	3 – 9 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 (вузы, школы, ссузы); - Распространение информационных листовок на родительских собраниях по теме профилактики детского травматизма летом. <p>Пациентам и родственникам:</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 «Здоровый образ жизни – это модно» на уроках здоровья с привлечением Волонтеров-медиков (не менее 3 уроков); - Проведение тематических занятий по профилактике зависимостей «Я – свободный» с привлечением ГВС (не менее 3 мероприятий); - Психологическое консультирование родителей по вопросам проблемных взаимоотношений с детьми; - Проведение профилактических бесед с родителями и их детьми на тему профилактики детского травматизма летом. <p>Корпоративному сектору:</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"> – Сохранение здоровья детей – одна из основных задач государственной политики Российской Федерации в сфере защиты интересов детства. – В структуре общей заболеваемости детей в возрасте от 0 до 14 лет первые ранговые места занимают болезни органов дыхания, пищеварения, болезни глаз и придаточного аппарата, травмы, отравления и некоторые другие последствия воздействия внешних причин, болезни нервной системы, болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани. – 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 	Повышение приверженности детей и подростков к ведению здорового образа жизни, повышение внимания родителей и опекунов к вопросам здоровья детей

			<p>Межведомственные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы); - Проведение совещаний совместно с органами социальной защиты регионов по вопросам летнего отдыха детей с заболеваниями эндокринной системы 	сигаретами, в связи с чем важно повышать их осведомленность о вреде для здоровья и преимуществах здорового образа жизни.	
		<p>СМИ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме; - Позитивные новости по теме в СМИ; - Не менее 15 постов по теме в соцсетях. 			
23	10 – 16 июня	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 (вузы, школы, ссузы); - Проведение активного диспансерного наблюдения пациентов, страдающих алкоголизмом; - Организация скрининга и профилактических консультаций центрами общественного здоровья и медицинской профилактики; - Проведение обследования и консультирования пациентов в стационарных медицинских организациях на предмет хронического и рискованного потребления алкоголя (стандартизованный опросник RUS-AUDIT и/или RUS-AUDIT-S). 	<ul style="list-style-type: none"> – Потребление алкоголя в настоящее время является одним из главных факторов смертности трудоспособного населения. По оценке экспертов, с потреблением алкоголя связаны 69% смертей от цирроза печени, 61% от кардиомиопатии и миокардита, 47% от панкреатита. – Благодаря принятым мерам, потребление алкоголя в нашей стране снижается. Число пациентов с синдромом зависимости от алкоголя, включая алкогольные психозы, значительно уменьшилось. – Не существует безопасных доз алкоголя. Потребление алкоголя – это всегда риск. Нельзя рекомендовать человеку потреблять тот или иной вид алкогольной продукции: безопасный градус – ноль. 	<p>Повышение осведомленности населения о связи потребления алкоголя с онкологическими заболеваниями</p> <p>Повышение осведомленности населения о современных подходах оказания помощи пациентам с рискованным потреблением алкоголя</p> <p>Повышение обращаемости граждан по вопросам здорового образа жизни</p>
		<p>Пациентам и родственникам:</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 скрининга и профилактических консультаций центрами здоровья и медицинской профилактики. 			
		<p>Корпоративному сектору:</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>Межведомственные:</p>			

			<ul style="list-style-type: none"> - Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). 		
			<p>СМИ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме; - Позитивные новости по теме в СМИ; - Не менее 15 постов по теме в соцсетях. 		
24	17 – 23 июня	Неделя информирования о важности физической активности	<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 (вузы, школы, ссузы). <p>Пациентам и родственникам:</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>Корпоративному сектору:</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>Межведомственные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). <p>СМИ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме; - Позитивные новости по теме в СМИ; - Не менее 15 постов по теме в соцсетях. 	<ul style="list-style-type: none"> - Низкая физическая активность (ФА), наряду с курением, избыточной массой тела, повышенным содержанием холестерина в крови и повышенным артериальным давлением, является независимыми, самостоятельным фактором риска развития заболеваний. - Низкая ФА увеличивает риск развития: <ol style="list-style-type: none"> 1. Ишемической болезни сердца на 30%; 2. Сахарного диабета 2 типа на 27%; 3. Рака толстой кишки и рака молочной железы на 21-25%. - Основные рекомендации: <ol style="list-style-type: none"> 1. Минимум 150-300 минут умеренной физической активности или минимум 75-150 минут интенсивной физической активности или эквивалентной комбинации в течение недели; 2. 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 для профилактики заболеваний, укрепления здоровья
25	24 – 30 июня	Неделя профилактики употребления наркотических средств (в честь Международного дня борьбы со	<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 (вузы, школы, ссузы); - Проведение в образовательных организациях научно-практических семинаров на тему опасности употребления наркотических средств (школы, ссузы, вузы); 	<ul style="list-style-type: none"> - Распространение употребления наркотиков и наркозависимости - одна из самых серьезных проблем современного общества. - Наркотики – это вещества, способные оказывать воздействие на нервную систему и вызывать изменение сознания человека. 	Повышение обращаемости граждан с зависимостями в медицинские организации по вопросам здорового

		<p>злоупотреблением наркотическими средствами и их незаконным оборотом 26 июня)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Проведение бесед с обучающимися и их родителями по теме; - Проведение бесед с родителями обучающихся о важности сохранения психического здоровья подростка. <p>Пациентам и родственникам:</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>Корпоративному сектору:</p> <p>Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</p> <p>Межведомственные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). <p>СМИ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме; - Позитивные новости по теме в СМИ; - Не менее 15 постов по теме в соцсетях. <p>Пациентам и родственникам:</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>Корпоративному сектору:</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>Межведомственные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). <p>СМИ:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Все наркотики участвуют в химических процессах, происходящих в головном мозге, изменяют их и приводят к развитию зависимости – необходимости постоянно принимать психоактивное вещество. - Наркомания – это непреодолимое влечение к психоактивному веществу. Основной признак развития наркомании: привыкание к наркотику, необходимость увеличивать дозу и частоту приема, появление физической зависимости от наркотика – появление абстинентного синдрома, или «ломки», в отсутствие очередной дозы. - Алкоголь и табак также относятся к психоактивным веществам, хоть юридически наркотиками не считаются. - Все психоактивные вещества – яды, из-за гибели клеток мозга у наркомана нарушается мышление, снижается интеллект и память. - Употребление наркотиков вызывает изменения психики, аналогичные появляющимся при шизофрении: замкнутость, обеднение эмоциональных реакций, расстройства восприятия, двигательные нарушения. - Поскольку все яды в организме обезвреживаются печенью, прием наркотиков вызывает гибель ее клеток и развитие цирроза. А из-за постоянной стимуляции систем организма у наркоманов быстро истощается сердечная мышца, и значительно снижается иммунитет. Кроме того, из-за пользования общими шприцами и частого отсутствия половой гигиены наркоманы нередко заражают друг друга гепатитом В и С, сифилисом и ВИЧ- инфекцией. 	<p>образа жизни, а также повышение информированности населения об опасности употребления наркотических средств</p>
--	--	---	---	--	--

			<ul style="list-style-type: none"> - Интервью, выступления главных региональных специалистов в по теме; - Позитивные новости по теме в СМИ; - Не менее 15 постов по теме в соцсетях. 	<p>Среди наркоманов большинство – молодые люди, в основном не старше 35 лет. Приобщение к наркотикам у большинства происходит «за компанию», из-за желания казаться старше, для «борьбы с проблемами»</p> <ul style="list-style-type: none"> - или для получения острых ощущений. - Наркоман лишается большинства своих социальных контактов. Из-за нарушения эмоционально-личностной сферы он становится неинтересен бывшим друзьям, а основной предмет его собственных интересов - поиск и употребление очередной дозы. - Поиск денег для покупки наркотиков перемещает людей в криминальные слои общества, а затем толкает на преступления, в том числе и тяжкие. - Гибель от употребления наркотиков наступает очень быстро, что приводит к увеличению смертности среди молодежи. 	
26	1 – 7 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 (вузы, школы, ссузы); - Проведение бесед с несовершеннолетними на тему «Правила безопасного поведения на дорогах»; - Проведение интерактивных мероприятий с участием Волонтеров-медиков в пропаганде безопасного поведения детей на дорогах. <p>Пациентам и родственникам:</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>Корпоративному сектору:</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Смертность от внешних причин вызывает особую озабоченность общества, поскольку в большинстве случаев эти причины устранимы и, кроме того, в среднем, отличаются относительно низким возрастом смерти – В этом классе причин смерти выделяется несколько групп внешних причин смерти. В частности, Росстат публикует показатели смертности от следующих групп внешних причин: <ol style="list-style-type: none"> 1. От случайных отравлений алкоголем; 2. От всех видов транспортных несчастных случаев, в том числе от дорожно-транспортных происшествий; 	<p>Повышение осведомленности населения о потреблении алкоголя и травмах</p> <p>Повышение осведомленности населения об алгоритмах оказания первой помощи</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>Межведомственные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). <p>СМИ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме; - Позитивные новости по теме в СМИ; - Не менее 15 постов по теме в соцсетях. 	<ul style="list-style-type: none"> 3. От самоубийств; 4. От убийств; 5. От повреждений с неопределенными намерениями; 6. От случайных падений; 7. От случайных утоплений; 8. От случайных несчастных случаев, вызванных воздействием дыма, огня и пламени. <p>– -Алкоголь – это яд, который действует на все системы организма. Помимо того, что он в итоге убивает человека, потребляющего алкоголь, он также ставит под угрозу безопасность окружающих. Так, алкоголь вызывает и нарушение координации движения, и нарушение контроля за поведением. Итог: несчастные случаи самого различного характера, при которых получают травмы и гибнут люди, не употреблявшие алкоголь, а также рост преступлений различной степени тяжести.</p>	
27	8 – 14 июля	Неделя сохранения иммунной системы (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 (вузы, школы, ссузы); <p>Пациентам и родственникам:</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>Корпоративному сектору:</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"> – 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. – Что неблагоприятно влияет на иммунитет: <ul 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; 	Информирование населения о важности поддержания иммунитета

			<p>Межведомственные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). 	<p>3. Окружающая среда; 4. Неправильное питание.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. - Существуют продукты, которые способны укрепить защитные функции организма – лимон, имбирь, зеленый чай, фрукты, каши из цельного зерна, кисломолочные продукты, ягоды, миндаль. 	
28	15 – 21 июля	Неделя сохранения здоровья головного мозга	<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 (вузы, школы, ссузы). <p>Пациентам и родственникам:</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>Корпоративному сектору:</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>Межведомственные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). <p>СМИ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме; - Позитивные новости по теме в СМИ; - Не менее 15 постов по теме в соцсетях. 	<ul style="list-style-type: none"> - Для сохранения здоровья мозга важно сохранять высокий уровень физической и умственной активности, следить за артериальным давлением и своевременно проходить диспансеризацию и профилактические осмотры. - Нарушения работы мозга могут быть весьма разнообразными: нервно-мышечные заболевания, эпилепсия, рассеянный склероз, болезнь Паркинсона, различные виды деменций, хроническая ишемия головного мозга и инсульт. - По данным Всемирной инсультной организации, ежегодно в мире фиксируется более 15 млн случаев инсультов. А в России каждый год более 400 тыс. человек сталкиваются с острыми нарушениями мозгового кровообращения. - Актуальной проблемой также стало развитие постковидного синдрома у переболевших COVID-19, при котором страдают 	Повышение информированности населения о сохранении здоровья головного мозга

				<p>когнитивные функции, нарушается сон, развиваются головные боли и астения.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Вероятность постковидного синдрома возрастает с возрастом, и нередко усиливает уже имеющиеся проблемы. При обнаружении симптомов постковидного синдрома следует обратиться к врачу. – Если человек перенес инсульт, то крайне важно, чтобы он получал терапию, направленную на предупреждение повторных сосудистых событий. – При наличии умеренных когнитивных расстройств необходимо следить за уровнем артериального давления, холестерина, глюкозы, а также ритмом сердца. 	
29	22 – 28 июля	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 (вузы, школы, ссузы). <p>Пациентам и родственникам:</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>Корпоративному сектору:</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>Межведомственные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). <p>СМИ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме; - Позитивные новости по теме в СМИ; - Не менее 15 постов по теме в соцсетях. 	<ul style="list-style-type: none"> – Проблема вирусных гепатитов продолжает оставаться крайне актуальной. В основном, это связано с низкой информированностью населения и медицинских работников о методах профилактики передачи инфекции, главным образом, речь идет о недостаточном охвате населения вакцинацией против вирусного гепатита В, особенно в группах риска заражения. – 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 - 	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

				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.	
30	29 июля – 4 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 (вузы, школы, ссузы); - Информирование главных врачей медицинских организаций по профилю о недопустимости бесплатной раздачи детских смесей без медицинских показаний. <p>Пациентам и родственникам:</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 беременных в медицинских организациях. <p>Корпоративному сектору:</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>Межведомственные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). <p>СМИ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме; - Позитивные новости по теме в СМИ; - Не менее 15 постов по теме в соцсетях. 	<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 для младенцев. Оно является безопасным, безвредным и содержит антитела, которые помогают защитить от многих распространенных детских болезней. – 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. – 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. – Польза грудного вскармливания для матери: – Повышение выработки окситоцина, что ускоряет процесс восстановления организма 	Повышение количества матерей, осуществляющих грудное вскармливание, в том числе по истечению 6 месяцев после родов

				<p>после родов;</p> <ul style="list-style-type: none"> – Повышение устойчивости мамы к стрессам, снижение послеродовой депрессии; – Снижение риска появления рака молочной железы и яичников; – Снижение риска развития остеопороза и переломов костей в постменопаузе; – Снижение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и диабета. – Польза для ребенка: – Обеспечение защиты от инфекционных заболеваний; – Стимуляция моторики и созревания функций желудочно-кишечного тракта; – Формирование здоровой микрофлоры кишечника; – Снижение вероятности формирования неправильного прикуса; – Снижение частоты острых респираторных заболеваний; – Улучшение когнитивного и речевого развития; – Улучшение эмоционального контакта матери и ребенка; – Снижение частоты инфекций мочевыводящих путей. 	
31	5 – 11 августа	Неделя профилактики сердечно-сосудистых 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 (вузы, школы, ссузы); - Организация диспансеризации и профилактических осмотров; - Внедрение на наиболее крупных региональных предприятиях программ по измерению артериального давления и распространения знаний о здоровом сердце; 	<ul style="list-style-type: none"> – Медицинское сообщество едино во мнении, что здоровый образ жизни является основой профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ). Он подразумевает правильное питание, достаточную физическую активность, проведение профилактических обследований с целью своевременного 	Повышение осведомленности о возможности профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, ведении здорового образа жизни

			<p>- Проведение региональных научно-практических семинаров о лучших практиках организации контроля артериальной гипертензии среди населения.</p> <p>Пациентам и родственникам:</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>Корпоративному сектору:</p> <p>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</p> <p>Межведомственные:</p> <p>- Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы).</p> <p>СМИ:</p> <p>- Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме;</p> <p>- Позитивные новости по теме в СМИ;</p> <p>- Не менее 15 постов по теме в соцсетях.</p>	<p>выявления неинфекционных заболеваний, а также отказ от вредных привычек.</p> <p>– К числу самых неблагоприятных рисков для сердца и сосудов относятся наследственный фактор, а также курение, злоупотребление алкоголем, низкую физическую активность, ожирение и сахарный диабет.</p> <p>– Профилактика невозможна без отказа от вредных привычек – курения и злоупотребления алкоголем. Курение вообще называют катастрофой для сердца. Оно приводит к спазму периферических сосудов, повышению уровня давления и свертываемости крови и учащению ритма сердечных сокращений. В сигаретах содержится большое количество вредных веществ, в том числе никотин и угарный газ. Они вытесняют кислород, что приводит к хроническому кислородному голоданию.</p> <p>– Кроме того, в основе профилактики ССЗ лежит регулярный контроль таких показателей, как индекс массы тела, артериальное давление, уровень глюкозы и холестерина в крови.</p> <p>– Для нормального функционирования организма взрослому человеку нужна активность не менее 150 минут в неделю.</p> <p>– Занятия физкультурой способствуют снижению веса. Ожирение – еще один существенный фактор риска возникновения ССЗ.</p> <p>– Поддержание формы требует соблюдения основ здорового и рационального питания. Важно, чтобы суточный рацион был сбалансированным по содержанию белков, жиров и углеводов, а также не превышал энергетическую потребность.</p> <p>– Соль – один из главных союзников повышенного давления. Норма соли – 5 грамм в день.</p> <p>– Одной из ключевых особенностей диеты является потребление большого количества</p>	
--	--	--	---	---	--

				<p>овощей и фруктов. ВОЗ советует употреблять каждый день не меньше 400 гр. овощей, фруктов и ягод.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Диета также подразумевает снижение количества кондитерских изделий и животных жиров и добавление в рацион рыбы и морепродуктов, растительных масел, орехов. Это необходимо для снижения холестерина и сахара в крови. – Следить за уровнем давления необходимо, особенно при наличии факторов риска развития ССЗ. Это также актуально для тех, кто страдает слабостью, головными болями и головокружениями. – Для получения наиболее объективных показателей нужно измерить давление повторно после двухминутного перерыва и ориентироваться на средние числа. Кроме того, делать это желательно утром и вечером, и записывать среднее давление утром и среднее давление вечером в дневник. – Если вы видите на экране тонометра 140/90 – это повод обратиться к врачу. 	
32	12 – 18 августа	Неделя популяризации активных видов спорта	<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 (вузы, школы, ссузы). <p>Пациентам и родственникам:</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>Корпоративному сектору:</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>Межведомственные:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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 физическая активность увеличивает риск развития: <ol style="list-style-type: none"> 1. Ишемической болезни сердца на 30%; 2. Сахарного диабета 2 типа на 27%; 3. Рака толстой кишки и рака молочной железы на 21–25%. - Основные рекомендации: 	<p>Повышение мотивации и приверженности населения к повышению уровня физической активности</p> <p>Популяризация активного досуга</p>

			<ul style="list-style-type: none"> - Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). 		
			<p>СМИ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме; - Позитивные новости по теме в СМИ; - Не менее 15 постов по теме в соцсетях. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Минимум 150–300 минут умеренной физической активности или минимум 75–150 минут интенсивной физической активности или эквивалентной комбинации в течение недели; 2. 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. 	
33	19 – 25 августа	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 (вузы, школы, ссузы). <p>Пациентам и родственникам:</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>Корпоративному сектору:</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>Межведомственные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). <p>СМИ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме; - Позитивные новости по теме в СМИ; - Не менее 15 постов по теме в соцсетях. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - 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. - Курение является причиной развития более двадцати двух злокачественных новообразований различных локализаций и увеличивает риск развития рака легкого более чем в 15 раз. - 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 	Повышение информированности пациентов и членов их семей о влиянии факторов образа жизни на риск возникновения первичных онкологических заболеваний и их рецидивов.

				есть не реже одного раза в год выполнять рентгенографию органов грудной клетки в двух проекциях, а также не игнорировать ежегодную диспансеризацию.	
34	26 августа – 1 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 (вузы, школы, ссузы); - Проведение интерактивного совещания с детским эндокринологами - обмен региональным опытом по внедрению здорового образа жизни среди школьников. <p>Пациентам и родственникам:</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; - Раздача информационных памяток по теме профилактики инфекционных заболеваний у детей. <p>Корпоративному сектору:</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>Межведомственные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). <p>СМИ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме; - Позитивные новости по теме в СМИ; - Не менее 15 постов по теме в соцсетях. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ведение здорового образа жизни – важнейшее условие сохранения здоровья любого человека. - К здоровью нужно относиться бережно и сохранять его с детства. ЗОЖ для детей – один из главных факторов здорового физического и психологического развития. - Здоровье важно поддерживать и укреплять. В этих целях детям и подросткам рекомендуется проходить профилактические осмотры и диспансеризацию для выявления заболеваний на ранних стадиях и своевременного начала лечения. - Здоровье подрастающего поколения – это будущее здоровье всей страны. В целях сохранения репродуктивного потенциала подросткам 15–17 лет рекомендуется проходить обследования репродуктивной системы. - Крайне важно проводить с детьми и подростками беседы о важности ведения здорового образа жизни. 	Повышение информированности подростков и их родителей о важности ответственного отношения к своему здоровью
35	2 – 8 сентября	Неделя профилактики кожных заболеваний	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; 	<ul style="list-style-type: none"> - Кожные заболевания - болезни, поражающие кожный покров и придатки кожи: сальные и 	Повышение информированности

			<ul style="list-style-type: none"> - Разработана инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). <p>Пациентам и родственникам:</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>Корпоративному сектору:</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>Межведомственные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). <p>СМИ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме; - Позитивные новости по теме в СМИ; - Не менее 15 постов по теме в соцсетях. 	<ul style="list-style-type: none"> потовые железы, ногти, волосы. - Кожным заболеваниям подвержены люди любого пола, в любом возрасте. - Часть кожных болезней заразна, некоторые опасны настолько, что могут привести к летальному исходу, поэтому требует немедленного лечения. - Кожные заболевания могут проявляться как на видимых участках кожи (на лице, на руках, на ногах), так и в труднодоступных для осмотра местах. Распространены кожные заболевания стопы – например, грибок. - Диагностика кожных заболеваний выполняется с помощью различных лабораторных и инструментальных тестов, в некоторых случаях достаточно осмотра. - Многие болезни самостоятельны, часть является симптомами других заболеваний организма, например, сыпь может быть признаком заболевания печени. - Методы диагностики опухолей кожного покрова включают анализ истории заболевания пациента и семейного анамнеза, полное физикальное обследование, методы визуализации, биохимические и иммунологические исследования, гистологическое исследование биоптата и ткани и лабораторные исследования. - Информирование пациентов и проактивный полный осмотр кожного покрова врачом имеют первостепенное значение для выявления злокачественных новообразований кожи на ранних стадиях. 	населения о ранних признаках новообразований на коже
36	9 – 15 сентября	Неделя сокращения потребления алкоголя и	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; 	<ul style="list-style-type: none"> - Потребление алкоголя является причиной высокой смертности, заболеваемости, 	Увеличение осведомленности населения о

		<p>связанной с ним смертности и заболеваемости (в честь Дня трезвости 11 сентября и Всемирного дня безопасности пациента 17 сентября)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Разработка инфографики по теме (вузы, школы, ссузы); - Организация профилактических консультаций центрами общественного здоровья и медицинской профилактики. 	<p>преступности, травматизма, дорожно-транспортных происшествий и бытового насилия.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Более тяжелыми последствиями потребление алкоголя характеризуется в сельской местности. - Крайне необходимо продолжать и усиливать антиалкогольную политику. - 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 и 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>проблемах, связанных с потреблением алкоголя, и увеличение обращаемости населения по вопросам здорового образа жизни</p> <p>Повышение информированности наличия служб психологической помощи и их работе, телефонах доверия, о других возможных способах получения необходимой психологической помощи</p>
37	16 – 22 сентября	<p>Неделя безопасности пациента и популяризации центров здоровья (в честь Всемирного дня безопасности пациента 17 сентября)</p>	<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 (вузы, школы, ссузы). <p>Пациентам и родственникам:</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>Функции центра здоровья:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Информирование населения о вредных и опасных для здоровья человека факторах; 2. Оценка функциональных и адаптивных резервов организма, прогноз состояния здоровья; 3. Формирование у граждан ответственного отношения к своему здоровью и здоровью своих близких; 4. Формирование у населения принципов 	<p>Повышение информирование о важности регулярного прохождения медицинских осмотров и важности раннего выявления заболеваний, о роли и возможностях центров здоровья</p>

			<p>Корпоративному сектору: - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</p> <p>Межведомственные: - Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы).</p> <p>СМИ: - Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме; - Позитивные новости по теме в СМИ; - Не менее 15 постов по теме в соцсетях.</p>	<p>«ответственного родительства»;</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Обучение граждан, в том числе детей, гигиеническим навыкам и мотивирование их к отказу от вредных привычек, включающих помощь в отказе от потребления алкоголя и табака; 6. Обучение граждан эффективным методам профилактики заболеваний; 7. Консультирование по сохранению и укреплению здоровья, включая рекомендации по коррекции питания, двигательной активности, занятиям физкультурой и спортом, режиму сна, условиям быта, труда (учебы) и отдыха; 8. разработка индивидуальных рекомендаций сохранения здоровья; 9. Организация в зоне своей ответственности, в том числе в сельской местности, мероприятий по формированию здорового образа жизни; 10. Мониторинг показателей в области профилактики неинфекционных заболеваний и формирования здорового образа жизни. <p>- Категории граждан, которым оказываются медицинские услуги в центре здоровья:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. впервые самостоятельно обратившиеся граждане для проведения комплексного обследования; 2. направленные врачами амбулаторно-поликлинических учреждений; 3. направленные врачами после дополнительной диспансеризации (I - II группы здоровья); 4. направленные врачами из стационаров после острого заболевания; 5. направленные работодателем по 	
--	--	--	---	---	--

				<p>заключению врача, ответственного за проведение периодических медицинских осмотров и углубленных медицинских осмотров с I и II группами здоровья;</p> <p>6. дети 15-17 лет, обратившиеся самостоятельно;</p> <p>7. дети (с рождения до 17 лет), у которых решение о посещении Центра здоровья принято родителями (или другим законным представителем).</p> <p>- По результатам обследования составляется индивидуальная программа формирования здорового образа жизни с оценкой факторов риска, функциональных и адаптивных резервов организма человека, с учетом его возрастных особенностей и рационального питания.</p>	
38	23 – 29 сентября	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 (вузы, школы, ссузы). <p>Пациентам и родственникам:</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>Корпоративному сектору:</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>Межведомственные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). <p>СМИ:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Борьба с сердечно-сосудистыми заболеваниями совместно с развитием системы первичной медико-санитарной помощи являются основными резервами увеличения продолжительности жизни. - Сердце – важнейший орган нашего тела. От состояния сердечно-сосудистой системы напрямую зависит здоровье и продолжительность жизни человека. Беречь сердце необходимо смолоду. - Необходимо сохранять умеренную физическую активность в объеме не менее 150 минут в неделю, рационально питаться, а также контролировать артериальное давление и ритм сердца, липидный профиль. 	<p>Повышение выявляемости заболеваний сердца</p> <p>Повышение приверженности граждан лекарственной терапии</p> <p>Повышение охвата профилактическим консультированием</p> <p>Повышение информированности и мотивированности по вопросу профилактики, диагностики и лечения заболеваний сердца.</p>

			<ul style="list-style-type: none"> - Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме; - Позитивные новости по теме в СМИ; - Не менее 15 постов по теме в соцсетях. 		
39	30 сентября – 6 октября	День здорового долголетия (в честь Международного дня пожилого человека 1 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 (вузы, школы, ссузы); - Организация вакцинации против гриппа, пневмококковой инфекции, коронавируса, информирование о важности такой вакцинации; - Разработка мер по профилактике остеопороза, снижения сенсорных функций (слух, зрение), когнитивных нарушений, снижения мышечной массы, падений пожилых и бытового травматизма; - Организация профилактических осмотров и диспансеризации пожилых граждан во взаимодействии с учреждениями социальной защиты. <p>Пациентам и родственникам:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; <p>Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции.</p> <p>Корпоративному сектору:</p> <p>Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</p> <p>Межведомственные:</p> <p>Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы).</p> <p>СМИ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме; - Позитивные новости по теме в СМИ; - Не менее 15 постов по теме в соцсетях. 	<ul style="list-style-type: none"> - Одной из национальных целей развития Российской Федерации является сохранения населения. Ключевой показатель – увеличение продолжительности жизни до 78 лет в период до 2030 года. Для достижения этих целей был разработан федеральный проект «Старшее поколение» национального проекта «Демография». - Очень важно сохранять здоровье и активность в пожилом возрасте. Многие вопросы, которые кажутся доступны только молодым, сегодня могут быть доступны и людям старших возрастов. - Особое внимание необходимо уделять вопросам профилактики остеопороза, снижения сенсорных функций (слух, зрение), когнитивных нарушений, снижения мышечной массы и падений пожилых и бытового травматизма. 	Повышение охвата вакцинацией, повышение обращаемости в медицинские организации за профилактическими консультациями и медицинской помощью, сокращение числа случаев падений
40	7 – 13		Организационно-методические:		

	октября	Неделя сохранения психического здоровья (в честь Всемирного дня психического здоровья 10 октября)	<ul style="list-style-type: none"> - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). <p>Пациентам и родственникам:</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>Корпоративному сектору:</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>Межведомственные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). <p>СМИ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме; - Позитивные новости по теме в СМИ; - Не менее 15 постов по теме в соцсетях. 	<ul style="list-style-type: none"> - Психическое здоровье – это не только отсутствие различных расстройств, но и состояние благополучия, когда человек может противостоять стрессам, продуктивно работать. - Повлиять на состояние своего физического и психического здоровья можно простыми способами: отказаться от вредных привычек, правильно питаться, соблюдать водный баланс, развивать позитивное мышление. - В случае, если победить такое состояние не получается, стоит обратиться к специалисту. - Потребление алкоголя является причиной высокой смертности, заболеваемости, преступности, травматизма, дорожно-транспортных происшествий и бытового насилия. - Алкоголь угнетает нервную систему, а возникающие на начальных этапах эйфория и возбуждение являются признаками ослабления тормозных механизмов центральной нервной системы. - Тест RUS-AUDIT представляет собой российскую версию теста для выявления расстройств, обусловленных употреблением алкоголя (AUDIT), который был переведен и адаптирован в соответствии с существующими рекомендациями ВОЗ по переводу и адаптации инструментов, а затем подготовлен для использования в Российской Федерации. Исследование по валидации проводилось с применением выборки численностью 2000 человек из числа пациентов учреждений первичной медико-санитарной помощи (ПМСП) в 9 регионах Российской Федерации в период с августа 2019 г. по февраль 2020 г. Тест RUS AUDIT обладает хорошими психометрическими свойствами и рекомендуется для использования в Российской Федерации (и, возможно, в других странах со аналогичными способами потребления алкоголя) в качестве 	<p>Сокращение потребления алкоголя и увеличение обращаемости населения по вопросам здорового образа жизни</p> <p>Повышение информированности руководителей органов в сфере здравоохранения в субъектах Российской Федерации о возможности 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</p>
--	---------	---	--	--	---

				надежного и действенного инструмента скрининга на опасное и пагубное употребление алкоголя. Наличие данного адаптированного и валидированного инструмента открывает возможности для осуществления скрининга и кратких вмешательств (СКВ) в отношении употребления алкоголя в Российской Федерации и за ее пределами.	
41	14 – 20 октября	Неделя борьбы с раком 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 (вузы, школы, ссузы). <p>Пациентам и родственникам:</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>Корпоративному сектору:</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>Межведомственные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). <p>СМИ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме; - Позитивные новости по теме в СМИ; - Не менее 15 постов по теме в соцсетях. 	<ul style="list-style-type: none"> - Рак молочной железы (РМЖ) является одним из самых распространенных онкологических заболеваний в России и мире. При этом важно помнить, что и мужчины, хотя и крайне редко, также подвержены этому виду рака – примерно 1 процент от всех выявленных случаев ЗНО молочной железы приходится на мужской пол. - К группе риска относят никогда не рожавших женщин, принимавших длительное время гормон эстроген, женщин, у которых рано начались менструации или поздно наступил климакс. - Также к факторам риска относят избыточный вес, вредные привычки, гинекологические заболевания, ушибы и травмы молочных желез. - РМЖ – одно из немногих онкологических заболеваний, где самодиагностика чрезвычайно эффективна. Женщина может самостоятельно обнаружить признаки рака молочной железы. Самоосмотр должен проводиться каждый месяц после окончания менструации. Насторожить обязаны: изменение цвета и форма кожных покровов молочной железы, втяжение или локальное углубление кожных покровов, «лимонная корка», втяжение или шелушение соска, выделения из соска, наличие уплотнения в самой молочной железе или в подмышечной области. 	Повышение онконастороженности населения, профилактика и раннее выявление злокачественных новообразований молочной железы Повышение выявления ЗНО груди на ранних стадиях

				<ul style="list-style-type: none"> - Маммография – «золотой стандарт» диагностики, безальтернативный метод выявления всех известных вариантов РМЖ, в том числе – непальпируемого. Маммография входит в программу скрининга в России, каждой женщине старше 40 лет рекомендовано проходить маммографию раз в два года до 75 лет. 	
42	21 – 27 октября	Неделя популяризации потребления овощей и фруктов	<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 (вузы, школы, ссузы); - Проведение акции центрами общественного здоровья и медицинской профилактики о пользе потребления не менее 400 грамм фруктов и овощей в день. <p>Пациентам и родственникам:</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>Корпоративному сектору:</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>Межведомственные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). <p>СМИ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме; - Позитивные новости по теме в СМИ; - Не менее 15 постов по теме в соцсетях. 	<ul style="list-style-type: none"> - Овощи и фрукты занимают достаточно важное место в рационе, они являются ценным источником витаминов, углеводов, органических кислот и минеральных веществ. - Польза плодоовощной продукции неоспорима, поэтому они должны быть основой рациона человека для обеспечения нормального функционирования организма. - Согласно последним рекомендациям ВОЗ, необходимо потреблять не менее 400 гр. овощей и фруктов в день. - Оптимальное количество зависит от целого ряда факторов, включая возраст, пол и уровень физической активности человека. - Потребление овощей и фруктов в достаточном (и даже выше рекомендуемого) количестве приносит многоплановую пользу: <ol style="list-style-type: none"> 1. Способствует росту и развитию детей; 2. Увеличивает продолжительность жизни; 3. Способствует сохранению психического здоровья; 4. Обеспечивает здоровье сердца; 5. Снижает риск онкологических заболеваний; 6. Снижает риск ожирения; 7. Снижает риск развития диабета; 8. Улучшает состояние кишечника; 9. Улучшает иммунитет. 	Формирование у граждан культуры здорового питания, включая достаточное потребление фруктов и овощей
43	28 октября – 3 ноября	Неделя борьбы с инсультом (в честь	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме 	<ul style="list-style-type: none"> - Симптомы инсульта: 	Формирование у граждан культуры

		<p>Всемирного дня борьбы с инсультом 29 октября)</p>	<p>для медицинских работников; - Разработана инфографика по теме (вузы, школы, ссузы).</p> <p>Пациентам и родственникам: - Размещена в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографика по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции.</p> <p>Корпоративному сектору: - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</p> <p>Межведомственные: - Размещена в образовательных организациях инфографика по теме (вузы, школы, ссузы).</p> <p>СМИ: - Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме; - Позитивные новости по теме в СМИ; Не менее 15 постов по теме в соцсетях.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Головокружение, потеря равновесия и координации движения; 2. Проблемы с речью; 3. Онемение, слабость или паралич одной стороны тела; 4. Потемнение в глазах, двоение предметов или их размытие; 5. Внезапная сильная головная боль. <p>- Факторы риска:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Пожилой возраст (особенно после 65 лет); 2. Артериальная гипертензия увеличивает риск ишемического инсульта в два раза; 3. Повышенный уровень холестерина в крови; 4. Атеросклероз; 5. Курение; 6. Сахарный диабет; 7. Ожирение; 8. Перенесенные и существующие заболевания сердца, особенно мерцательная аритмия, инфаркт миокарда. <p>- Правильно подобранная терапия и следование рекомендациям врача минимизируют риски.</p> <p>- Отказ от дополнительного добавления соли в готовую пищу, в том числе в блюда в организациях общественного питания, а также ограничение потребления продуктов с высоким содержанием соли также снижают риски.</p>	<p>здорового питания, включая контроль потребления соли и измерения АД</p>
44	4 – 10 ноября	<p>Неделя сохранения душевного комфорта (в честь Международной недели осведомленности о стрессе)</p>	<p>Организационно-методические: - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме (вузы, школы, ссузы).</p> <p>Пациентам и родственникам: - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;</p>	<p>- Тревога – неотъемлемая часть нашей жизни. У каждого человека бывают моменты и ситуации, вызывающее беспокойство.</p> <p>- Для того, чтобы научиться справляться с тревогой разработаны различные методы психологической коррекции, например, когнитивно-поведенческая терапия.</p>	<p>Повышение информированности населения о важности сохранения психического здоровья</p>

			<ul style="list-style-type: none"> - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции. <p>Корпоративному сектору:</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>Межведомственные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). <p>СМИ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме; - Позитивные новости по теме в СМИ; - Не менее 15 постов по теме в соцсетях. 	<ul style="list-style-type: none"> - Тревожность – это психологическая особенность человека. Триггеры для тревожности у всех разные. - Чтобы не допустить развития негативных последствий, нужно учиться контролировать стресс. В этом помогают умеренные физические нагрузки, хобби, ограничение потребления негативной информации в интернете и СМИ, планирование дня и 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. 	
45	11 – 17 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 (вузы, школы, ссузы). - Тиражирование в регионы опыта проведения РДА (Российская диабетическая ассоциация) «Кулинарных практикумов» для родителей и детей с сахарным диабетом; - Издание и тиражирование в регионы методического пособия для родителей и детей «Сахарный диабет 1 типа. Что необходимо знать?» <p>Пациентам и родственникам:</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 для пациентов с сахарным диабетом. <p>Корпоративному сектору:</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>Межведомственные:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Сахарный диабет (СД) – хроническое заболевание, которое возникает в связи с тем, что в организме перестает усваиваться сахар или глюкоза, из-за чего его концентрация в крови многократно вырастает. - СД — это серьезное заболевание, которое повышает риск развития других заболеваний. - Неправильный контроль за уровнем глюкозы в крови грозит нарушением функций почек, нервной и сердечно-сосудистой систем. - Контроль глюкозы в крови осуществляется при помощи приема препаратов или их комбинации и коррекции образа жизни. 	Повышение приверженности к контролю уровня сахара в крови, формирование культуры рационального питания и повышение обращаемости в медицинские организации за профилактическими осмотрами и медицинской помощью

			<ul style="list-style-type: none"> - Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). 		
			<p>СМИ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме; - Позитивные новости по теме в СМИ; <p>Не менее 15 постов по теме в соцсетях.</p>		
46	18 – 24 ноября	Неделя борьбы с антимикробной резистентностью (в честь Всемирной недели правильного использования противомикробных препаратов*)	<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 (вузы, школы, ссузы). <p>Пациентам и родственникам:</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>Корпоративному сектору:</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>Межведомственные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). <p>СМИ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме; - Позитивные новости по теме в СМИ; <p>Не менее 15 постов по теме в соцсетях.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Антибиотики – рецептурные препараты, «назначать» их самим себе при вирусах бессмысленно и опасно для здоровья. - Острые респираторные вирусные инфекции вызываются вирусами. А антибиотики — антимикробные препараты, созданные для борьбы с бактериями. - Кроме того, не стоит забывать, что антибиотики, как и все лекарственные препараты, обладают спектром нежелательных побочных реакций. В неопытных руках могут приводить к аллергическим реакциям, даже к анафилактическому шоку. - Антибиотик – рецептурный препарат, назначить его может только врач. - Нерациональное назначение и применение антимикробных препаратов приводит к устойчивости бактерий и, при возникновении бактериального заболевания, тот антибиотик, который назначался нерационально, может не подействовать. 	Повышение информированности населения о правильном использовании противомикробных препаратов
47	25 ноября – 1 декабря	Неделя борьбы со СПИДом и информирования о венерических заболеваниях (в	<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 (вузы, школы, ссузы). <p>Пациентам и родственникам:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Вирус иммунодефицита человека – ретровирус, вызывающий медленно прогрессирующее заболевание – ВИЧ-инфекцию. 	Повышение приверженности граждан к ответственному отношению к

		<p>честь Всемирного дня борьбы со СПИДом 1 декабря)</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>Корпоративному сектору:</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>Межведомственные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). <p>СМИ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме; - Позитивные новости по теме в СМИ; <p>Не менее 15 постов по теме в соцсетях.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Препараты антиретровирусной терапии (АРВТ) не могут уничтожить ВИЧ в некоторых резервуарах человеческого организма, но они способны полностью блокировать размножение вируса. Вплоть до того, что его вирусная нагрузка падает до нуля. - При вирусной нагрузке, сниженной до стабильно неопределяемого уровня, ВИЧ-положительный человек не может заразить даже своего полового партнера. И все же, специалисты рекомендуют людям с ВИЧ использование презервативов при половых контактах. - У беременных женщин, принимающих АРВТ, риск рождения ВИЧ-инфицированного ребенка падает с 25–40% при отсутствии лечения до 1–2%. - 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. - В Российской Федерации забота о детях – остается одним из самых приоритетных направлений государственной политики. За счет успехов перинатальной профилактики передачи ВИЧ от матери ребенку в последние годы в нашей стране количество новых случаев ВИЧ-инфекции среди детей снижается. - Однако до сих пор регистрируются случаи стигмы и дискриминации в отношении ВИЧ+ детей и их родителей, сложности адаптации подростков к жизни в социуме, несмотря на то, что на сегодняшний день общедоступная АРВТ представляет собой эффективный способ подавления активности ВИЧ, и люди, живущие с ВИЧ, перестают быть источником инфекции. 	<p>репродуктивному здоровью, включая использование средств защиты и прохождение тестирований на ВИЧ и иные ИППП, а также снижение стигмы и дискриминации в отношении ВИЧ+ детей и подростков</p>
--	--	---	---	--	--

				<ul style="list-style-type: none"> - Для обеспечения высокого качества жизни ВИЧ+ детей, предотвращения случаев поздней диагностики ВИЧ-инфекции, успешного продолжения лечения подростков по взрослой лечебной сети необходимо продолжить работу по искоренению стигмы и дискриминации в отношении ВИЧ как со стороны граждан, так и со стороны медицинских работников 	
48	2 – 8 декабря	Неделя профилактики потребления никотинсодержащей продукции	<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 (вузы, школы, ссузы); - Организация диспансеризации и профосмотров организованных коллективов. - Организация и проведение мероприятий по отказу от табака и никотинсодержащей продукции в трудовых коллективах, - Организация и проведение мероприятий по отказ от табака и никотинсодержащей продукции в образовательных учреждениях. <p>Пациентам и родственникам:</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 мероприятий по оказанию помощи курящим в отказе от курения. <p>Корпоративному сектору:</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 корпоративных мероприятий по отказу от табака и никотинсодержащей продукции. <p>Межведомственные:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - По данным официальной статистики, за годы действия государственной политики, направленной на защиту граждан от табачного дыма и последствий потребления табака, распространенность курения в стране неуклонно снижается, правда, за последние годы наблюдается замедление темпов снижения распространенности курения и прирост потребления иной никотинсодержащей продукции: вейпов, электронных сигарет, продуктов нагревания табака, кальянов и бездымного табака. - Остается низкой осведомленность населения о том, что эти продукты в силу содержания высокотоксичного никотина вызывают зависимость и другие заболевания, вызываемые содержащимися в табачном дыме токсинами. Этому способствует агрессивный маркетинг данной продукции со стороны табачных компаний, нацеленный, в первую очередь на подростков и молодежь. - Никотинсодержащая продукция наносит такой же вред организму, как и табачные изделия, а мифы об их безвредности – хорошо запланированная дезинформация табачной индустрии. 	Снижение уровня потребления табака как среди взрослого населения, так и среди подростков

			<ul style="list-style-type: none"> - Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). 		
			<p>СМИ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме; - Позитивные новости по теме в СМИ; <p>Не менее 15 постов по теме в соцсетях.</p>		
49	9 – 15 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 (вузы, школы, ссузы); - Организация диспансеризации и профосмотров организованных коллективов. <p>Пациентам и родственникам:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; <p>Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции.</p> <p>Корпоративному сектору:</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>Межведомственные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). <p>СМИ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме; - Позитивные новости по теме в СМИ; <p>Не менее 15 постов по теме в соцсетях.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ВОЗ определяет ответственное отношение к здоровью как способность отдельных лиц, семей и сообществ укреплять здоровье, предотвращать болезни, поддерживать здоровье и справляться с заболеваниями и инвалидностью при поддержке медицинского учреждения либо самостоятельно. - Что включает в себя ответственное отношение к здоровью: <ol style="list-style-type: none"> 1. Соблюдение здорового образа жизни; 2. Мониторинг собственного здоровья; 3. Ответственное использование продукции для самостоятельной заботы о здоровье, правильное хранение и употребление лекарственных препаратов. - Ответственное отношение к своему здоровью поможет не только улучшить качество жизни, но и позволит увеличить продолжительность жизни. 	Повышение обращаемости по вопросам здорового образа жизни, увеличение количества профилактических осмотров и диспансеризаций граждан
50	16 – 22 декабря	Неделя популяризации здорового питания	<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 (вузы, школы, ссузы); 	<ul style="list-style-type: none"> - Поддержание системы здорового рационального питания помогает избежать метаболических нарушений и 	Формирование у граждан культуры здорового питания с акцентом на рацион-

			<ul style="list-style-type: none"> - Включение информации о здоровом питании в региональные, муниципальные и корпоративные программы УОЗ; - Привлечение предприятий общественного питания к информированию о пользе здорового питания. <p>Пациентам и родственникам:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; <p>Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции.</p> <p>Корпоративному сектору:</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>Межведомственные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). <p>СМИ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме; - Позитивные новости по теме в СМИ; <p>Не менее 15 постов по теме в соцсетях.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ассоциированных заболеваний. - Принципы здорового питания базируются на качестве продуктов питания, их количестве и времени приема (режимных моментах). - Важно акцентировать внимание не на ограничениях, хотя они тоже важны (минимизация фастфуда, снеков, переработанного мяса и сахаросодержащих напитков), а на включении в питание необходимых рацион-формирующих продуктов (рыба 2 раза в неделю, орехи, овощи и фрукты). - Важная проблема – высокое потребление соли в России, в особенности в зимнее время (до 12–13 г/день), в то время как суточная норма составляет 5 г/день. - Обучение альтернативному выбору продуктов, приготовлению полезных блюд помогает усилить мотивацию граждан и увеличить приверженность здоровому питанию. 	формирующие продукты питания
51	23 декабря – 5 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; - Проведение активного диспансерного наблюдения пациентов, страдающих алкоголизмом; - Организация скрининга и профилактических консультаций центрами общественного здоровья и медицинской профилактики; - Проведение обследования и консультирования пациентов в стационарных медицинских организациях на предмет хронического и рискованного потребления алкоголя (стандартизованный опросник RUS-AUDIT и/или RUS-AUDIT-S); 	<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 	Сокращение потребления алкоголя и увеличение обращаемости населения по вопросам здорового образа жизни

			<ul style="list-style-type: none"> - Организация взаимодействия службы здравоохранения и Госавтоинспекции в части санитарно-просветительской работы; - Мониторинг и анализ динамики показателей уровня потребления алкогольной продукции. <p>Пациентам и родственникам:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских и образовательных организациях инфографики по теме; - Размещение в медицинских, образовательных и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции; - Проведение бесед с пациентами о вреде опасности злоупотребления алкоголем в медицинских организациях. <p>Корпоративному сектору:</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>Межведомственные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). <p>СМИ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме; - Позитивные новости по теме в СМИ; <p>Не менее 15 постов по теме в соцсетях.</p>	<p>суррогатами, но и в целом снижать потребление алкоголя.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Важно, что предпринимаемые государством меры позволили существенно сократить потребление алкоголя, связанную с ним смертность и заболеваемость. - В настоящее время в нашей стране медицинскую помощь в борьбе с алкоголизмом оказывают в двух научно-практических центрах, 76 наркологических диспансерах, восьми наркологических больницах и их филиальной сети. В многопрофильных медицинских организациях функционируют более 2,1 тыс. кабинетов. - В новогодние праздники необходимо обратить особое внимание на проблему рискованного потребления алкоголя и принять взвешенные и эффективные меры для сохранения человеческих жизней. 	
--	--	--	--	---	--