

ПЛАН
Проведения региональных тематических мероприятий
по профилактике заболеваний и поддержке здорового образа жизни на 2025 год

№	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
1	8 – 14 января	Неделя продвижения активного образа жизни	Организационно-методические: - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме (вузы, школы, ссузы); - Организация региональных научно-практических семинаров лучших практиках организации физической активности. 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. - 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. Корпоративному сектору: - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах на территории организаций с целью информирования работников по теме. Межведомственные: - Размещение в образовательных организациях инфографик по теме (вузы, школы, ссузы). СМИ: - Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме; - Позитивные новости по теме в СМИ; - Не менее 15 постов по теме в соцсетях.	– 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 инфекционных заболе- ваний	Организационно-методические: - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме (вузы, школы, ссузы).	– 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
			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.		
			Корпоративному сектору: - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах на территории организаций с целью информирования работников по теме.		
			Межведомственные: - Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы).		
			СМИ: - Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме; - Позитивные новости по теме в СМИ; - Не менее 15 постов по теме в соцсетях.		

				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).	
--	--	--	--	--	--

3	22 – 28 января	Неделя ответственного отношения к репродуктивному здоровью и здоровой беременности	Организационно-методические: - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме (вузы, школы, ссузы); - Семинары для медицинских специалистов по теме.	– В современных условиях проблемы снижения мужской фертильности, эректильной дисфункции и инетеряют своей актуальности, 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 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 женщины от нежелательной беременности, но они не защищают от заболеваний, передающихся половым путем. – Зачатие ребенка должно быть осознанным решением. – Необходимо проходить профилактические осмотры у медицинских специалистов (гинекологов для женщины 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 принципов здорового питания до и во время беременности, чтобы на протяжении беременности комфортно, и родился здоровый малыш. – Физическая активность во время беременности	Повышение информированности пациентов и различных групп специалистов о диагностике и лечении мужского фактора бесплодия Снижение запущенных случаев онкологических заболеваний во время беременности, снижение частоты бесплодия у женщин, снижение алкогольного злоупотребления среди беременных, снижение количества аборт
			Пациентам и родственникам: - 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.		
			Корпоративному сектору: - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.		
			Межведомственные: - Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы).		
			СМИ: - Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме; - Позитивные новости по теме в СМИ; - Не менее 15 постов по теме в соцсетях.		

				должна быть разумной и согласна с рекомендациями врача.	
4	29 января – 4 февраля	Неделя профилактики онкологических заболеваний (в честь Международного дня борьбы против рака 4 февраля)	Организационно-методические: - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). Пациентами и родственникам: - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции. Корпоративном секторе: - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах на территории организаций с целью информирования работников по теме. Межведомственные: - Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). СМИ: - Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме; - Позитивные новости по теме в СМИ; - Не менее 15 постов по теме в соцсетях.	Диагностировать онкологические заболевания возможно с помощью регулярных профосмотров и диспансеризации. Лучшей профилактикой заболеваний является ведение здорового образа жизни, а именно: 1. Отказ от вредных привычек; 2. Приверженность правильному питанию; 3. Поддержание массы тела и борьба с ожирением; 4. Регулярные физические нагрузки. Раннее выявление онкологических заболеваний позволяет оказать наиболее эффективное лечение. Многие факторы риска относятся к поведенческим и могут быть скорректированы. Курение – фактор риска онкологических заболеваний.	Повышение информированности пациентов и членов их семей об влиянии физической культуры, некоторых видов спорта, питания и повседневных привычек на риск возникновения первичных онкологических заболеваний и их рецидивов
5	5 – 11 февраля	Неделя ответственного отношения к здоровью полости рта (в честь Дня	Организационно-методические: - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме (вузы, школы, ссузы); - Организация региональных научно-практических	- Ежедневная гигиена полости рта крайне важна для всего организма в целом. Исследования показали, что плохое стоматологическое здоровье связано с повышенным риском развития сердечно-	Повышение информированности граждан о важности профилактики полости рта

		стоматолога 9 февраля)	семинаров по теме. Пациентамиродственников: - Размещениевмедицинских,образовательных(вузы,школы,ссузы)исоциальныхорганизацияхинфографикипотеме; - Встречиобщественностисизвестнымимедицинскимиработникамирегиона,публичныелекции. Корпоративномусектору: - Размещениеинформационныхматериаловвкорпоративныхинформационныхсистемахинатерриторииорганизацийсцельюинформированияработниковпотеме. Межведомственные: - Размещениевобразовательныхорганизацияхинфографикипотеме(вузы,школы,ссузы). СМИ: - Интервью,выступленияглавныхрегиональныхспециалистовпотеме; - Позитивные новости по теме в СМИ; - Не менее15 постов по теме в соцсетях.	сосудистых заболеваний, осложнений при беременности и повышенным риском развития сахарного диабета. - 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	
6	12–18 февраля	Неделя профилактики заболеваний ЖКТ	Организационно-методические: - Не менее2тематическихлекцийспециалистовпотемедлямедицинскихработников; - Разработкаинфографики по теме (вузы, школы, ссузы); Пациентамиродственников: - Размещениевмедицинских,образовательных(вузы,школы,ссузы)исоциальныхорганизацияхинфографикипотеме; - Встречиобщественностисизвестнымимедицинскимиработникамирегиона,публичныелекции. Корпоративномусектору: - Размещениеинформационныхматериаловвкорпоративныхинформационныхсистемахинатерриторииорганизацийсцельюинформированияработниковпотеме.	– 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 пищеварения, важно правильно питаться, включая достаточное количество клетчатки в	Повышение информированности населения о факторах риска развития и мерах профилактики основных групп заболеваний различных отделов желудочно-кишечного тракта.

			Межведомственные: - Размещение в образовательных организациях инфографик и постов по теме (вузы, школы, ссузы).	рацион, снижение количества трансжиров, полуфабрикатов и других обработанных продуктов.	
			СМИ: - Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме; - Позитивные новости по теме в СМИ; - Не менее 15 постов по теме в соцсетях.	– Кроме того, пациентам при наличии язвенной болезни, гастроэзофагеальной рефлюксной болезни необходимо придерживаться специальной диеты. – Важно проходить диспансеризацию и профилактические осмотры для того, чтобы убедиться в отсутствии злокачественных новообразований желудка и толстой кишки. – Вредные привычки, недостаточная физическая активность, нерациональное питание – основные факторы риска развития нарушений ЖКТ.	
7	19–25 февраля	Неделя информированности о важности диспансеризации и профосмотров	Организационно-методические: - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). - Организация диспансеризации и профосмотров организованных коллективов.	- 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: 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. - Проверить свое здоровье можно с помощью профилактических осмотров и диспансеризации, которые помогают	Повышение информированности населения о важности диспансеризации и профосмотров
			Пациентам и родственникам: - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции.		
			Корпоративному сектору: - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах на территории организаций с целью информирования работников по теме.		
			Межведомственные: - Размещение в образовательных организациях инфографик и постов по теме (вузы, школы, ссузы).		
			СМИ:		

			- Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме; - Позитивные новости по теме в СМИ; - Не менее 15 постов по теме в соцсетях.	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	Организационно-методические: - 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. 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. Корпоративному сектору: - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах на территории организаций с целью информирования работников по теме. Межведомственные: - Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). СМИ: - Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме; - Позитивные новости по теме в СМИ; - Не менее 15 постов по теме в соцсетях.	- 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, хотя 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	Повышение обращаемости граждан с зависимостями в медицинские организации по вопросам здорового образа жизни, а также повышение информированности населения об опасности употребления наркотических средств

				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. - 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	4–10марта	Неделя здоровья матери и ребенка	Организационно-методические: - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;	– Сохранение здоровья детей – одна из основных задач государственной политики	Своевременная диагностика ГСД, снижение количества фетопатии

			- Разработка инфографики по теме (вузы, школы, ссузы).	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.	,преэклампсии,эклампсии,HELLP-синдрома,снижение количества абортов, в том числе в подростковом возрасте, повышение рождаемости
10	11–17 марта	Неделя по борьбе с заражением и распространением хронического вирусного гепатита С	Организационно-методические: - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). 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. Корпоративному сектору: - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах на территории организаций с целью информирования работников по теме. Межведомственные: - Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). СМИ: - Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме; - Позитивные новости по теме в СМИ; - Не менее 15 постов по теме в соцсетях.	- 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 с ним справиться и вирус продолжает размножаться более 6 месяцев, значит заболевание перешло в хроническую форму. - В хроническую форму гепатит С переходит в	Повышение информированности населения о профилактике и лечении вирусного гепатита С

			тов по теме; - Позитивные новости по теме в СМИ; - Не менее 15 постов по теме в соцсетях.	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 необходимые разрешения на оказание соответствующих услуг, специалисты которых прошли обучение безопасным правилам работы и используют одноразовые	
--	--	--	--	---	--

				или многоразовые стерильные инструменты. - В домашних условиях необходимо пользоваться только собственными бритвами, маникюрными (педикюрными) принадлежностями, зубными щетками, полотенцами и другими средствами гигиены и не допускать их использования другими членами семьи. - Для профилактики полового пути передачи использовать барьерные средства защиты (презервативы).	
11	18–24марта	Неделя профилактики инфекционных заболеваний (в честь Всемирного дня борьбы против туберкулеза)	Организационно-методические: - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). 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; - Лекции для родителей о профилактике инфекционных заболеваний у детей; - Классные часы в школах по теме профилактики инфекционных заболеваний. Корпоративному сектору: - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах на территории организаций с целью информирования работников по теме. Межведомственные: - Размещение в образовательных организациях инфографик по теме (вузы, школы, ссузы). СМИ: - Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме; - Позитивные новости по теме в СМИ;	– Инфекционные заболевания возникают при наличии болезнетворных микроорганизмов и передаются от зараженного человека здоровому. – Основные пути передачи инфекции и воздействия на них: 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 является использование барьерных средств защиты; 4. Кровяной путь передачи (наиболее часто – вирусный гепатит В, ВИЧ-инфекция) – в этом случае предотвратить инфекционные заболевания помогут стерильный хирургический инструментарий, отказ от татуировок (	Информирование населения о важности профилактики инфекционных заболеваний

			- Не менее 15 постов по теме в соцсетях.	особенно в домашних условиях). - 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).	
12	25– 31 марта	Неделя отказа от зависимостей	Организационно-методические: - 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).	- 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. - Проблема алкоголя чрезвычайно серьезна: более 200 заболеваний связано с его	Повышение информированности граждан о важности отказа от вредных привычек, таких как употребление алкоголя и никотинсодержащей продукции
			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; - 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.		
			Корпоративному сектору: - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах на территории организаций с целью информирования работников по теме.		
			Межведомственные: - Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы).		

			СМИ: - Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме; - Позитивные новости по теме в СМИ; - Не менее 15 постов по теме в соцсетях.	злоупотреблением, а вклад алкоголя в возникновение различных заболеваний варьирует от 5 до 75%. - 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.	
13	1–7 апреля	Неделя продвижения здорового образа жизни (в честь Всемирного дня здоровья 7 апреля)	Организационно-методические: - 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. Пациентами и родственникам: - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции. Корпоративному сектору: - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах на территории организаций с целью информирования работников по теме. Межведомственные: - Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). СМИ: - Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме; - Позитивные новости по теме в СМИ; - Не менее 15 постов по теме в соцсетях.	ВОЗ констатирует, что неинфекционные заболевания в 70 % случаев являются причиной преждевременной смерти, поэтому укрепление здоровья населения одна из актуальных задач здравоохранения, важным аспектом которой является здоровый образ жизни (ЗОЖ). - ЗОЖ, по определению ВОЗ – оптимальное качество жизни, определяемое мотивированным поведением человека, направленным на сохранение и укрепление здоровья, в условиях воздействия на него природных и социальных факторов окружающей среды. - Как показано в многочисленных исследованиях, следование основам ЗОЖ (регулярные физические нагрузки, отказ от вредных привычек, качественное сбалансированное питание, управление стрессом) приводит к оздоровлению организма в целом и сердечно-сосудистой системы в частности. - Снижается риск многих проблем, связанных со здоровьем, во всех возрастных группах: смертность от всех причин и сердечно-	Повышение информированности населения различных возрастных групп о возможности ведения ЗОЖ, профилактики заболеваний, укрепления здоровья и повышения качества жизни

				сосудистая смертность у здоровых лиц и страдающих данными заболеваниями	
14	8–14 апреля	Неделя подсчета калорий	Организационно-методические: - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме (вузы, школы, ссузы); - Рекомендации работодателю указывать количество калорий и вблюдах на питках в меню при организации общественного питания; - Проведение акций, связанных с информированием о калорийности рациона и здоровом питании. 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; - Консультации о методах подсчета калорий в пище с целью контроля массы тела. Корпоративному сектору: - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах на территории организаций с целью информирования работников по теме. Межведомственные: - Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). СМИ: - Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме; - Позитивные новости по теме в СМИ; - Не менее 15 постов по теме в соцсетях.	– 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
15	15–21 апреля	Неделя популяризации донорства крови (в честь Дня донора в России 20 апреля)	Организационно-методические: - 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. Пациентам и родственникам:	Научными исследованиями и практическими наблюдениями доказано, что сдача крови в объеме до 500 мл безвредна и безопасна для здоровья человека. Периодические донации крови оказывают благоприятное стимулирующее воздействие на организм донора.	Информирование граждан о важности донорства крови и правилах донорства

			- Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции.	Как подготовиться к донации: – 1. Накануне и в день сдачи крови запрещено употреблять жирную, жареную, острую и копченую пищу, колбасные изделия, а также мясные, рыбные и молочные продукты, яйца и масло (в т.ч. растительное), шоколад, орехи и финики, авокадо, свеклу, бананы; – 2. Лучше пить сладкий чай с вареньем, соки, морсы, компоты, минеральную воду и есть хлеб, сухари, сушки, отварные крупы, 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. –	
			Корпоративному сектору: - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах на территории организаций с целью информирования работников по теме.		
			Межведомственные: - Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы).		
			СМИ: - Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме; - Позитивные новости по теме в СМИ; - Не менее 15 постов по теме в соцсетях.		
16	22–28 апреля	Неделя популяризации лучших практик укрепления здоровья на рабочих местах (в честь Всемирного дня охраны труда 28 апреля)	Организационно-методические: - 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;	- 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	Формирование корпоративной культуры здорового образа жизни в организациях, профилактика профессиональных заболеваний

			- «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.	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.	
			Пациентами родственникам: - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции.		
			Корпоративному сектору: - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах на территории организаций с целью информирования работников по теме.		
			Межведомственные: - Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы).		
			СМИ: - 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	Организационно-методические: - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме (вузы, школы, ссузы).	– 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:	Повышение информированности граждан о важности профилактики, своевременной диагностики и

			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.	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. – Малосимптомное течение заболевания приводит к поздней диагностике инфекции и развитию осложнений со стороны репродуктивной системы человека. – 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. – Пути первичной профилактики, направленной на дальнейшее снижение заболеваемости инфекциями, передаваемыми половым путем, определяются информированием населения, в первую очередь молодежи, организацией	лечения ИППП
		Корпоративному сектору: - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.			
		Межведомственные: - Размещение в образовательных организациях инфографики			

			СМИ: - Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме; - Позитивные новости по теме в СМИ; - Не менее 15 постов по теме в соцсетях.	доступной и удобной для пациентов работы центров для профилактики и лечения ИППП, проведением регулярных скринингов и профилактических обследований на ИППП для своевременного выявления малосимптомных и бессимптомных форм заболеваний, пропагандой здорового образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью. – 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	6–12мая	Неделя сохранения здоровья легких (в честь Всемирного дня по борьбе с астмой 7 мая)	Организационно-методические: - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме (вузы, школы, ссузы).	- 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: 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	Повышение информированности населения о важности ответственного отношения к здоровью легких и к ведению здорового образа жизни
			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.		
			Корпоративному сектору: - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах на территории организаций с цел		

			ьюинформирования работников по теме.	
			Межведомственные: - Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы).	
			СМИ: - Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме; - Позитивные новости по теме в СМИ; - Не менее 15 постов по теме в соцсетях.	
			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.	
			Корпоративному сектору: - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах на территории организаций с целью информирования работников по теме.	
			Межведомственные: - Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы).	
			СМИ: - Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме; - Позитивные новости по теме в СМИ; - Не менее 15 постов по теме в соцсетях.	не предназначены для вдыхания. Токсичные вещества из табачного дыма и пара электронных сигарет вызывают раздражение дыхательных путей, развитие хронического бронхита, повышенную восприимчивость легких к инфекциям и повышают риски бронхиальной астмы и развития обструктивной болезни легких; 2. Гиподинамия. Без достаточного количества движения, например, ежедневной ходьбы пешком, легкие постепенно теряют способность пропускать через себя объем воздуха, необходимый для нормальной жизни организма; 3. Избыточный вес. У тучных людей диафрагма смещается вверх и давит на легкие, затрудняя их работу; 4. Невнимание к своему здоровью. Невылеченные вовремя или неправильно вылеченные простуды и бронхиты приводят к тому, что инфекция перемещается в легкие; 5. Жизнь в мегаполисе. Городская пыль и выхлопные газы автомобилей загрязняют легкие и не дают им полноценно работать. - Для того, чтобы сохранить здоровье легких, необходимы: - 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; - 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 систему, но и весь организм; - 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	13–19мая	Неделя профилактики повышения артериального давления (в честь Всемирного дня борьбы с артериальной гипертонией 17 мая)	Организационно-методические: - 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 распространению знаний о здоровом сердце; - Проведение региональных научно-практических семинаров о лучших практиках организации контроля артериальной гипертензии среди населения. 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. Корпоративному сектору: - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах на территории организаций с целью информирования работников по теме;	– 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	Повышение осведомленности о важности контроля артериального давления

			- Снижениепроизводителямихлебобулочныхизделийколичествасоливхлебена10%; - Информированиеорганизацийобщественногопитания о необходимости снижения соли в блюдах.	значительно опаснее для здоровья, чем гипотензия. Как показывают результаты исследований, с каждыми +10 мм рт. ст. увеличивается риск развития ССЗ на 30%. – 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.	
			Межведомственные: - Размещение вобразовательныхорганизациях инфографики потеме(вузы,школы,ссузы).		
			СМИ: - Интервью, выступления главныхрегиональныхспециалистовпотеме; - Позитивные новости по теме в СМИ; - Не менее 15 постов по теме всоцсетях.		
20	20–26мая	Неделя профилактики заболеваний эндокринной системы (в честь Всемирного дня щитовидной железы 25 мая)	Организационно-методические: - Не менее2тематическихлекцийспециалистовпотемедлямедическихработников; - Разработка инфографики потеме(вузы,школы,ссузы); - Проведениециклавебинаровдлядетскихэндокринологов поактуальнымвопросамзаболеванийщитовиднойжелезы(совместноСРАЭ): «Врожденныепорокиразвитиящитовиднойжелезы:молекулярныеосновыиклиническийдисморфизм», «Хирургическиеподходык лечению рака щитовидной железы у детей», «Выбор метода радикального лечения ДТЗ у детей: тиреоидэктомия или радиойодтерапия».	– 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	Повышениеинформированностиспециалистовинаселенияо профилактикезаболеваний эндокриннойсистемы
			Пациентамиродственникам: - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики потеме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции.		

			Корпоративному сектору: - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах на территории организаций с целью информирования работников по теме.	заболеваниях нарушается обмен веществ и возникают симптомы, характерные, например, для заболеваний кожи, почек и т.д. – 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.	
			Межведомственные: - Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы).		
			СМИ: - 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)	Организационно-методические: - 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.	– 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 при росте 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.	Повышение информированности граждан о важности отказа от употребления никотинсодержащей продукции
			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; - Организация мероприятий по оказанию помощи курящим в отказе от курения.		
			Корпоративному сектору:		

			- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах на территории организаций с целью информирования работников по теме; - Организация и проведение корпоративных мероприятий по отказу от табака и никотиносодержащей продукции.	– Никотинсодержащая продукция наносит такой же вред организму, как и табачные изделия, а мифы об их безвредности - хорошо запланированная дезинформация табачной индустрии.	
			Межведомственные: - Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы).		
			СМИ: - Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме; - Позитивные новости по теме в СМИ; - Не менее 15 постов по теме в соцсетях.		
22	3–9 июня	Неделя сохранения здоровья детей	Организационно-методические: - 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.	– 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	Повышение приверженности детей и подростков к ведению здорового образа жизни, повышение внимания родителей и опекунов к вопросам здоровья детей
			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; - 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.		
			Корпоративному сектору:		

			- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах на территории организаций с целью информирования работников по теме.	продолжительности жизни. – Также подростки злоупотребляют алкоголем, табачными изделиями, электронными сигаретами, в связи с чем важно повышать их осведомленность о вреде для здоровья и преимуществах здорового образа жизни.	
			Межведомственные: - 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		
			СМИ: - 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	Организационно-методические: - 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).	– 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.	Повышение осведомленности населения о связи потребления алкоголя с экологическими заболеваниями Повышение осведомленности населения о социальных последствиях потребления алкоголя Повышение обращаемости граждан по вопросам здорового образа жизни
			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; - Организация скрининга и профилактических консультаций центрами здоровья и медицинской профилактики.		
			Корпоративному сектору: - Размещение информационных материалов в корпоративных		

			ых информационных системах на территории организаций с целью информирования работников по теме. Межведомственные: - Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). СМИ: - 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	Организационно-методические: - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). 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. Корпоративному сектору: - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах на территории организаций с целью информирования работников по теме. Межведомственные: - Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). СМИ: - Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме; - Позитивные новости по теме в СМИ; - Не менее 15 постов по теме в соцсетях.	– 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: 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: 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	Организационно-методические: - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме (вузы, школы, ссузы); - Проведение в образовательных организациях научно-	- Распространение употребления наркотиков и наркозависимости - одна из самых серьезных проблем современного общества. - Наркотики – это вещества, способные	Повышение обращаемости граждан с зависимостями в медицинские

		дня борьбы со злоупотреблением наркотическими средствами и их незаконным оборотом 26 июня)	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.	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. 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	организация по вопросам здорового образа жизни, а также повышение информированности населения об опасности употребления наркотических средств
			Пациентами родственным: - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции.		
			Корпоративному сектору: Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах на территории организаций с целью информирования работников по теме.		
			Межведомственные: - Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы).		
			СМИ: - Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме; - Позитивные новости по теме в СМИ; - Не менее 15 постов по теме в соцсетях.		
			Пациентами родственным: - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции.		
			Корпоративному сектору: - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах на территории организаций с целью информирования работников по теме.		
			Межведомственные: - Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы).		

			СМИ: - Интервью, выступления главных региональных специалистов в по теме; - Позитивные новости по теме в СМИ; - Не менее 15 постов по теме в соцсетях.	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.	
26	1–7июля	Неделя, направленная на снижение смертности от внешних причин	Организационно-методические: - 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. 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. Корпоративному сектору:	– 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: 1. От случайных отравлений алкоголем; 2. От всех видов транспортных несчастных случаев, в том числе от дорожно-транспортных происшествий;	Повышение осведомленности населения о потреблении алкоголя и травмах Повышение осведомленности населения об алгоритмах оказания первой помощи

			- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах на территории организаций с целью информирования работников по теме. Межведомственные: - Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). СМИ: - Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме; - Позитивные новости по теме в СМИ; - Не менее 15 постов по теме в соцсетях.	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. – 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.	
27	8–14 июля	Неделя сохранения иммунной системы (в честь Всемирного дня борьбы с аллергией 8 июля)	Организационно-методические: - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме (вузы, школы, ссузы); 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. Корпоративному сектору: - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах на территории организаций с целью информирования работников по теме.	– 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: 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

			Межведомственные: - Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы).	3. Окружающая среда; 4. Неправильное питание. – Иммунная защита организма напрямую зависит от того, что мы едим. Белковая пища обеспечивает организм необходимыми аминокислотами для образования антител и других агентов иммунитета. Жиры нужны для построения иммунных клеток, а углеводы дают энергию для функционирования иммунной системы. – 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	Организационно-методические: - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). 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. Корпоративному сектору: - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах на территории организаций с целью информирования работников по теме. Межведомственные: - Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). СМИ: - Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме; - Позитивные новости по теме в СМИ; - Не менее 15 постов по теме в соцсетях.	– 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

				когнитивные функции, нарушается сон, развиваются головные боли и астения. – 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	22–28июля	Неделя профилактики заболеваний печени (в честь Международного дня борьбы с гепатитом 28 июля)	Организационно-методические: - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). Пациентами родственникам: - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции. Корпоративному сектору: - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах на территории организаций с целью информирования работников по теме. Межведомственные: - Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). СМИ: - Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме; - Позитивные новости по теме в СМИ; - Не менее 15 постов по теме в соцсетях.	– 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, информировании населения о методах профилактики неалкогольной жировой болезни печени, обучении 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	29июля–4августа	Неделяпопуляризации грудноговскармливания (вчестьМеждународнойнеделигрудноговскармливания)	Организационно-методические: - 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. Пациентами родственникам: - 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. Корпоративному сектору: - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах на территории организаций с целью информирования работников по теме. Межведомственные: - Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). СМИ: - Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме; - Позитивные новости по теме в СМИ; - Не менее 15 постов по теме в соцсетях.	– 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

				после родов; – 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	Организационно-методические: - 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 распространению знаний о здоровом сердце; - Проведение региональных научно-практических семинаров у лучших практиках организации контр	– Медицинское сообщество единово 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 выявления неинфекционных заболеваний, а также отказ от вредных привычек. – К числу самых неблагоприятных рисков для сер	Повышение осведомленности и возможность профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, ведение здорового образа жизни

			оляартериальной гипертонии среди населения.	
			Пациентамиродственникам: - Размещение вмедицинских,образовательных(вузы,школы,ссузы)исоциаль ныхорганизациях инфографики потеме; - Встречиобщественностисизвестнымимедицинскимираб отникамирегиона,публичныелекции.	
			Корпоративномусектору: - Размещениеинформационныхматериаловвкорпоративн ыхинформационныхсистемахинатерриторииорганизацийсцел ьюинформированияработниковпотеме.	
			Межведомственные: - Размещение вобразовательныхорганизациях инфографики потеме(вузы,школы,ссузы).	
			СМИ: - Интервью, выступления главныхрегиональныхспециалистовпотеме; - Позитивные новости по теме в СМИ; - Не менее 15 постов по теме всоцсетях.	дцаисосудовотносятсянаследственныйфакто р,атакжекурение,злоупотреблениеалкоголем, низкую физическую активность,ожирениеисахарныйдиабет. – Профилактиканевозможнабезотказаотвредн ыхпривычек– курениязлоупотребленияалкоголем.Курени евообщеназываюткатастрофойдлясердца.Он оприводиткспазмупериферическихсосудов,п овышениюуровнядавленияисвертываемости кровиичащениюритмасердечныхсокращени й.Всигаретахсодержитсябольшоеколичество вредныхвеществ,втомчисленикотиниугарны йгаз.Онивытесняюткислород,чтоприводиткх роническомукислородномуголоданию. – Крометого,восновепрофилактикиССЗлежитр егулярныйконтрольтакихпоказателей,какинд ексмассытела,артериальноедавление,уровень глюкозыихолестеринавкрови. – Длянормальногофункционированияорганизм авзросломучеловекунужнаактивностьне мене е150минутвнеделю. – Занятияфизкультуройспособствуютиснижен иювеса.Ожирение– ещеодинсущественныйфакторрискавозникно венияССЗ. – Поддержаниеформытребуетсоблюдениясно вздоровогоирациональногопитания.Важно,ч тобысуточныйрационбылсбалансированным посодержаниюбелков,жировиуглеводов,атак женепревышалэнергетическуюпотребность. – Соль– одинизглавныхсоюзниковповышенногодавл ения.Нормасоли–5граммвдень. – Однойизключевыхособенностейдиетыявляет сяпотреблениебольшогоколичестваовощейи фруктов.ВОЗсоветуетупотреблятькаждыйде ньнеменьше400гр.овощей,фруктовиягод. – Диетатакжеподразумеваетснижениеколичест вавкондитерскихизделийиживотныхжировид обавлениеврационрыбиморепродуктов,рас тительныхмасел,орехов.Этонеобходимодляс

				нижения холестерина и сахара в крови. – Следить за уровнем давления необходимо, особенно при наличии факторов риска развития ССЗ. Это также актуально для тех, кто страдает лабильностью, головными болями и головокружениями. – Для получения наиболее объективных показателей нужно измерить давление повторно последующих минутного 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	Организационно-методические: - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). 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. Корпоративному сектору: - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах на территории организаций с целью информирования работников по теме. Межведомственные: - Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). СМИ: - Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме; - Позитивные новости по теме в СМИ; - Не менее 15 постов по теме в соцсетях.	- 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: 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: 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	Повышение мотивации и приверженности населения к повышению уровня физической активности Популяризация активного досуга

				более 150 минут в неделю.	
33	19– 25 августа	Неделя профилактики рака легких	Организационно-методические: - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). Пациентами и родственникам: - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции. Корпоративному сектору: - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах на территории организаций с целью информирования работников по теме. Межведомственные: - Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). СМИ: - Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме; - Позитивные новости по теме в СМИ; - Не менее 15 постов по теме в соцсетях.	- 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 есть не реже одного раза в год выполнять рентгенографию органов грудной клетки в двух проекциях, а также не игнорировать ежегодную диспансеризацию.	Повышение информированности пациентов и членов их семей о влиянии факторов образа жизни на риск возникновения первичных онкологических заболеваний и их рецидивов.
34	26 августа – 1 сентября	Неделя продвижения здорового образа жизни среди детей	Организационно-методические: - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме (вузы, школы, ссузы); - Проведение интерактивного совещания с детскими эндокринологами-	- 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	Повышение информированности подростков и их родителей о важности ответственного

			обмен региональным опытом по внедрению здорового образа жизни среди школьников. 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; - Беседы с родителями по теме профилактики инфекционных заболеваний у детей; - Раздача информационных памяток по теме профилактики инфекционных заболеваний у детей. Корпоративному сектору: - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах на территории организаций с целью информирования работников по теме. Межведомственные: - Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). СМИ: - Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме; - Позитивные новости по теме в СМИ; - Не менее 15 постов по теме в соцсетях.	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.	отношения к своему здоровью
35	2–8 сентября	Неделя профилактики кожных заболеваний	Организационно-методические: - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработана инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). 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. Корпоративному сектору: - Размещение информационных материалов в корпоративных	- Кожные заболевания - болезни, поражающие кожный покров и придатки кожи: сальные и 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,	Повышение информированности населения о ранних признаках новообразований на коже

			ых информационных системах на территории организаций с целью информирования работников по теме. Межведомственные: - Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). СМИ: - Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме; - Позитивные новости по теме в СМИ; - Не менее 15 постов по теме в соцсетях.	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.	
36	9–15 сентября	Неделя сокращения потребления алкоголя и связанной с ним смертности и заболеваемости (в честь Дня трезвости 11 сентября и Всемирного дня безопасности пациента 17 сентября)	Организационно-методические: - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме (вузы, школы, ссузы); - Организация профилактических консультаций центрами общественного здоровья и медицинской профилактики. 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.	- Потребление алкоголя является причиной высокой смертности, заболеваемости, преступности, травматизма, дорожно-транспортных происшествий и бытового насилия. - Более тяжелыми последствиями потребление алкоголя характеризуется в сельской местности. - Крайне необходимо продолжать и усиливать антиалкогольную политику. - Частыми причинами начала	Увеличение осведомленности населения о проблемах, связанных с потреблением алкоголя, и увеличение обращаемости населения по вопросам здорового образа жизни

			Корпоративномусектору: - Размещениеинформационныхматериаловвкорпоративн ыхинформационныхсистемахинатерриторииорганизацийцел ьюинформированияработниковпотеме.	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.	Повышение информированности наличии служб психологической помощи и их работе, телефонах доверия, о других возможных способах получения необходимой психологической помощи
37	16– 22сентября	Неделя безопасности пациента и популяризации центров здоровья (в честь Всемирного дня безопасности пациента 17 сентября)	Организационно-методические: - Неменее2тематическихлекцийспециалистовпотемедлям едицинскихработников; - Разработка инфографики по теме (вузы, школы, ссузы).	- Функции центра здоровья: 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 «ответственного родительства»; 5. Обучение граждан, в том числе детей, гигиеническим навыкам и мотивирование их к отказу от вредных привычек, включающих помощь в отказе от потребления алкоголяи табака; 6. Обучение граждан эффективным методам профилактики заболеваний; 7. Консультирование по сохранению и	Повышение информирование о важности регулярного прохождения медицинских осмотров и важности раннего выявления заболеваний, о роли и возможностях центров здоровья
			СМИ: - Интервью, выступления главныхрегиональныхспециалистовпотеме; - Позитивные новости по теме в СМИ; - Неменее 15 постов по теме всоцсетях.		
			Межведомственные: - Размещение вобразовательныхорганизациях инфографики потеме(вузы,школы,ссузы).		
			Корпоративномусектору: - Размещениеинформационныхматериаловвкорпоративн ыхинформационныхсистемахинатерриторииорганизацийцел ьюинформированияработниковпотеме.		
			Межведомственные: - Размещение вобразовательныхорганизациях инфографики потеме(вузы,школы,ссузы).		
			СМИ:		

			- Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме; - Позитивные новости по теме в СМИ; - Не менее 15 постов по теме в соцсетях.	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. - Категории граждан, которым оказываются медицинские услуги в центре здоровья: 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 заключению врача, ответственного за проведение периодических медицинских осмотров и углубленных медицинских осмотров с I и II группами здоровья; 6. дети 15-17 лет, обратившиеся самостоятельно; 7. дети (с рождения до 17 лет), у которых решение о посещении Центра здоровья принято родителями (или другим	
--	--	--	---	---	--

				законным представителем). - 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.	
38	23 – 29 сентября	Неделя ответственно го отношения к сердцу (в честь Всемирного дня сердца 29 сентября)	Организационно-методические: - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). Пациентами и родственникам: - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции. Корпоративном секторе: - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах на территории организаций с целью информирования работников по теме. Межведомственные: - Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). СМИ: - Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме; - Позитивные новости по теме в СМИ; - Не менее 15 постов по теме в соцсетях.	- 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 с молодости. - 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.	Повышение выявляемости заболеваний сердца Повышение приверженности граждан лекарственной терапии Повышение охвата профилактическим консультированием Повышение информированности и мотивированности по вопросу профилактики, диагностики и лечения заболеваний сердца.
39	30 сентября – 6 октября	День здорового долголетия (в честь Международного дня пожилого человека 1 октября)	Организационно-методические: - 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	- Одной из национальных целей развития Российской Федерации является сохранение населения. Ключевой показатель – увеличение продолжительности жизни до 78 лет в период до 2030 года. Для достижения	Повышение охвата вакцинацией, повышение обращаемости в медицинские организации за профилактическими

			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.	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.	консультациями и медицинской помощью, сокращение числа случаев падений
			Пациентами родственным: - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции.		
			Корпоративному сектору: Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах на территории организаций с целью информирования работников по теме.		
			Межведомственные: Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы).		
			СМИ: - Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме; - Позитивные новости по теме в СМИ; - Не менее 15 постов по теме в соцсетях.		
40	7 – 13 октября	Неделя сохранения психического здоровья (в честь Всемирного дня психического здоровья 10 октября)	Организационно-методические: - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме (вузы, школы, ссузы).	– 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.	Сокращение потребления алкоголя и увеличение обращаемости населения по вопросам здорового образа жизни Повышение информированности и руководителей
			Пациентами родственным: - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции.		
			Корпоративному сектору:		

			- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах на территории организаций с целью информирования работников по теме.	- 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 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.	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
			Межведомственные: - Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы).		
			СМИ: - Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме; - Позитивные новости по теме в СМИ; - Не менее 15 постов по теме в соцсетях.		
41	14–20 октября	Неделя борьбы с раком молочной	Организационно-методические: - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для	- Рак молочной железы (РМЖ) является одним из самых распространенных	Повышение онкозаболеваемости в населении

		железы (в честь месяца борьбы с раком молочной железы)	едицинских работников; - Разработка инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). Пациентами родственникам: - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции. Корпоративному сектору: - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах на территории организаций с целью информирования работников по теме. Межведомственные: - Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). СМИ: - Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме; - Позитивные новости по теме в СМИ; - Не менее 15 постов по теме в соцсетях.	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, стяжение или локальное углубление кожных покровов, «лимонная корка», стяжение или шелушение соска, выделения из соска, наличие уплотнения в самой молочной железе или в подмышечной области. - 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.	ения, профилактика и раннее выявление злокачественных новообразований молочной железы Повышение выявления ЗНО груди на ранних стадиях
42	21–	Неделя	Организационно-методические:	- Овощи и фрукты занимают достаточно важное	Формирование угра

	27 октября	популяризации потребления овощей и фруктов	- 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.	местов рациона, 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: 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.	ждан культуры здорового питания, включая достаточное потребление фруктов и овощей
			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.		
			Корпоративному сектору: - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах на территории организаций с целью информирования работников по теме.		
			Межведомственные: - Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы).		
			СМИ: - Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме; - Позитивные новости по теме в СМИ; - Не менее 15 постов по теме в соцсетях.		
43	28 октября – 3 ноября	Неделя борьбы с инсультом (в честь Всемирного дня борьбы с инсультом 29 октября)	Организационно-методические: - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработана инфографика по теме (вузы, школы, ссузы).	- Симптомы инсульта: 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. - Факторы риска: 1. Пожилой возраст (особенно после 65 лет);	Формирование у граждан культуры здорового питания, включая контроль потребления соли и измерения АД
			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.		

			Корпоративному сектору: - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.	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.	
			Межведомственные: - Размещена в образовательных организациях инфографика по теме (вузы, школы, ссузы).		
			СМИ: - Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме; - Позитивные новости по теме в СМИ; Не менее 15 постов по теме в соцсетях.	- Правильно подобранная терапия и следование рекомендациям врача минимизируют риски. - 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.	
44	4–10 ноября	Неделя сохранения душевного комфорта (в честь Международной недели осведомленности о стрессе)	Организационно-методические: - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме (вузы, школы, ссузы).	– Тревога – неотъемлемая часть нашей жизни. У каждого человека бывают моменты и ситуации, вызывающие беспокойство. – Для того, чтобы научиться справляться с тревогой разработаны различные методы психологической коррекции, например, когнитивно-поведенческая терапия. – 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.	Повышение информированности населения о важности сохранения психического здоровья
			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.		
			Корпоративному сектору: - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах на территории организаций с целью информирования работников по теме.		
			Межведомственные: - Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы).		

			СМИ: - Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме; - Позитивные новости по теме в СМИ; - Не менее 15 постов по теме в соцсетях.	- 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)	Организационно-методические: - 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?» 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; - Проведение школ для пациентов с сахарным диабетом. Корпоративному сектору: - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах на территории организаций с целью информирования работников по теме. Межведомственные: - Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). СМИ: - Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме; - Позитивные новости по теме в СМИ; - Не менее 15 постов по теме в соцсетях.	- Сахарный диабет (СД) – хроническое заболевание, которое возникает в связи с тем, что организм перестает усваивать сахар или глюкозу, из-за чего его концентрация в крови многократно возрастает. - 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
46	18 – 24 ноября	Неделя борьбы с антимикробной резистентностью (в честь Всемирной недели правильного и	Организационно-методические: - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме (вузы, школы, ссузы).	- Антибиотики – рецептурные препараты, «назначать» их самим себе при вирусах бессмысленно и опасно для здоровья.	Повышение информированности населения о правильном

		использованияпротиво микробныхпрепарато в*)	Пациентамиродственников: - Размещение вмедицинских,образовательных(вузы,школы,ссузы)исоциаль ныхорганизациях инфографики потеме; - Встречиобщественностисизвестнымимедицинскимираб отникамирегиона,публичныелекции.	- 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.	использовании противомикробных препаратов
			Корпоративномусектору: - Размещениеинформационныхматериаловвкорпоративн ыхинформационныхсистемахинатерриторииорганизацийсцел ьюинформированияработниковпотеме.		
			Межведомственные: - Размещение вобразовательныхорганизациях инфографики потеме(вузы,школы,ссузы).		
			СМИ: - Интервью, выступления главныхрегиональныхспециалистовпотеме; - Позитивные новости по теме в СМИ; Не менее 15 постов по теме всоцсетях.		
47	25ноября– 1декабря	НеделяборьбысоСП ИДомиинформирова нияовенерическихза болеваниях(вчестьВс емирногодняборьбы соСПИДом1декабря)	Организационно-методические: - Не менее2тематическихлекцийспециалистовпотемедлям едицинскихработников; - Разработка инфографики потеме(вузы,школы,ссузы).	- Вирус иммунодефицита человека – ретровирус, вызывающий медленно прогрессирующее заболевание – ВИЧ- инфекцию. - 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	Повышение приверженности граждан к ответственному отношению к 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
			Пациентамиродственников: - Размещение вмедицинских,образовательных(вузы,школы,ссузы)исоциаль ныхорганизациях инфографики потеме; - Встречиобщественностисизвестнымимедицинскимираб отникамирегиона,публичныелекции.		
			Корпоративномусектору: - Размещениеинформационныхматериаловвкорпоративн ыхинформационныхсистемахинатерриторииорганизацийсцел ьюинформированияработниковпотеме.		
			Межведомственные: - Размещение вобразовательныхорганизациях инфографики потеме(вузы,школы,ссузы).		

			СМИ: - Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме; - Позитивные новости по теме в СМИ; Не менее 15 постов по теме в соцсетях.	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. - 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 и потребления никотинсодержащей продукции	Организационно-методические: - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме (вузы, школы, ссузы); - Организация диспансеризации и профосмотров организованных коллективов.	- По данным официальной статистики, за годы действия государственной политики, направленной на защиту граждан от табачного дыма и последствий потребления табака, распространенность курения в стране	Снижение уровня потребления табака как среди взрослого населения, так и среди подростков

			- 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.	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.	
			Пациентами родственным: - 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.		
			Корпоративному сектору: - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах на территории организаций с целью информирования работников по теме; - Организация и проведение корпоративных мероприятий по отказу от табака и никотиносодержащей продукции.		
			Межведомственные: - Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы).		
			СМИ: - Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме; - Позитивные новости по теме в СМИ; Не менее 15 постов по теме в соцсетях.		
49	9–15 декабря	Неделя ответственного отношения к здоровью	Организационно-методические: - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме (вузы, школы, ссузы); - Организация диспансеризации и профосмотров организованных коллективов.	- 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	Повышение обращаемости по вопросам здорового образа жизни, увеличение количества профилактических осмотров и диспансеризаций
			Пациентами родственным: - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных		

			ных организациях инфографики потеме; Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции. Корпоративном секторе: - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах на территории организаций с целью информирования работников потеме. Межведомственные: - Размещение в образовательных организациях инфографики потеме (вузы, школы, ссузы). СМИ: - Интервью, выступления главных региональных специалистов потеме; - Позитивные новости по теме в СМИ; Не менее 15 постов по теме в соцсетях.	отношение к здоровью: 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.	граждан
50	16–22 декабря	Неделя популяризации здорового питания	Организационно-методические: - Не менее 2 тематических лекций специалистов потеме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме (вузы, школы, ссузы); - Включение информации о здоровом питании в региональные, муниципальные и корпоративные программы УОЗ; - Привлечение предприятий общественного питания к информированию о пользе здорового питания. Пациентам и родственникам: - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики потеме; Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции. Корпоративном секторе: - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах на территории организаций с целью информирования работников по теме. Межведомственные: - Размещение в образовательных организациях инфографики потеме (вузы, школы, ссузы). СМИ:	- Поддержание системы здорового рационального питания помогает избежать метаболических нарушений и 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	Формирование у граждан культуры здорового питания с акцентом на рацион-формирующие продукты питания

			- Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме; - Позитивные новости по теме в СМИ; Не менее 15 постов по теме в соцсетях.	помогает усилить мотивацию граждан и увеличить приверженность здоровому питанию.	
51	23 декабря – 5 января	Неделя профилактики злоупотребления алкоголем в новогодние праздники	Организационно-методические: - 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); - Организация взаимодействия службы здравоохранения и Госавтоинспекции в части санитарно-просветительской работы; - Мониторинг и анализ динамики показателей уровня потребления алкогольной продукции. Пациентам и родственникам: - 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. Корпоративному сектору: - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах на территории организаций с целью информирования работников по теме.	- Проблема алкоголя чрезвычайно серьезна: более 200 заболеваний связано с его злоупотреблением, а вклад алкоголя в возникновение различных заболеваний варьируется от 5 до 75%. - Анализ результатов судебно-медицинских экспертиз показывает, что основную долю отравлений составляют отравления этиловым спиртом. На иные яды, к которым относится и метанол, приходится существенно меньший процент. Это означает, что необходимо не только регулировать метанол и бороться с суррогатами, но и в целом снижать потребление алкоголя. - Важно, что предпринимаемые государством меры позволили существенно сократить потребление алкоголя, связанную с ним смертность и заболеваемость. - В 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.	Сокращение потребления алкоголя и увеличение обращаемости населения по вопросам здорового образа жизни

			Межведомственные: - Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы).		
			СМИ: - Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме; - Позитивные новости по теме в СМИ; Не менее 15 постов по теме в соцсетях.		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 74622892844150726796523337175507594912532816818

Владелец Третьякова Ирина Геннадьевна

Действителен с 23.06.2025 по 23.06.2026