


УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ д/с № 10
 Л.В. Галкина
 Приказ № 32 от «19» февраля 2025г.

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

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
1.	6 – 12 января	Неделя продвижения активного образа жизни	Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. Организация и проведение мероприятий по данной теме.	- Физическая активность продлевает жизнь. Благодаря достаточной физической активности снижается смертность от всех причин. - Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует не менее 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 улучшением здоровья сердечно-сосудистой системы. - Низкая физическая активность является одним из основных факторов риска развития заболеваний и преждевременной 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	Повышение информированности населения о важности физической активности

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				заболеваний. Например, вероятность рака молочной железы увеличивается на 21%. - Повышение уровня физической активности у людей сокращает риск депрессии. Повышение физической активностью является профилактикой старения.	
2.	13 – 19 января	Неделя популяризации подсчета калорий	Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. Организация и проведение мероприятий по данной теме.	- 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
3.	20 – 26 января	Неделя профилактики неинфекционных заболеваний	Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. Организация и проведение	- 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.	Повышение грамотности населения в вопросах здоровья. Повышение осведомленности о ХНИЗ и факторах риска их развития

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
			мероприятий по данной теме.	- 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, нездоровое питание, низкая физическая	
4.	27 января – 2 февраля	Неделя профилактики употребления наркотических средств	Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.	- 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. 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. - Все психоактивные вещества – яды, из-за гибели клеток мозга у наркомана нарушается мышление, снижается интеллект и память. - 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	Повышение обращаемости граждан с зависимостями в медицинские организация по вопросам здорового образа жизни, а также повышение информированности населения об опасности употребления наркотических средств

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				иммунитет. - Употребление наркотиков вызывает изменения психики, аналогичные появляющимся при шизофрении: замкнутость, обеднение эмоциональных реакций	
5.	3 – 9 февраля	Неделя профилактики онкологических заболеваний (в честь Всемирного дня борьбы против рака 4 февраля)	Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.	- Диагностировать онкологические заболевания возможно с помощью регулярных профосмотров и диспансеризации. - Лучшей профилактикой заболеваний является ведение здорового образа жизни, а именно: 1.Отказ от табака; 2. Приверженность правильному питанию; 3. Поддержание массы тела и борьба с ожирением; 4.Регулярные физические нагрузки. - Раннее выявление онкологических заболеваний позволяет оказать наиболее эффективной лечение. - Многие факторы риска относятся к поведенческим и могут быть скорректированы. Курение – важнейший фактор риска	Повышение информированности пациентов и членов их семей о способах профилактики возникновения первичных онкологических заболеваний и их рецидивов
6.	10 – 16 февраля	Неделя осведомленности о заболеваниях сердца (в честь международного дня осведомленности о пороках сердца 14 февраля)	Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.	- Борьба с сердечно-сосудистыми заболеваниями совместно с развитием системы первичной медико-санитарной помощи являются основными резервами увеличения продолжительности жизни. - Сердце – важнейший орган нашего тела. От состояния сердечно-сосудистой системы напрямую зависит здоровье и продолжительность жизни человека. Беречь сердце необходимо смолоду. - Необходимо сохранять умеренную физическую активность в объеме не менее 150 минут в неделю, рационально питаться, а также	Повышение информированности и мотивированности по вопросу профилактики, диагностики и лечения заболеваний сердца, приверженности граждан лекарственной терапии, а также повышение охвата

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				контролировать артериальное давление и ритм сердца, липидный профиль. - Измерьте артериальное давление себе и своим близким, это может спасти жизнь. - Диагностировать сердечно-сосудистые заболевания возможно с помощью регулярных профилактических медицинских осмотров и диспансеризации. - Лучшей профилактикой заболеваний является ведение здорового образа жизни, а именно: • Отказ от вредных привычек; • Приверженность правильному здоровому питанию; • Поддержание массы тела и борьба с ожирением; • Регулярные физические нагрузки. - Раннее выявление сердечно-сосудистых заболеваний позволяет оказать наиболее эффективной лечение. - Многие факторы риска относятся к поведенческим и могут быть скорректированы. - Курение – фактор риска сердечно-сосудистых заболеваний. - Приверженность к терапии обязательна (в случае, если пациенту назначена медикаментозная терапия) - Обязательное посещение врача согласно ранее оговоренному графику (диспансерное наблюдение) - Алгоритмы действий при острых состояниях (инфаркт, инсульт)	профилактическим консультированием.

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
7.	17 – 23 февраля	Неделя сохранения мужского здоровья	Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.	- Систематически проходить обследование у врача (в том числе в рамках диспансерного наблюдения). - В случае, если отсутствуют жалобы – необходимо регулярно проходить профилактические осмотры и диспансеризацию (в т.ч. с целью оценки репродуктивного здоровья), которые позволяют выявить факторы риска и заболевания. - Ведите здоровый образ жизни, а именно: ☐ Откажитесь от вредных привычек, в том числе курения и чрезмерного потребления алкоголя ☐ Чрезмерное употребление алкоголя может привести к повреждению печени, онкологическим и сердечно-сосудистым заболеваниям. Также оно может влиять на взаимоотношения с семьей и окружающими. ☐ Курение может привести к онкологическим, бронхолегочным, сердечно-сосудистым заболеваниям и инсульту, вызывает импотенцию. Отказ от курения является одной из лучших мер, которые вы можете предпринять для охраны своего здоровья — в течение 2-12 недель функция легких улучшается, а в течение года риск развития сердечно- сосудистых заболеваний снижается в два раза по сравнению с уровнем риска у курильщиков. ☐ Придерживайтесь принципов правильного здорового питания. Употребление здоровой пищи помогает	Повышение информированности мужского населения о важности диспансеризации и профосмотров, о их роли в профилактике ХНИЗ Привлечение внимания мужского населения к важности сохранения своего здоровья и своевременного прохождения профилактических обследований

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				контролировать массу тела, а значит предупреждает ожирение, снижает риски развития сахарного диабета и многих других болезней. Рекомендуется увеличить ежедневное потребление фруктов, овощей, бобовых и цельнозерновых продуктов. Включить в рацион орехи. Необходимо ограничить потребление соли до 1 чайной ложки в день. Потребление сахара должно составлять не более 5% от общего потребления калорий, а насыщенных жиров – не более 10% от общего потребления калорий. - Увеличивайте свою физическую активность. Физическая активность помогает вам поддерживать здоровый вес, снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта, диабета и рака, а также помогает бороться с депрессией. Взрослый человек должен заниматься физической активностью средней интенсивности не менее 30 минут ежедневно.	
8.	24 февраля – 2 марта	Неделя поддержания и укрепления иммунитета (в честь Всемирного дня иммунитета 1 марта)	Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и 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 и роли вакцинации в профилактике заболеваний

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				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. Людям в возрасте 65 лет и старше желательно сделать вакцину от пневмококка	
9.	3 – 9 марта	Неделя ответственного отношения к репродуктивному здоровью и здоровой беременности	Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. Организация и проведение мероприятий по данной теме.	- Здоровое питание, достаточная физическая активность, отказ от табака и алкоголя - залог сохранения репродуктивного здоровья на долгие годы. - Курение и употребление алкоголя женщиной во время беременности увеличивает риск мертворождения. - Существуют различные безопасные средства контрацепции для женщин от нежелательной беременности, но не все они защищают от заболеваний, передающихся половым путем. - Необходимо проходить профилактические осмотры у медицинских специалистов (гинекологов для женщин и урологов для мужчин) регулярно, что позволит предотвратить появление и развитие многих заболеваний на ранней стадии, даже при отсутствии жалоб.	Повышение информированности женщин о профилактике репродуктивных заболеваний, популяризация ответственного отношения к беременности и материнству, снижение запущенных случаев онкологических заболеваний во время беременности, снижение частоты бесплодия у женщин,

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				- Регулярно проходить диспансеризацию мужчин и женщин репродуктивного возраста с целью оценки репродуктивного здоровья. - Во время планирования беременности женщине необходимо восполнить все дефициты в организме, придерживаться принципов здорового питания до и во время беременности, чтобы она проходила комфортно и родился здоровый малыш. - Физическая активность во время беременности улучшает здоровье матери и ребенка, при этом должна быть разумной и согласно рекомендациям врача. - Во время беременности потребности женщин в йоде значительно возрастают. Там, где сплошное йодирование соли не проводится, беременные и кормящие женщины, а также дети в возрасте до двух лет могут не получать йодированную соль в достаточном количестве. Йод необходим для профилактики йододефицита, нарушений нейрогенеза у плода, для здорового развития мозга детей во время внутриутробного развития и в раннем возрасте. Женщинам, планирующим беременность (на прегравидарном этапе), за 2-3 месяца до наступления беременности и на протяжении всей беременности рекомендуется пероральный прием препаратов йода (калия йодида) в дозе 200 мкг в день. - Женщине, планирующей беременность (на прегравидарном этапе), за 2-3 месяца до наступления беременности и на протяжении первых 12 недель беременности также рекомендован пероральный прием фолиевой кислоты в дозе 400-800 мкг в день с целью	снижение алкогольного злоупотребления среди беременных, снижение количества аборт

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				снижения риска дефекта нервной трубки у плода (в соответствии с Клиническими рекомендациями Минздрава России “Нормальная беременность” 2023 г.).	
10.	10 – 16 марта	Неделя по борьбе с заражением и распространение хронического вирусного гепатита С	Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. Организация и проведение мероприятий по данной теме.	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 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	Повышение информированности населения о профилактике и лечении вирусного гепатита С

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				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. - Для профилактики заражения необходимо отказаться от нанесения татуировок, пирсинга и необоснованных косметологических процедур, или, в случае их проведения, обращаться в организации, имеющие необходимые разрешения на оказание соответствующих услуг, специалисты которых прошли обучение безопасным правилам работы и используют одноразовые или многоразовые стерильные инструменты. - В домашних условиях необходимо пользоваться только собственными бритвами, маникюрными (педикюрными) принадлежностями, зубными щетками и другими средствами гигиены и не допускать их использования другими членами семьи. - Для профилактики полового пути передачи использовать барьерные средства защиты (презервативы). - Лечение гепатита С снижает вероятность смерти в 2 раза. - Новые безинтерфероновые режимы терапии с использованием прямых противовирусных	

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				препаратов показывают высокую эффективность в лечении гепатита С в сравнении с комбинациями интерферонов и рибавирина, при этом с меньшими побочными эффектами.	
11.	17 – 23 марта	Неделя ответственного отношения к здоровью полости рта (в честь Всемирного дня здоровья ротовой полости 20 марта)	Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. Организация и проведение мероприятий по данной теме.	- Ежедневная гигиена полости рта крайне важна для всего организма в целом. Исследования показали, что плохое стоматологическое здоровье связано с повышенным риском развития сердечно-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. Исследования подтверждают преимущество использования зубных паст со фтором, как для взрослых, так и для детей с двух лет (со специально рассчитанной концентрацией фтора в соответствии с возрастом).	Повышение информированности граждан о важности профилактики заболеваний полости рта, соблюдения гигиены и прохождения своевременных профилактических осмотров у стоматолога

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				- 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.	
12.	24 – 30 марта	Неделя профилактики инфекционных заболеваний (в честь Всемирного дня борьбы против туберкулеза)	Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. Организация и проведение мероприятий по данной теме.	Инфекционные заболевания возникают при воздействии болезнетворных микроорганизмов на восприимчивый к ним организм и могут передаваться от зараженного человека здоровому. - Основные пути передачи инфекции и способы профилактики: 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 (особенно в домашних условиях). - Профилактика инфекционных заболеваний включает индивидуальную (вакцинация,	Информирование населения о важности профилактики инфекционных заболеваний и своевременного вакцинирования

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				соблюдение правил гигиены, закаливание, ведение здорового образа жизни) и общественную профилактику (создание здоровых и безопасных условий труда и быта на производстве, на рабочем месте).	
13.	31 марта – 6 апреля	Неделя здоровья матери и ребенка (в честь Дня неонатолога 5 апреля)	Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. Организация и проведение мероприятий по данной теме	- Сохранение здоровья детей – одна из основных задач государственной политики Российской Федерации в сфере защиты интересов детства. - В целях раннего выявления тяжелых наследственных и врожденных заболеваний проводится пренатальной и неонатальный скрининги, которые позволяют своевременно в первые дни жизни ребенка диагностировать заболевания и начать лечение. - Важна поддержка и пропаганда грудного вскармливания. Грудное вскармливание является важным средством первичной профилактики заболеваний ребенка (в том числе профилактики избыточного веса и ожирения во взрослых возрастах) и матери и незаменимым средством обеспечения идеального питания для здорового развития младенцев. - Практика показывает, что реклама детских молочных смесей (заменителей молочного молока) нередко создает впечатление более совершенного продукта в сравнении с грудным молоком, содержит отсылки на полное удовлетворение матери и младенца при вскармливании детскими молочными смесями (заменителями грудного молока), в результате чего эта продукция составляет конкуренцию грудному молоку. - Одной из составляющих общественного здоровья является здоровье матери и ребенка, в	Своевременная диагностика ГСД, снижение количества фетопатии, преэклампсии, эклампсии, HELLP-синдрома, снижение количества аборт, в том числе в подростковом возрасте, повышение рождаемости

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				том числе репродуктивное здоровье и здоровая беременность. ____	
14.	7 – 13 апреля	Неделя продвижения здорового образа жизни (в честь Всемирного дня здоровья 7 апреля)	Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. Организация и проведение мероприятий по данной теме.	- 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-сосудистая смертность у здоровых лиц и страдающих данными заболеваниями. - Индекс приверженности здоровому образу жизни включает в себя следующие индикаторы/компоненты: ☐ отсутствие курения;	Повышение информированности населения различных возрастных групп о важности и возможностях ведения ЗОЖ, профилактики заболеваний, укрепления здоровья и повышения качества жизни

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				☐ потребление овощей и фруктов ежедневно не менее 400 г; ☐ адекватная физическая активность (не менее 150 мин умеренной или 75 мин интенсивной физической нагрузки в неделю); ☐ потребление _____соли не выше 5,0 г в сутки; ☐ употребление алкоголя не более 168 г чистого этанола в неделю для мужчин и не более 84 г - для женщин. - Люди, приверженные ЗОЖ, снижают риск смертности от всех причин на 39%.	
15.	14 – 20 апреля	Неделя популяризации донорства крови и костного мозга (в честь Дня донора в России 20 апреля)	Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. Организация и проведение мероприятий по данной теме.	- Научными исследованиями и практическими наблюдениями доказано, что сдача крови в объеме до 500 мл безвредна и безопасна для здоровья человека. - Периодические донации крови оказывают благоприятное стимулирующее воздействие на организм донора. - Как подготовиться к донации: 1. Накануне и в день сдачи крови запрещено употреблять жирную, жареную, острую и копченую пищу, колбасные изделия, а также мясные, рыбные и молочные продукты, яйца и масло (в т.ч. растительное), шоколад, орехи и финики, авокадо, свеклу, бананы; 2. Лучше пить сладкий чай с вареньем, соки, морсы, компоты, минеральную воду и есть хлеб, сухари, сушки, отварные крупы, 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	Информирование граждан о важности донорства крови и правилах донорства

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				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. - Информация о донорстве костного мозга представлена на сайте km.donorstvo.org	
16.	21 – 27 апреля	Неделя осведомленности о важности иммунопрофилактики (в честь Всемирной недели иммунизации 24 апреля)	Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. Организация и проведение мероприятий по данной теме.	Вакцинация – простой, безопасный и эффективный способ защиты от болезней до того, как человек вступит в контакт с их возбудителями. Вакцинация задействует естественные защитные механизмы организма для формирования устойчивости к ряду инфекционных заболеваний и делает вашу иммунную систему сильнее. - Как и болезни, вакцины тренируют иммунную систему выработке специфических антител. Однако вакцины содержат только убитые или ослабленные формы возбудителей той или иной болезни – вирусов или бактерий, – которые не приводят к заболеванию и не создают риска связанных с ним осложнений. - В России принят Федеральный закон «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней», в котором установлены правовые основы Государственной политики в области	Информирование населения о важности профилактики инфекционных заболеваний и своевременного вакцинирования

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				иммунопрофилактики инфекционных болезней, осуществляемой в целях охраны здоровья, обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия и здоровья нации. - Вакцинация осуществляется согласно Национальному календарю профилактических прививок. Этот документ определяет наименования профилактических прививок и сроки их проведения, которые должны, при отсутствии противопоказаний, проводиться на территории нашей страны. В обязательном порядке проводится вакцинопрофилактика 11 нозологических форм – туберкулеза, гепатита В, дифтерии, коклюша, столбняка, полиомиелита, кори, краснухи, эпидемического паротита, гемофильной инфекции и гриппа (определенные группы населения). Кроме того, еще против 13 нозологических форм – туляремии, чумы, бруцеллеза, сибирской язвы, бешенства, лептоспироза, клещевого энцефалита, лихорадки Ку, желтой лихорадки, брюшного тифа, менингококковой инфекции, гепатита А и холеры – рекомендуется вакцинация по эпидемическим показаниям. - Согласно требованиям Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ),___ показатель охвата вакцинацией в рамках Национального календаря прививок не должен быть ниже 95%. В противном случае неизбежно накопление неиммунных лиц и активизация длительно не регистрировавшихся или регистрировавшихся на спорадическом уровне инфекций.	

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				- Сегодня у нас есть вакцины для предотвращения более 20 опасных для жизни болезней, благодаря которым люди в любом возрасте могут прожить более долгую и здоровую жизнь. - В настоящее время иммунизация позволяет ежегодно предотвращать 3,5-5 миллионов случаев смерти в результате таких болезней, как дифтерия, столбняк, коклюш, грипп и корь. - Право на иммунизацию является неотъемлемым правом человека. - Вакцинация должна проводиться не только детям, но и взрослому населению. Особенно это касается сезонной вакцинации против гриппа. - Существуют отдельные группы, которые являются приоритетными для вакцинации: коморбидные пациенты, а также лица старше трудоспособного возраста. В первую очередь это касается пневмококковой инфекции.	
17.	28 апреля – 4 мая	Неделя популяризации лучших практик укрепления здоровья на рабочих местах (в честь Всемирного дня охраны труда 28 апреля)	Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. Организация и проведение мероприятий по данной теме.	- На сегодняшний день важным направлением развития охраны здоровья граждан является внедрение корпоративных программ на предприятиях. - Это многомодульные проекты, направленные на профилактику основных факторов риска развития неинфекционных заболеваний. - Активное взаимодействие органов власти и корпоративного сектора – это необходимый элемент в развитии охраны здоровья работников. Многие предприятия уже увидели необходимость в таких программах.	Формирование корпоративной культуры здорового образа жизни в организациях, профилактика профессиональных заболеваний

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
18.	5 – 11 мая	Неделя здорового долголетия	Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. Организация и проведение мероприятий по данной теме.	- Одной из национальных целей развития Российской Федерации является сохранения населения. Ключевой показатель – увеличение продолжительности жизни до 78 лет в период до 2030 года. Для достижения этих целей был разработан федеральный проект «Старшее поколение» национального проекта «Демография». - Очень важно сохранять здоровье и активность в пожилом возрасте. Многие вопросы, которые кажутся доступны только молодым, сегодня могут быть доступны и людям старших возрастов. - Особое внимание необходимо уделять вопросам профилактики остеопороза, снижения сенсорных функций (слух, зрение), когнитивных нарушений, снижения мышечной массы и падений пожилых и бытового травматизма.	Повышение охвата вакцинацией, повышение обращаемости в медицинские организации за профилактическими консультациями и медицинской помощью, сокращение числа случаев падений
19.	12 – 18 мая	Неделя борьбы с артериальной гипертонией и приверженности назначенной врачом терапии (в честь Всемирного дня борьбы с артериальной гипертонией 17 мая)	Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. Организация и проведение мероприятий по данной 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	Повышение осведомленности о важности контроля артериального давления

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				пониженном – гипотензии. - Длительно текущая артериальная гипертензия значительно опаснее для здоровья, чем гипотензия. Как показывают результаты исследований, с каждыми +10 мм рт. ст. увеличивается риск развития ССЗ на 30%. - 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. - Измерьте артериальное давление себе и своим близким, это может спасти жизнь.	
20.	19 – 25 мая	Неделя профилактики заболеваний эндокринной системы (в честь Всемирного дня щитовидной железы 25 мая)		- 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.	Повышение информированности специалистов и населения о профилактике заболеваний эндокринной системы

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				- Так как гормоны, вырабатываемые железами внутренней секреции, регулируют работу других органов и систем, то при эндокринных заболеваниях нарушается обмен веществ и возникают симптомы, характерные, например, для заболеваний кожи, почек и т.д. - 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.	
21.	26 мая – 1 июня	Неделя отказа от табака (в честь Всемирного дня без табака 31 мая)	Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. Организация и проведение мероприятий по данной теме.	- 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	Повышение информированности граждан о важности отказа от употребления никотинсодержащей продукции

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				зависимость, а также другие заболевания, вызываемые содержащимися в табачном дыме токсинами. Этому способствует агрессивный маркетинг данной продукции со стороны табачных компаний, нацеленный. В первую очередь, на подростков и молодежь. - Никотинсодержащая продукция наносит такой же вред организму, как и табачные изделия, а мифы об их безвредности – хорошо запланированная дезинформация табачной индустрии.	
22.	2 – 8 июня	Неделя сохранения здоровья детей	Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. Организация и проведение мероприятий по данной теме.	- Сохранение здоровья детей – одна из основных задач государственной политики Российской Федерации в сфере защиты интересов детства. - В структуре общей заболеваемости детей в возрасте от 0 до 14 лет первые ранговые места занимают болезни органов дыхания, пищеварения, болезни глаз и придаточного аппарата, травмы, отравления и некоторые другие последствия воздействия внешних причин, болезни нервной системы, болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани. - В целях раннего выявления тяжелых наследственных и врожденных заболеваний в Российской Федерации проводится пренатальный и неонатальный скрининги, которые позволяют своевременно диагностировать заболевания, начать лечение. - Особое внимание государства уделяется категории детей, страдающих редкими (орфанными) заболеваниями, приводящими к ранней инвалидизации и сокращению продолжительности жизни.	Повышение приверженности детей и подростков к ведению здорового образа жизни, повышение внимания родителей и опекунов к вопросам здоровья детей

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				- 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	
23.	9 – 15 июня	Неделя отказа от зависимостей	Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. Организация и проведение мероприятий по данной теме.	- 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 злоупотреблением, а вклад алкоголя в возникновение различных заболеваний	Повышение информированности граждан о важности отказа от вредных привычек, таких как употребление алкоголя и никотинсодержащей продукции, а также профилактики употребления наркотических средств

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				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. __	
24.	16 – 22 июня	Неделя информирования о важности физической активности	Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. Организация и проведение мероприятий по данной теме.	- 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

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
25.	23 – 29 июня	Неделя профилактики употребления наркотических средств (в честь Международного дня борьбы со злоупотреблением наркотическими средствами и их незаконным оборотом 26 июня)	Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. Организация и проведение мероприятий по данной теме.	- 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. 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. - 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	Повышение обращаемости граждан с зависимостями в медицинские организации, а также повышение информированности населения об опасности употребления наркотических средств

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				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. - Гибель от употребления наркотиков наступает очень быстро, что приводит к увеличению смертности среди молодежи.____	
26.	30 июня – 6 июля	Неделя, направленная на снижение смертности от внешних причин	Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. Организация и проведение мероприятий по данной теме.	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: От случайных отравлений алкоголем; От всех видов транспортных несчастных случаев, в том числе от дорожно-транспортных происшествий; От самоубийств; От убийств;	Повышение осведомленности населения о потреблении алкоголя и травмах Повышение осведомленности населения об алгоритмах оказания первой помощи

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				От повреждений с неопределенными намерениями; От случайных падений; От случайных утоплений; От случайных несчастных случаев, вызванных воздействием дыма, огня и пламени. Алкоголь – это яд, который действует на все системы организма. Помимо того, что он убивает самого человека, но также ставит под угрозу окружающих. Так, алкоголь вызывает и нарушение координации движения, и нарушение контроля за поведением. Итог: несчастные случаи самого разного характера, при этом часто гибнут люди, ни разу не употреблявшие алкоголь.	
27.	7 – 13 июля	Неделя сохранения иммунной системы (в честь Всемирного дня по борьбе с аллергией 8 июля)	Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. Организация и проведение мероприятий по данной теме.	Известно, что предназначение иммунной системы организма – охрана организма от воздействия микроорганизма, причем не только от микробов и паразитов, но и от выходящих из-под контроля клеток собственного организма. Что влияет на снижение иммунитета: Неправильный образ жизни (употребление алкоголя, курение, малое количество физической активности); Стрессы, депрессивное состояние, повышенная раздражительность, усталость и плохой сон; Окружающая среда; Неправильное питание. Иммунная защита организма напрямую зависит от того, что мы едим. Белковая пища обеспечивает организм необходимыми аминокислотами для образования антител и других агентов иммунитета. Жиры нужны для построения иммунных клеток, а углеводы дают энергию для функционирования иммунной системы.	Информирование населения о важности поддержания иммунитета

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				Существуют продукты, которые способны укрепить защитные функции организма – лимон, имбирь, зеленый чай, фрукты, каши из цельного зерна, кисломолочные продукты, ягоды, миндаль.	
26.	14 – 20 июля	Неделя профилактики инфекций, передающихся половым путем	Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. Участие работников по данной теме или проведение мероприятий по тематической недели.	В 2023 г. в РФ было зарегистрировано 127 080 случаев инфекций, передаваемых половым путем (ИППП). Заболеваемость ИППП в 2023 г. составила 86,8 на 100 тыс. населения. После прироста заболеваемости ИППП в 2021 и 2022 гг. соответственно на 1,4 и 1,9% зарегистрировано снижение показателя в 2023 г. на 5% К осложнениям ИППП относятся: хронические воспалительные и неопластические процессы органов репродуктивной системы человека, бесплодие. Так, хламидийная инфекция является инфекцией, способной приводить к воспалительным заболеваниям органов малого таза с последующим развитием трубного бесплодия и увеличения риска развития эктопической беременности. - 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	Повышение информированности граждан о важности профилактики, своевременной диагностики и лечения ИППП

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				на дальнейшее снижение заболеваемости инфекциями, передаваемыми половым путем, определяются информированием населения, в первую очередь молодежи, организацией доступной и удобной для пациентов работы центров для профилактики и лечения ИППП, проведением регулярных скринингов и 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.	
27.	21 – 27 июля	Неделя сохранения здоровья головного мозга (в честь Всемирного дня мозга 22 июля)	Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на	- 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	Повышение информированности населения о сохранении здоровья головного мозга

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
			территории организаций с целью информирования работников по теме. Организация и проведение мероприятий по данной теме.	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 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.	
28.	28 июля – 3 августа	Неделя профилактики заболеваний печени (в честь Международного	Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на	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	Повышение осведомленности населения о механизмах передачи вирусных гепатитов, мерах профилактики, в

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
		дня борьбы с гепатитом 28 июля)	территории организаций с целью информирования работников по теме. Организация и проведение мероприятий по данной теме.	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 - 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.	том числе вакцинации против вирусов, информирование населения о методах профилактики неалкогольной жировой болезни печени, обучение правилам здорового рационального питания, способах и условиях расширения физической активности
29.	4 – 10 августа	Неделя популяризации грудного вскармливания (в честь Международной недели грудного вскармливания)	Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. Организация и проведение мероприятий по	- 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	Повышение количества матерей, осуществляющих грудное вскармливание, в том числе по истечению 6 месяцев после родов

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
			данной теме.	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: 1. Повышение выработки окситоцина, что ускоряет процесс восстановления организма после родов; 2. Повышение устойчивости мамы к стрессам, снижение послеродовой депрессии; 3. Снижение риска появления рака молочной железы и яичников; 4. Снижение риска развития остеопороза и переломов костей в постменопаузе; 5. Снижение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и диабета. - Польза для ребенка: 1. Обеспечение защиты от инфекционных заболеваний; 2. Стимуляция моторики и созревания функций желудочно-кишечного тракта; 3. Формирование здоровой микрофлоры кишечника; 4. Снижение вероятности формирования неправильного прикуса; 5. Снижение частоты острых респираторных	

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				заболеваний; 6. Улучшение когнитивного и речевого развития; 7. Улучшение эмоционального контакта матери и ребенка; 8. Снижение частоты инфекций мочевыводящих путей.	
30.	11 – 17 августа	Неделя профилактики сердечно-сосудистых заболеваний (в честь Международного дня здорового сердца 11 августа)	Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. Организация и проведение мероприятий по данной теме.	Медицинское сообщество едино во мнении, что здоровый образ жизни является основой профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ). Он подразумевает правильное питание, достаточную физическую активность, проведение профилактических обследований с целью своевременного выявления неинфекционных заболеваний, а также отказ от вредных привычек. - К числу самых неблагоприятных рисков для сердца и сосудов относятся наследственный фактор, а также курение, злоупотребление алкоголем, низкую физическую активность, ожирение и сахарный диабет. - Профилактика невозможна без отказа от вредных привычек – курения и злоупотребления алкоголем. Курение вообще называют катастрофой для сердца. Оно приводит к спазму периферических сосудов, повышению уровня давления, увеличению свертываемости крови и учащению ритма сердечных сокращений. В сигаретах содержится большое количество вредных веществ, в том числе никотин, смолы, продукты их тления и горения. Угарный газ, вдыхаемый при курении, вытесняет кислород в крови человека, что приводит к хроническому кислородному голоданию. - Кроме того, в основе профилактики ССЗ лежит	Повышение осведомленности о важности профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, а также о роли ведения здорового образа жизни в сохранении здоровья сердца

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				регулярный контроль таких показателей, как индекс массы тела, артериальное давление, уровень глюкозы и холестерина в крови. - Для нормального функционирования организма взрослому человеку нужна активность не менее 150 минут в неделю. - Занятия физкультурой способствуют и снижению веса. Ожирение – еще один существенный фактор риска возникновения ССЗ. - Поддержание формы требует соблюдения основ здорового и рационального питания. Важно, чтобы суточный рацион был сбалансированным по содержанию белков, жиров и углеводов, а также не превышал энергетическую потребность. - Соль – один из главных союзников повышенного давления. Норма соли – 5 граммов в день. - Одной из ключевых особенностей диеты является потребление большого количества овощей и фруктов. ВОЗ советует употреблять каждый день не меньше 400 граммов овощей, фруктов и ягод. - Диета также подразумевает снижение количества кондитерских изделий и животных жиров и добавление в рацион рыбы и морепродуктов, растительных масел, орехов. Это необходимо для снижения холестерина и сахара в крови. - Следить за уровнем давления необходимо, особенно при наличии факторов риска развития ССЗ. Это также актуально для тех, кто страдает слабостью, головными болями и головокружениями.	

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				- Для получения наиболее объективных показателей артериального давления нужно измерить давление повторно после двухминутного перерыва и ориентироваться на средние числа. Кроме того, делать это желательно утром и вечером, и записывать среднее давление утром и среднее давление вечером в дневник. - Если вы видите на экране тонометра цифру 140/90 мм рт. ст. или выше – это повод обратиться к врачу.	
31.	18 – 24 августа	Неделя отказа от алкоголя	Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. Организация и проведение мероприятий по данной теме.	- 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 онкологическими заболеваниями Повышение осведомленности населения о современных подходах оказания помощи пациентам с рисковым потреблением алкоголя Повышение обращаемости граждан по вопросам здорового образа жизни
32.	25 – 31 августа	Неделя популяризации активных видов спорта	Размещение информационных материалов в корпоративных информационных	- Низкая физическая активность, наряду с курением, избыточной массой тела, повышенным содержанием холестерина в крови и повышенным артериальным давлением, является независимым, самостоятельным	Повышение мотивации и приверженности населения к повышению уровня физической

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
			системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. Организация и проведение мероприятий по данной теме.	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 более 150 минут в неделю.	активности Популяризация активного досуга
33.	1 – 7 сентября	Неделя продвижения здорового образа жизни среди детей	Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. Организация и проведение мероприятий по данной теме.	- Ведение здорового образа жизни – важнейшее условие сохранения здоровья любого человека. - К здоровью нужно относиться бережно и сохранять его с детства. ЗОЖ для детей – один из главных факторов здорового физического и психологического развития. - Здоровье важно поддерживать и укреплять. В этих целях детям и подросткам рекомендуется проходить профилактические осмотры и диспансеризацию для выявления заболеваний на ранних стадиях и своевременного начала лечения. - Здоровье подрастающего поколения – это будущее здоровье всей страны. В целях сохранения репродуктивного потенциала подросткам 15–17 лет рекомендуется проходить обследования репродуктивной системы. - Крайне важно проводить с детьми и	Повышение информированности детей, подростков и их родителей о важности ответственного отношения к своему здоровью

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				подростками беседы о важности ведения здорового образа жизни.	
34.	8 – 14 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)	Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. Организация и проведение мероприятий по данной теме.	Потребление алкоголя является причиной высокой смертности, заболеваемости, преступности, травматизма, дорожно-транспортных происшествий и бытового насилия. Более тяжелыми последствиями характеризуется потребление алкоголя в сельской местности. Крайне необходимо продолжать и усиливать антиалкогольную политику. Частыми причинами начала систематического употребления алкоголя являются нестабильное психоэмоциональное состояние, депрессивное настроение, повышенная тревожность. Не находиться длительное время в подобных состояниях помогают регулярные умеренные физические нагрузки, наличие хобби, ограничение потребления негативной информации в интернете и СМИ, планирование дня, а также 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.	Увеличение осведомленности населения о проблемах, связанных с потреблением алкоголя, и увеличение обращаемости населения по вопросам здорового образа жизни Повышение информированности о наличии служб психологической помощи и их работе, телефонах доверия, о других возможных способах получения необходимой психологической помощи
35.	15 – 21 сентября	Неделя безопасности пациента и	Размещение информационных материалов в	Функции центра здоровья:	Повышение информированности населения о важности

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
		популяризации центров здоровья (в честь Всемирного дня безопасности пациента 17 сентября)	корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. Организация и проведение мероприятий по данной теме.	Информирование населения о вредных и опасных для здоровья человека факторах; Оценка функциональных и адаптивных резервов организма, прогноз состояния здоровья; Формирование у граждан ответственного отношения к своему здоровью и здоровью своих близких; Формирование у населения принципов «ответственного родительства»; Обучение граждан, в том числе детей, гигиеническим навыкам и мотивирование их к отказу от вредных привычек, включающих помощь в отказе от потребления алкоголя и табака; Обучение граждан эффективным методам профилактики заболеваний; Консультирование по сохранению и укреплению здоровья, включая рекомендации по коррекции питания, увеличению двигательной активности, занятиям физкультурой и спортом, режиму сна, условиям быта, труда (учебы) и отдыха; разработка индивидуальных рекомендаций сохранения здоровья;	регулярного прохождения медицинских осмотров и важности раннего выявления заболеваний, о роли и возможностях центров здоровья
				организация в зоне своей ответственности, в том числе в сельской местности, мероприятий по формированию здорового образа жизни; Мониторинг показателей в области профилактики неинфекционных заболеваний и формирования	

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				здорового образа жизни. Категории граждан, которым оказываются медицинские услуги в центре здоровья: впервые самостоятельно обратившиеся граждане для проведения комплексного обследования; направленные врачами амбулаторно-поликлинических учреждений; направленные врачами после дополнительной диспансеризации (I - II группы здоровья);	
				направленные врачами из стационаров после острого заболевания; направленные работодателем по заключению врача, ответственного за проведение периодических медицинских осмотров и углубленных медицинских осмотров с I и II группами здоровья; дети в возрасте 15-17 лет, обратившиеся самостоятельно; 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	

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				риска, функциональных и адаптивных резервов организма человека, с учетом его возрастных особенностей и принципов рационального питания.	
36.	22 – 28 сентября	Неделя информирования о важности диспансеризации и профосмотров	Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. Организация и проведение мероприятий по данной теме.	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 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.	Информирование населения о важности диспансеризации и профосмотров

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
37.	29 сентября – 5 октября	Неделя ответственного отношения к сердцу (в честь Всемирного дня сердца 29 сентября)	Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. Организация и проведение мероприятий по данной теме.	- Борьба с сердечно-сосудистыми заболеваниями совместно с развитием системы первичной медико-санитарной помощи являются основными резервами увеличения продолжительности жизни. - Сердце – важнейший орган нашего тела. От состояния сердечно-сосудистой системы напрямую зависит здоровье и продолжительность жизни человека. Беречь сердце необходимо смолоду. - Необходимо сохранять умеренную физическую активность в объеме не менее 150 минут в неделю, рационально питаться, а также контролировать артериальное давление и ритм сердца, липидный профиль.	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
38.	6 – 12 октября	Неделя сохранения психического здоровья (в честь Всемирного дня психического здоровья 10 октября)	Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. Организация и проведение мероприятий по данной теме.	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	Повышение информированности населения о важности сохранения психического здоровья

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				обратиться к специалисту. Потребление алкоголя является причиной высокой смертности, заболеваемости, преступности, травматизма, дорожно-транспортных происшествий и бытового насилия. Алкоголь угнетает нервную систему, а возникающие на начальных этапах эйфория и возбуждение являются признаками ослабления тормозных механизмов центральной нервной системы	
39.	13 – 19 октября	Неделя борьбы с раком молочной железы (в честь месяца борьбы с раком молочной железы)	Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. Организация и проведение мероприятий по данной теме.	рак молочной железы (РМЖ) является одним из самых распространенных онкологических заболеваний в России и мире. При этом важно помнить, что и мужчины, хотя и крайне редко, также подвержены этому виду рака – примерно 1 процент от всех выявленных случаев ЗНО молочной железы приходится на мужской пол. группе риска относят никогда не рожавших женщин, принимавших длительное время гормон эстроген, женщин, у которых рано начались менструации или поздно наступил климакс. акже к факторам риска относят избыточный вес, вредные привычки, гинекологические заболевания, ушибы и травмы молочных желез. МЖ – одно из немногих онкологических	Повышение онконастороженности населения, профилактика и раннее выявление злокачественных новообразований молочной железы Повышение выявления ЗНО груди на ранних стадиях

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				заболеваний, где самодиагностика чрезвычайно эффективна. Женщина может самостоятельно обнаружить признаки рака молочной железы. Самоосмотр должен проводиться каждый месяц после окончания менструации. Насторожить обязаны: изменение цвета и форма кожных покровов молочной железы, втяжение или локальное углубление кожных покровов, «лимонная корка», втяжение или шелушение соска, выделения из соска, наличие уплотнения в самой молочной железе или в подмышечной области. 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.	
40.	20 – 26 октября	Неделя популяризации потребления овощей и фруктов	Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. Организация и проведение	овощи и фрукты занимают достаточно важное место в рационе, они являются ценным источником витаминов, углеводов, органических кислот и минеральных веществ. польза плодоовощной продукции неоспорима, поэтому она должны быть основой рациона человека для обеспечения нормального функционирования организма.	Формирование у граждан культуры здорового питания, включая достаточное потребление фруктов и овощей

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
			мероприятий по данной теме.	огласно последним рекомендациям ВОЗ, необходимо потреблять не менее 400 гр. овощей и фруктов в день. птимальное количество зависит от целого ряда факторов, включая возраст, пол и уровень физической активности. отребление овощей и фруктов в достаточном (и даже выше рекомендуемого) количестве приносит многоплановую пользу:	
				пособствует росту и развитию в детском возрасте; величивает продолжительность жизни; способствует сохранению психического здоровья; беспечивает здоровье сердца; нижает риск онкологических заболеваний; нижает риск ожирения; нижает риск развития диабета; лучшает состояние кишечника;	

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				лучшает иммунитет.	
41.	27 октября – 2 ноября	Неделя борьбы с инсультом (в честь Всемирного дня борьбы с инсультом 29 октября)	Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. Организация и проведение мероприятий по данной теме.	Симптомы инсульта:	Формирование у граждан культуры здорового питания, включая контроль потребления соли Контроль АД, уровня глюкозы и холестерина в крови.
				Головокружение, потеря равновесия и координации движения; Проблемы с речью; Онемение, слабость или паралич одной стороны тела; Потемнение в глазах, двоение предметов или их размытие; Внезапная сильная головная боль. Факторы риска: Пожилой возраст (особенно после 65 лет); Артериальная гипертензия увеличивает риск ишемического инсульта в два раза; Повышенный уровень холестерина в крови; Атеросклероз; Курение; Сахарный диабет; Ожирение; Перенесенные и существующие заболевания сердца, особенно мерцательная аритмия, инфаркт миокарда. Правильно подобранная терапия и следование рекомендациям врача минимизируют риски. тказ от дополнительного добавления соли в	

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				готовую пищу, в том числе в блюда в организациях общественного питания, а также ограничение потребления продуктов с высоким содержанием соли также снижают риски.	
42.	3 – 9 ноября	Неделя профилактики рака легких	Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. Организация и проведение мероприятий по данной теме.	- 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	Повышение информированности пациентов и членов их семей о влиянии факторов образа жизни на риск возникновения первичных онкологических заболеваний и их рецидивов

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				рентгенографию органов грудной клетки в двух проекциях, а также не игнорировать ежегодную диспансеризацию. __	
43.	10 – 16 ноября	Неделя борьбы с диабетом (в честь Всемирного дня борьбы с диабетом 14 ноября)	Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. Организация и проведение мероприятий по данной теме.	Сахарный диабет (СД) – хроническое заболевание, которое возникает в связи с тем, что в организме перестает усваиваться сахар или глюкоза, из-за чего его концентрация в крови многократно вырастает. СД – это серьезное заболевание, которое повышает риск развития других заболеваний. Неправильный контроль за уровнем глюкозы в крови грозит нарушением функций почек, нервной и сердечно-сосудистой систем. Контроль глюкозы в крови осуществляется при помощи приема препаратов или их комбинации и коррекции образа жизни.	Повышение приверженности к контролю уровня сахара в крови, формирование культуры рационального питания и повышение обращаемости в медицинские организации за профилактическими осмотрами и медицинской помощью
44.	17 – 23 ноября	Неделя борьбы с антимикробной резистентностью (в честь Всемирной недели правильного использования противомикробных препаратов*)	Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.	Антибиотики – рецептурные препараты, «назначать» их самим себе при вирусах бессмысленно и опасно для здоровья.	Повышение информированности населения о правильном использовании противомикробных препаратов

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
			Организация и проведение мероприятий по данной теме.	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.	
45.	24 – 30 ноября	Неделя профилактики заболеваний ЖКТ	Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. Организация и	- 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.	Повышение информированности населения о факторах риска развития и мерах профилактики основных групп заболеваний различных отделов желудочно-кишечного тракта.

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
			проведение мероприятий по данной теме.	- Для того, чтобы не допустить нарушений пищеварения, важно правильно питаться, включая достаточное количество клетчатки в рацион, снижение количества трансжиров, полуфабрикатов и других обработанных продуктов. - 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.	
46.	1 – 7 декабря	Неделя борьбы со СПИДом и информирования о венерических заболеваниях (в честь Всемирного дня борьбы со СПИДом 1 декабря)	Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. Организация и проведение мероприятий по данной теме.	- 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-	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

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				положительный человек не может заразить даже своего полового партнера. И все же, специалисты рекомендуют людям с ВИЧ использование презервативов при половых контактах. - У беременных женщин, принимающих АРВТ, риск рождения ВИЧ-инфицированного ребенка падает с 25–40% при отсутствии лечения до 1–2%. - Без лечения средняя продолжительность жизни человека после инфицирования ВИЧ оценивается в 11 лет. Сегодня ВИЧ-инфицированный человек при правильном приеме лекарств может прожить столько же, сколько в среднем живет человек без ВИЧ. - В Российской Федерации забота о детях остается одним из самых приоритетных направлений государственной политики. За счет успехов перинатальной профилактики передачи ВИЧ от матери ребенку в последние годы в нашей стране количество новых случаев ВИЧ-инфекции среди детей снижается. - Однако до сих пор регистрируются случаи стигмы и дискриминации в отношении ВИЧ+ детей и их родителей, сложности адаптации подростков к жизни в социуме, несмотря на то, что на сегодняшний день общедоступная АРВТ представляет собой эффективный способ подавления активности ВИЧ, и люди, живущие с ВИЧ, перестают быть источником инфекции. - Для обеспечения высокого качества жизни ВИЧ+ детей, предотвращения случаев поздней диагностики ВИЧ-инфекции, успешного	отношении ВИЧ+ взрослых, детей и подростков

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				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.	
47.	8 – 14 декабря	Неделя профилактики потребления никотинсодержащей продукции	Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. Организация и проведение мероприятий по данной теме.	- 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	Снижение уровня потребления табака и никотинсодержащей продукции как среди взрослого населения, так и среди подростков

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				индустрии.	
48.	15 – 21 декабря	Неделя ответственного отношения к здоровью	Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. Организация и проведение мероприятий по данной теме.	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.	Повышение обращаемости по вопросам здорового образа жизни, увеличение количества профилактических осмотров и диспансеризаций граждан
49.	22 – 28 декабря	Неделя популяризации здорового питания	Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. Организация и проведение мероприятий по данной теме.	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	Формирование у граждан культуры здорового питания с акцентом на рацион- формирующие продукты питания

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				в России, в особенности в зимнее время (до 12–13 г/день), в то время как суточная норма составляет 5 г/день. - Обучение альтернативному выбору продуктов, приготовлению полезных блюд помогает усилить мотивацию граждан и увеличить приверженность здоровому питанию.	
50.	29 декабря - 11 января	Неделя профилактики злоупотребления алкоголем в новогодние праздники	Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. Организация и проведение мероприятий по данной теме.	- Проблема алкоголя чрезвычайно серьезна: более 200 заболеваний связано с его употреблением, а вклад алкоголя в возникновение различных заболеваний варьируется от 5 до 75%. - Анализ результатов судебно-медицинских экспертиз показывает, что основную долю отравлений составляют отравления этиловым спиртом. На иные яды, к которым относится и метанол, приходится существенно меньший процент. Это означает, что необходимо не только регулировать метанол и бороться с суррогатами, но и в целом снижать потребление алкоголя. - Важно, что предпринимаемые государством меры позволили существенно сократить потребление алкоголя, связанную с ним смертность и заболеваемость. - В целях расширения практики ранней диагностики, профилактического консультирования и оказания медицинской помощи при хроническом употреблении алкоголя	Сокращение потребления алкоголя и связанной с ним смертности в новогодние праздники, увеличение обращаемости населения по вопросам здорового образа жизни

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				в стационарных условиях (в дополнение к скринингу пагубного потребления алкоголя в профилактических осмотрах) целесообразна организация консультирования с применением опросника AUDIT-4 в медицинских организациях, имеющих в составе травматологические, хирургические, нейрохирургические, реанимационные, токсикологические, терапевтические, пульмонологические, кардиологические, гастроэнтерологические, неврологические и фтизиатрические структурные подразделения. По вопросам, связанным с употреблением алкоголя, работает горячая линия Минздрава России 8-800-200-0-200. - В новогодние праздники необходимо обратить особое внимание на проблему рискованного потребления алкоголя и принять взвешенные и эффективные меры для сохранения человеческих жизней.	