

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

№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
1	6 – 12 января	Неделя продвижения активного образа жизни	<p><b>Корпоративный сектор:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Физическая активность продлевает жизнь. Благодаря достаточной физической активности снижается смертность от всех причин.</li> <li>- Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует не менее 150 минут умеренной физической активности или 75 минут интенсивной физической активности в неделю.</li> <li>- В настоящее время существует большое количество научных исследований о связи между характеристиками физической активности и улучшением здоровья сердечно-сосудистой системы.</li> <li>- Низкая физическая активность является одним из основных факторов риска развития заболеваний и преждевременной смерти.</li> <li>- 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%.</li> <li>- Повышение уровня физической активности у людей сокращает риск</li> </ul>	<p>Повышение информированности работающего населения о важности физической активности</p>

№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				депрессии. Повышение физической активность является профилактикой старения.	
2	13 – 19 января	Неделя популяризации подсчета калорий	<b>Корпоративный сектор:</b> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по 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	<b>Корпоративный сектор:</b> – Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. – Организация диспансеризации и профилактических медицинских осмотров	- 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,	Повышение грамотности населения в вопросах здоровья.  Повышение осведомленности о ХНИЗ и факторах риска их развития

№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				<p>экологических и поведенческих факторов.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- К основным типам ХНИЗ относятся болезни системы кровообращения, злокачественные новообразования, болезни органов дыхания и сахарный диабет.</li> <li>- 50% вклада в развитие ХНИЗ вносят основные 7 факторов риска: курение, нездоровое питание, низкая физическая активность, высокое потребление алкоголя, повышенный уровень артериального давления, повышенный уровень холестерина в крови, ожирение.</li> <li>- Очевидно, что самым действенным методом профилактики развития ХНИЗ является соблюдение принципов здорового питания, повышение физической активности и отказ от вредных привычек.</li> <li>- Важнейшую роль в профилактике заболеваний играет контроль за состоянием здоровья, регулярное прохождение профилактических медицинских осмотров и диспансеризации.</li> <li>- Основные рекомендации для профилактики заболеваний:</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знать свои показатели, характеризующие здоровье (уровень холестерина в крови, уровень артериального давления, уровень глюкозы в крови, индекс массы тела, окружность талии);</li> <li>2. Регулярно проходить профилактические медицинские осмотры и диспансеризацию;</li> <li>3. Правильно питаться: <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Ограничить потребление соли (до 5</li> </ol> </li> </ol>	

№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				<p>г/сутки – 1 чайная ложка без верха);</p> <p>2) Увеличить потребление фруктов и овощей (не менее 400–500 гр. в день – 5 порций);</p> <p>3) Увеличить потребление продуктов из цельного зерна, орехов, бобовых для обеспечения организма клетчаткой;</p> <p>4) Снизить потребление насыщенных жиров. Рацион должен содержать достаточное количество растительных масел (20–30 г/сутки), обеспечивающих организм полиненасыщенными жирными кислотами (рыба не менее 2 раз в неделю, желателен жирных сортов);</p> <p>5) Ограничить потребление продуктов, содержащих добавленный сахар (сладкие газированные напитки и. сладости).</p> <p>4. Не курить;</p> <p>5. Отказаться от чрезмерного потребления спиртных напитков;</p> <p>6. Быть физически активным:</p> <p>1) Взрослые люди должны уделять не менее 150 минут в неделю занятиям средней интенсивности или не менее 75 минут в неделю занятиям высокой интенсивности;</p> <p>2) Каждое занятие должно продолжаться не менее 10 минут;</p> <p>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;</p>	

№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				4) Необходимо чередовать анаэробные и аэробные нагрузки (аэробные нагрузки – 5-7 раз в неделю, анаэробные нагрузки – 2-3 раза в неделю).	
4	27 января – 2 февраля	Неделя профилактики употребления наркотических средств	<b>Корпоративный сектор:</b> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Распространение употребления наркотиков и наркозависимости - одна из самых серьезных проблем современного общества.</li> <li>- Наркотики – это вещества, способные оказывать воздействие на нервную систему и вызывать изменение сознания человека.</li> <li>- Все наркотики участвуют в химических процессах, происходящих в головном мозге, изменяют их и приводят к развитию зависимости – необходимости постоянно принимать психоактивное вещество.</li> <li>- 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.</li> <li>- Все психоактивные вещества – яды, из-за гибели клеток мозга у наркомана нарушается мышление, снижается интеллект и память.</li> <li>- 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</li> </ul>	Повышение обращаемости работающих граждан с зависимостями в медицинские организации по вопросам здорового образа жизни, а также повышение информированности населения об опасности употребления наркотических средств

№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				<p>значительно снижается иммунитет.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Употребление наркотиков вызывает изменения психики, аналогичные появляющимся при шизофрении: замкнутость, обеднение эмоциональных реакций, расстройства восприятия, двигательные нарушения.</li> <li>- 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.</li> <li>- 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.</li> <li>- 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.</li> <li>- Гибель от употребления наркотиков наступает очень быстро, что приводит к</li> </ul>	

№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				увеличению смертности среди молодежи.	
5	3 – 9 февраля	Неделя профилактики онкологических заболеваний (в честь Всемирного дня борьбы против рака 4 февраля)	<p><b>Корпоративный сектор:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> <li>- Организация диспансеризации и профилактических медицинских осмотров</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Диагностировать онкологические заболевания возможно с помощью регулярных профилактических медицинских осмотров и диспансеризации.</li> <li>- Лучшей профилактикой заболеваний является ведение здорового образа жизни, а именно:               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отказ от табака;</li> <li>2. Приверженность правильному питанию;</li> <li>3. Поддержание массы тела и борьба с ожирением;</li> <li>4. Регулярные физические нагрузки.</li> </ol> </li> <li>- Раннее выявление онкологических заболеваний позволяет оказать наиболее эффективной лечение.</li> <li>- Многие факторы риска относятся к поведенческим и могут быть скорректированы. Курение – важнейший фактор риска онкологических заболеваний. В возрасте 50 лет и старше необходим регулярный иммунохимический анализ кала на скрытую кровь и/или колоноскопия. Женщинам после 30 лет необходимо ежегодное прохождение скрининга на рак и предраковые поражения шейки матки у гинеколога.</li> </ul>	Повышение информированности работающих и членов их семей о способах профилактики возникновения первичных онкологических заболеваний и их рецидивов
6	10 – 16 февраля	Неделя осведомленности и о заболеваниях	<p><b>Корпоративный сектор:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Борьба с сердечно-сосудистыми заболеваниями совместно с развитием системы первичной медико-санитарной помощи являются основными резервами</li> </ul>	Повышение информированности и мотивированности по вопросу профилактики,

№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
		сердца (в честь международного дня осведомленности и о пороках сердца 14 февраля)	территории организаций с целью информирования работников по теме. - Организация диспансеризации и профилактических медицинских осмотров.	<p>увеличения продолжительности жизни.</p> <p>- Сердце – важнейший орган нашего тела. От состояния сердечно-сосудистой системы напрямую зависит здоровье и продолжительность жизни человека. Беречь сердце необходимо смолоду.</p> <p>- Необходимо сохранять умеренную физическую активность в объеме не менее 150 минут в неделю, рационально питаться, а также контролировать артериальное давление и ритм сердца, липидный профиль.</p> <p>- Измерьте артериальное давление себе и своим близким, это может спасти жизнь.</p> <p>- Диагностировать сердечно-сосудистые заболевания возможно с помощью регулярных профилактических медицинских осмотров и диспансеризации.</p> <p>- Лучшей профилактикой заболеваний является ведение здорового образа жизни, а именно:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Отказ от вредных привычек;</li> <li>• Приверженность правильному здоровому питанию;</li> <li>• Поддержание массы тела и борьба с ожирением;</li> <li>• Регулярные физические нагрузки.</li> </ul> <p>- Раннее выявление сердечно-сосудистых заболеваний позволяет оказать наиболее эффективное лечение.</p> <p>- Многие факторы риска относятся к поведенческим и могут быть скорректированы.</p>	диагностики и лечения заболеваний сердца, приверженности граждан лекарственной терапии, а также повышение охвата профилактическим консультированием



№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- Курение – фактор риска сердечно-сосудистых заболеваний.</li> <li>- Приверженность к терапии обязательна (в случае, если пациенту назначена медикаментозная терапия)</li> <li>- Обязательное посещение врача согласно ранее оговоренному графику (диспансерное наблюдение)</li> <li>- Алгоритмы действий при острых состояниях (инфаркт, инсульт)</li> </ul>	
7	17 – 23 февраля	Неделя сохранения мужского здоровья	<p><b>Корпоративный сектор:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> <li>- Организация диспансеризации и профилактических медицинских осмотров</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Систематически проходить обследование у врача (в том числе в рамках диспансерного наблюдения).</li> <li>- 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.</li> <li>- Ведите здоровый образ жизни, а именно: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Откажитесь от вредных привычек, в том числе курения и чрезмерного потребления алкоголя</li> <li>• Чрезмерное употребление алкоголя может привести к повреждению печени, онкологическим и сердечно-сосудистым заболеваниям. Также оно может влиять на взаимоотношения с семьей и окружающими.</li> <li>• Курение может привести к</li> </ul> </li> </ul>	<p>Повышение информированности мужского населения о важности диспансеризации и профилактических медицинских осмотров, о их роли в профилактике ХНИЗ</p> <p>Привлечение внимания мужского населения к важности сохранения своего здоровья и своевременного прохождения профилактических обследований</p>

№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				<p>онкологическим, бронхолегочным, сердечно-сосудистым заболеваниями 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.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Придерживайтесь принципов правильного здорового питания. Употребление здоровой пищи помогает 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.</li> <li>- Увеличивайте свою физическую активность. Физическая активность помогает вам поддерживать здоровый вес,</li> </ul>	

№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				<p>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.</p>	
8	24 февраля – 2 марта	Неделя поддержания и укрепления иммунитета (в честь Всемирного дня иммунитета 1 марта)	<p><b>Корпоративный сектор:</b></p> <p>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</p>	<p>- 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.</p> <p>- Что неблагоприятно влияет на иммунитет:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Неправильный образ жизни (употребление алкоголя, курение, малое количество физической активности);</li> <li>2. Стрессы, депрессивное состояние, повышенная раздражительность, усталость и плохой сон;</li> <li>3. Окружающая среда;</li> <li>4. Неправильное питание.</li> </ol> <p>- 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.</p> <p>- Существуют продукты, которые способны</p>	Информирование работающего населения о важности поддержания иммунитета и роли вакцинации в профилактике заболеваний

№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				<p>укрепить защитные функции организма – лимон, имбирь, зеленый чай, фрукты, каши из цельного зерна, кисломолочные продукты, ягоды, миндаль.</p> <p>Людям в возрасте 65 лет и старше желательно сделать вакцину от пневмококка</p>	
9	3 – 9 марта	Неделя ответственного отношения к репродуктивному здоровью и здоровой беременности	<p><b>Корпоративный сектор:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> <li>- Организация диспансеризации и профилактических медицинских осмотров</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Здоровое питание, достаточная физическая активность, отказ от табака и алкоголя - залог сохранения репродуктивного здоровья на долгие годы.</li> <li>- Курение и употребление алкоголя женщиной во время беременности увеличивает риск мертворождения.</li> <li>- Существуют различные безопасные средства контрацепции для женщин от нежелательной беременности, но не все они защищают от заболеваний, передающихся половым путем.</li> <li>- 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.</li> <li>- Регулярно проходить диспансеризацию мужчин и женщин репродуктивного возраста с целью оценки репродуктивного здоровья.</li> <li>- Во время планирования беременности женщине необходимо восполнить все дефициты в организме, придерживаться</li> </ul>	<p>Повышение информированности женщин о профилактике репродуктивных заболеваний, популяризация ответственного отношения к беременности и материнству, снижение запущенных случаев онкологических заболеваний во время беременности, снижение частоты бесплодия у женщин, снижение алкогольного злоупотребления среди беременных, снижение количества аборт</p>

№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				<p>принципов здорового питания до и во время беременности, чтобы она проходила комфортно и родился здоровый малыш.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Физическая активность во время беременности улучшает здоровье матери и ребенка, при этом должна быть разумной и согласно рекомендациям врача.</li> <li>- 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.</li> <li>- Женщине, планирующей беременность (на прегравидарном этапе), за 2-3 месяца до наступления беременности и на протяжении первых 12 недель беременности также рекомендован пероральный прием фолиевой кислоты в дозе 400-800 мкг в день с целью снижения риска дефекта нервной трубки у плода (в</li> </ul>	

№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				соответствии с Клиническими рекомендациями Минздрава России “Нормальная беременность” 2023 г.).	
10	10 – 16 марта	Неделя по борьбе с заражением и распространением хронического вирусного гепатита С	<b>Корпоративный сектор:</b> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Гепатит – острое или хроническое воспалительное заболевание печени, которое может быть вызвано употреблением алкоголя, приемом некоторых лекарственных препаратов или инфицирование гепатотропными вирусами.</li> <li>- 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.</li> <li>- 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.</li> <li>- 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</li> <li>- 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</li> </ul>	Повышение информированности населения о профилактике и лечении вирусного гепатита С

№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				<p>оболочки) другого человека.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Наиболее высокий риск инфицирования вирусом гепатита С у людей, употребляющих инъекционные наркотики.</li> <li>- 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.</li> <li>- В домашних условиях заразиться можно при использовании общих бритв (с лезвиями), маникюрных (педикюрных) принадлежностей с другими членами семьи.</li> <li>- 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.</li> <li>- 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.</li> <li>- Для профилактики полового пути передачи</li> </ul>	

№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				<p>использовать барьерные средства защиты (презервативы).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Лечение гепатита С снижает вероятность смерти в 2 раза.</li> <li>- Новые безинтерфероновые режимы терапии с использованием прямых противовирусных препаратов показывают высокую эффективность в лечении гепатита С в сравнении с комбинациями интерферонов и рибавирина, при этом с меньшими побочными эффектами.</li> </ul>	
11	17 – 23 марта	Неделя ответственного отношения к здоровью полости рта (в честь Всемирного дня здоровья ротовой полости 20 марта)	<p><b>Корпоративный сектор:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- 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.</li> <li>- 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</li> </ul>	Повышение информированности работающих граждан о важности профилактики заболеваний полости рта, соблюдения гигиены и прохождения своевременных профилактических осмотров у стоматолога



№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				<p>максимум внимания состоянию зубов.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Протезы могут вызвать язвы, раздражение десен и могут способствовать появлению грибковых инфекций.</li> <li>- 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).</li> <li>- 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.</li> </ul>	
12	24 – 30 марта	Неделя профилактики инфекционных заболеваний (в честь Всемирного дня борьбы против туберкулеза)	<p><b>Корпоративный сектор:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> <li>- Организация вакцинации информирование о важности вакцинации</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Инфекционные заболевания возникают при воздействии болезнетворных микроорганизмов на восприимчивый к ним организм и могут передаваться от зараженного человека здоровому.</li> <li>- Основные пути передачи инфекции и способы профилактики:             <ol style="list-style-type: none"> <li>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;</li> <li>2. Алиментарный (пищевой) путь передачи (все кишечные инфекции,</li> </ol> </li> </ul>	Информирование работающего населения о важности профилактики инфекционных заболеваний и своевременного вакцинирования

№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				<p>сальмонеллез, дизентерия, вирусный гепатит А) - важную роль играет личная гигиена, мытье рук, продуктов питания, отсутствие мух в помещениях;</p> <p>3. Половой путь передачи (вирусный гепатит В и С, ВИЧ-инфекция и т.д.) - важным аспектом профилактики таких инфекций является использование барьерных средств защиты;</p> <p>4. Кровяной путь передачи (наиболее часто - вирусный гепатит В, ВИЧ-инфекция) – в этом случае предотвратить инфекционные заболевания помогут стерильный хирургический инструментарий, отказ от татуировок (особенно в домашних условиях).</p> <p>-Профилактика инфекционных заболеваний включает индивидуальную (вакцинация, соблюдение правил гигиены, закаливание, ведение здорового образа жизни) и общественную профилактику (создание здоровых и безопасных условий труда и быта на производстве, на рабочем месте).</p>	
13	31 марта – 6 апреля	Неделя здоровья матери и ребенка (в честь Дня неонатолога 5 апреля)	<p><b>Корпоративный сектор:</b></p> <p>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</p>	<p>- Сохранение здоровья детей – одна из основных задач государственной политики Российской Федерации в сфере защиты интересов детства.</p> <p>- В целях раннего выявления тяжелых наследственных и врожденных заболеваний проводится пренатальной и неонатальной скрининги, которые позволяют своевременно в первые дни жизни ребенка</p>	Своевременная диагностика ГСД, снижение количества фетопатии, преэклампсии, эклампсии, HELLP-синдрома, снижение количества аборт, в том числе в подростковом возрасте, повышение

№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				<p>диагностировать заболевания и начать лечение.</p> <p>- 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.</p> <p>- 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.</p> <p>- Одной из составляющих общественного здоровья является здоровье матери и ребенка, в том числе репродуктивное здоровье и здоровая беременность.</p>	рождаемости
14	7 – 13 апреля	Неделя продвижения здорового образа жизни (в честь Всемирного дня)	<p><b>Корпоративный сектор:</b></p> <p>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме;</p>	<p>- ВОЗ констатирует, что неинфекционные заболевания в 70 % случаев являются причиной преждевременной смерти, поэтому укрепление здоровья населения одна из актуальных задач здравоохранения, важным аспектом которой является здоровый образ</p>	Повышение информированности работающего населения различных возрастных групп о важности и возможностях ведения

№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
		здоровья 7 апреля)	- Проведение на территории предприятий и организаций акций среди трудовых коллективов по теме популяризации здорового образа жизни.	<p>жизни (ЗОЖ).</p> <p>- ЗОЖ, по определению ВОЗ – оптимальное качество жизни, определяемое мотивированным поведением человека, направленным на сохранение и укрепление здоровья, в условиях воздействия на него природных и социальных факторов окружающей среды.</p> <p>- Как показано в многочисленных исследованиях, следование основам ЗОЖ (регулярные физические нагрузки, отказ от вредных привычек, качественное сбалансированное питание, управление стрессом) приводит к оздоровлению организма в целом и сердечно-сосудистой системы в частности.</p> <p>- Снижается риск многих проблем, связанных со здоровьем, во всех возрастных группах: смертность от всех причин и сердечно-сосудистая смертность у здоровых лиц и страдающих данными заболеваниями.</p> <p>- Индекс приверженности здоровому образу жизни включает в себя следующие индикаторы/компоненты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• отсутствие курения;</li> <li>• потребление овощей и фруктов ежедневно не менее 400 г;</li> <li>• адекватная физическая активность (не менее 150 мин умеренной или 75 мин интенсивной физической нагрузки в неделю);</li> <li>• потребление соли не выше 5,0 г в</li> </ul>	ЗОЖ, профилактики заболеваний, укрепления здоровья и повышения качества жизни

№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				<p>сутки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• употребление алкоголя не более 168 г чистого этанола в неделю для мужчин и не более 84 г - для женщин.</li> </ul> <p>- Люди, приверженные ЗОЖ, снижают риск смертности от всех причин на 39%.</p>	
15	14 – 20 апреля	Неделя популяризации донорства крови и костного мозга (в честь Дня донора в России 20 апреля)	<p><b>Корпоративный сектор:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме;</li> <li>- Организация выездных донорских акций для трудовых коллективов.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Научными исследованиями и практическими наблюдениями доказано, что сдача крови в объеме до 500 мл безвредна и безопасна для здоровья человека.</li> <li>- Периодические донации крови оказывают благоприятное стимулирующее воздействие на организм донора.</li> <li>- Как подготовиться к донации: <ol style="list-style-type: none"> <li>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;</li> <li>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;</li> <li>3. За 48 часов до визита в учреждение службы крови нельзя употреблять алкоголь, а за 72 часа — принимать лекарства, содержащие аспирин и анальгетики;</li> <li>4. За час до процедуры донации следует</li> </ol> </li> </ul>	Информирование граждан о важности донорства крови и правилах донорства

№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				<p>воздержаться от курения;</p> <p>5. Лучше всего на кровопотерю организм реагирует именно в утренние часы. Чем раньше происходит донация, тем легче переносится эта процедура. После 12:00 сдавать кровь рекомендуется только постоянным донорам;</p> <p>6. Не следует планировать донацию после ночного дежурства или бессонной ночи;</p> <p>7. Не стоит планировать сдачу крови непосредственно перед экзаменами, соревнованиями, на время особенно интенсивного периода работы и т.п.</p> <p>- Информация о донорстве костного мозга представлена на сайте <a href="http://km.donorstvo.org">km.donorstvo.org</a></p>	
16	21 – 27 апреля	Неделя осведомленности и о важности иммунопрофилактики (в честь Всемирной недели иммунизации 24 апреля)	<p><b>Корпоративный сектор:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> <li>- Организация вакцинации, информирование о важности вакцинации.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- 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.</li> </ul>	Информирование населения о важности профилактики инфекционных заболеваний и своевременного вакцинирования

№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				<p>- В России принят Федеральный закон «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней», в котором установлены правовые основы Государственной политики в области иммунопрофилактики инфекционных болезней, осуществляемой в целях охраны здоровья, обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия и здоровья нации.</p> <p>- 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.</p> <p>- Согласно требованиям Всемирной</p>	

№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				<p>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.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- В настоящее время иммунизация позволяет ежегодно предотвращать 3,5-5 миллионов случаев смерти в результате таких болезней, как дифтерия, столбняк, коклюш, грипп и корь.</li> <li>- Право на иммунизацию является неотъемлемым правом человека.</li> <li>- Вакцинация должна проводиться не только детям, но и взрослому населению. Особенно это касается сезонной вакцинации против гриппа.</li> <li>- Существуют отдельные группы, которые являются приоритетными для вакцинации: коморбидные пациенты, а также лица старше трудоспособного возраста. В первую очередь это касается пневмококковой инфекции.</li> </ul>	



№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
17	28 апреля – 4 мая	Неделя популяризации лучших практик укрепления здоровья на рабочих местах (в честь Всемирного дня охраны труда 28 апреля)	<b>Корпоративный сектор:</b> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. - Проведение акции «Дыши полной грудью» (отказ от табака); - Проведение акции «Будь активным - встань со своего кресла» - проведение производственной зарядки на рабочих местах; - Проведение акции «Все под контролем», направленной на измерение давления сотрудников на рабочих местах.	- 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
18	5 – 11 мая	Неделя здорового долголетия	<b>Корпоративный сектор:</b> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме - Организация диспансеризации и профилактических медицинских осмотров	- 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,	Повышение охвата вакцинацией, повышение обращаемости в медицинские организации за профилактическими консультациями и медицинской помощью, сокращение числа случаев падений

№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				зрение), когнитивных нарушений, снижения мышечной массы и падений пожилых и бытового травматизма.	
19	12 – 18 мая	Неделя борьбы с артериальной гипертонией и приверженность и назначенной врачом терапии (в честь Всемирного дня борьбы с артериальной гипертонией 17 мая)	<p><b>Корпоративный сектор:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме;</li> <li>- Внедрение на наиболее крупных региональных предприятиях программ по измерению артериального давления и распространения знаний о здоровом сердце.</li> <li>- Организация диспансеризации и профилактических медицинских осмотров</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Артериальное давление (АД) зависит от возраста, пола, времени суток физической активности, стресса и других факторов.</li> <li>- АД зависит от работы сердца и от эластичности и тонуса кровеносных сосудов.</li> <li>- Первая цифра – максимальная – показывает, с какой силой кровь давит на стенки сосудов при максимальном сокращении сердца, вторая – минимальная – в момент покоя.</li> <li>- 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.</li> <li>- При повышенном давлении человеку ставится диагноз артериальной гипертензии, а при пониженном – гипотензии.</li> <li>- 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%.</li> <li>- 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</li> </ul>	Повышение осведомленности о важности контроля артериального давления

№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				<p>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.</p> <p>- Согласно данным ВОЗ, простой контроль АД позволит избежать развития серьезных заболеваний сердечно-сосудистой системы и их осложнений – инфаркта, инсульта, сосудистой деменции, ретинопатии или внезапной смерти.</p> <p>- Измерьте артериальное давление себе и своим близким, это может спасти жизнь.</p>	
20	19 – 25 мая	Неделя профилактики заболеваний эндокринной системы (в честь Всемирного дня щитовидной железы 25 мая)	<p><b>Корпоративный сектор:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме;</li> <li>- Организация диспансеризации и профилактических медицинских осмотров</li> <li>- Обеспечение использования в питании работающих йодированной соли.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- 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.</li> <li>- Так как гормоны, вырабатываемые железами внутренней секреции, регулируют работу других органов и систем, то при эндокринных заболеваниях нарушается обмен веществ и возникают симптомы,</li> </ul>	Повышение информированности работающего населения о профилактике заболеваний эндокринной системы

№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				<p>характерные, например, для заболеваний кожи, почек и т.д.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Потребление йодированной соли способствует профилактике эндокринных нарушений и заболеваний нервной системы новорожденных и маленьких детей.</li> <li>- Рекомендованное количество йода человеку в соответствии с потребностями организма человека – 150-200мкг/сут., что обеспечивается 4-5 граммами йодированной соли.</li> <li>- 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.</li> </ul>	
21	26 мая – 1 июня	Неделя отказа от табака (в честь Всемирного дня без табака 31 мая)	<p><b>Корпоративный сектор:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме;</li> <li>- Организация и проведение мероприятий по отказу от табака и никотинсодержащей продукции в трудовых коллективах.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- Остается низкой осведомленность населения о том, что эти продукты, в силу содержания высокотоксичного никотина,</li> </ul>	Повышение информированности работающих граждан о важности отказа от употребления никотинсодержащей продукции

№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				<p>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.</p> <p>- Никотинсодержащая продукция наносит такой же вред организму, как и табачные изделия, а мифы об их безвредности - хорошо запланированная дезинформация табачной индустрии.</p>	
22	2 – 8 июня	Неделя сохранения здоровья детей	<p><b>Корпоративный сектор:</b></p> <p>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</p>	<p>- Сохранение здоровья детей – одна из основных задач государственной политики Российской Федерации в сфере защиты интересов детства.</p> <p>- 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.</p> <p>- В целях раннего выявления тяжелых наследственных и врожденных заболеваний в Российской Федерации проводится пренатальный и неонатальный скрининги, которые позволяют своевременно диагностировать заболевания, начать лечение.</p>	Повышение приверженности детей и подростков к ведению здорового образа жизни, повышение внимания родителей и опекунов к вопросам здоровья детей

№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				<p>- Особое внимание государства уделяется категории детей, страдающих редкими (орфанными) заболеваниями, приводящими к ранней инвалидизации и сокращению продолжительности жизни.</p> <p>- 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</p>	
23	9 – 15 июня	Неделя отказа от зависимостей	<p><b>Корпоративный сектор:</b></p> <p>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</p> <p>- Организация и проведение мероприятий по отказу от табака и никотинсодержащей продукции в трудовых коллективах.</p>	<p>- По данным официальной статистики, за годы действия государственной политики, направленной на защиту граждан от табачного дыма и последствий потребления табака, распространенность курения в стране неуклонно снижается, правда, за последние годы наблюдается замедление темпов снижения распространенности курения и прирост потребления иной никотинсодержащей продукции: вейпов, электронных сигарет, продуктов нагревания табака, кальянов и бездымного табака.</p> <p>- Остается низкой осведомленность населения о том, что эти продукты, в силу содержания высокотоксичного никотина, вызывают зависимость и другие заболевания, вызываемые содержащимися в табачном дыме токсинами. Этому способствует агрессивный маркетинг данной продукции со стороны табачных</p>	Повышение информированности работающих граждан о важности отказа от вредных привычек, таких как употребление алкоголя и никотинсодержащей продукции, а также профилактики употребления наркотических средств

№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				<p>компаний, нацеленный, в первую очередь, на подростков и молодежь.</p> <p>- Никотинсодержащая продукция наносит такой же вред организму, как и табачные изделия, а мифы об их безвредности – хорошо запланированная дезинформация табачной индустрии.</p> <p>- Проблема алкоголя чрезвычайно серьезна: более 200 заболеваний связано с его употреблением, а вклад алкоголя в возникновение различных заболеваний варьирует от 5 до 75%.</p> <p>- Алкоголь – это яд, который действует на все системы организма. Помимо того, что он в итоге убивает самого человека, он также ставит под угрозу безопасность окружающих. Так, алкоголь вызывает и нарушение координации движения, и нарушение контроля за поведением. Итог: несчастные случаи различного характера, при которых получают травмы и гибнут люди, ни разу не употреблявшие алкоголь, а также рост количества преступлений разной степени тяжести.</p>	
24	16 – 22 июня	Неделя информирования о важности физической активности	<p><b>Корпоративный сектор:</b></p> <p>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме;</p> <p>- Проведение производственных зарядок на рабочих местах;</p>	<p>- 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.</p> <p>- Низкая ФА увеличивает риск развития:</p>	Повышение информированности работающего населения о важности физической активности для профилактики заболеваний, укрепления здоровья

№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
			<p>- Проведение спортивных мероприятий/праздников в трудовых коллективах</p>	<p>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.</p>	
25	23 – 29 июня	<p>Неделя профилактики употребления наркотических средств (в честь Международного дня борьбы со злоупотреблением наркотическим и средствами и их незаконным оборотом 26 июня)</p>	<p><b>Корпоративный сектор:</b>  - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</p>	<p>- 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</p>	<p>Повышение обращаемости граждан с зависимостями в медицинские организации, а также повышение информированности работающего населения об опасности употребления наркотических средств</p>



№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				<p>увеличивать дозу и частоту приема, появление физической зависимости от наркотика – появление абстинентного синдрома, или «ломки», в отсутствие очередной дозы.</p> <p>- Все психоактивные вещества – яды, из-за гибели клеток мозга у наркомана нарушается мышление, снижается интеллект и память.</p> <p>- Употребление наркотиков вызывает изменения психики, аналогичные появляющимся при шизофрении: замкнутость, обеднение эмоциональных реакций, расстройства восприятия, двигательные нарушения.</p> <p>- Поскольку все яды в организме обезвреживаются печенью, прием наркотиков вызывает гибель ее клеток и развитие цирроза. А из-за постоянной стимуляции систем организма у наркоманов быстро истощается сердечная мышца, и значительно снижается иммунитет. Кроме того, из-за пользования общими шприцами и частого отсутствия половой гигиены наркоманы нередко заражают друг друга гепатитом В и С, сифилисом и ВИЧ-инфекцией.</p> <p>- Среди наркоманов большинство – молодые люди, в основном не старше 35 лет. Приобщение к наркотикам у большинства происходит «за компанию», из-за желания казаться старше, для «борьбы с проблемами» или для получения острых</p>	

№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				<p>ощущений.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- Гибель от употребления наркотиков наступает очень быстро, что приводит к увеличению смертности среди молодежи.</li> </ul>	
26	30 июня – 6 июля	Неделя, направленная на снижение смертности от внешних причин	<p><b>Корпоративный сектор:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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</li> <li>- В этом классе причин смерти выделяется несколько групп внешних причин смерти. В частности, Росстат публикует показатели смертности от следующих групп внешних причин: <ul style="list-style-type: none"> <li>1. От случайных отравлений алкоголем;</li> <li>2. От всех видов транспортных несчастных случаев, в том числе от дорожно-транспортных происшествий;</li> <li>3. От самоубийств;</li> <li>4. От убийств;</li> <li>5. От повреждений с неопределенными намерениями;</li> <li>6. От случайных падений;</li> </ul> </li> </ul>	<p>Повышение осведомленности работающего населения о потреблении алкоголя и травмах</p> <p>Повышение осведомленности работающего населения об алгоритмах оказания первой помощи</p> <p>Повышение осведомленности родителей о профилактике детского травматизма</p>

№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				<p>7. От случайных утоплений; 8. От случайных несчастных случаев, вызванных воздействием дыма, огня и пламени.</p> <p>- Алкоголь – это яд, который действует на все системы организма. Помимо того, что он в итоге убивает человека, потребляющего алкоголь, он также ставит под угрозу безопасность окружающих. Так, алкоголь вызывает и нарушение координации движения, и нарушение контроля за поведением. Итог: несчастные случаи самого различного характера, при которых получают травмы и гибнут люди, не употреблявшие алкоголь, а также рост преступлений различной степени тяжести.</p> <p>- Необходимо обратить внимание на темы безопасного поведения на воде, при разведении открытого огня и при занятии активными видами спорта.</p> <p>- Необходимо донести до родителей важность профилактики детского травматизма и несчастных случаев.</p>	
27	7 – 13 июля	Неделя профилактики аллергических заболеваний (в честь Всемирного дня борьбы с аллергией 8 июля)	<p><b>Корпоративный сектор:</b></p> <p>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</p>	<p>- Аллергией называется состояние повышенной чувствительности живого организма по отношению к определенному веществу или веществам (аллергенам), развивающееся при повторном воздействии этих веществ. Физиологический механизм аллергии заключается в образовании в организме антител (защитных клеток), что приводит к понижению или повышению его</p>	Информирование работающего населения о проблеме аллергических заболеваний и способах профилактики острых аллергических реакций

№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				<p>чувствительности. Аллергия проявляется в виде сильного раздражения слизистых оболочек, кожной сыпи, общего недомогания и других симптомов.</p> <p>- Во всем мире наблюдается устойчивый рост распространенности аллергии: в настоящее время у 30–40% населения выявляют одно или несколько аллергических заболеваний.</p> <p>- К аллергическим заболеваниям относятся астма, ринит, анафилаксия, лекарственная и пищевая аллергия, аллергия на яд насекомых, экзема и крапивница, ангионевротический отек. Появление аллергии зачастую не связано с общим состоянием здоровья человека. Спровоцировать аллергию может любое вещество в любой момент.</p> <p>- Согласно статистике Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), во всем мире от аллергического ринита страдают сотни миллионов людей, а от астмы – около 300 млн. Эти заболевания заметно ухудшают качество жизни как самих пациентов, так и членов их семей и отрицательно сказываются на социально-экономическом благосостоянии общества.</p> <p>- Летнее время – период активного цветения. В июле, например в средней полосе, цветут аллергенные травы (полынь, лебеда, крапива злаки (рожь). В южных регионах во второй половине месяца начинает цвести амброзия. Это один из самых сильных аллергенов. В сухую ветреную погоду, когда пыльца</p>	

№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				<p>разносится на большие расстояния, вероятность аллергии увеличивается.</p> <p>- Если нет возможности на время перебраться в другую климатическую зону, то нужно придерживаться следующих правил:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ограничьте время пребывания на открытом воздухе;</li> <li>• избегайте выездов на природу (в сельскую местность, в лес, на дачу, на пикник);</li> <li>• держите окна закрытыми (в помещениях, в автомобиле);</li> <li>• установите дома системы для очистки и фильтрации воздуха, используйте специальные сетки на окна;</li> <li>• ежедневно проводите влажную уборку;</li> <li>• вернувшись с улицы, обязательно примите душ, вымойте голову и смените одежду; прополощите рот, промойте глаза и нос физиологическим раствором.</li> </ul> <p>- Обязательно обратитесь к врачу, если вы заподозрили аллергию. Врач аллерголог-иммунолог проведет обследование, выявит аллергены, вызывающие реакцию, назначит лекарственные препараты и даст рекомендации по организации быта. Регулярно наблюдайтесь у врача, в том числе и вне сезона обострения.</p> <p>- В случае развития острых аллергических реакций необходимо незамедлительно обратиться к специалисту.</p>	

№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
28	14 – 20 июля	Неделя профилактики инфекций, передающихся половым путем	<p><b>Корпоративный сектор:</b></p> <p>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</p>	<p>- 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%</p> <p>- 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.</p> <p>- Малосимптомное течение заболевания приводит к поздней диагностике инфекции и развитию осложнений со стороны репродуктивной системы человека.</p> <p>- Аногенитальные (венерические) бородавки являются клиническим проявлением инфицирования вирусом папилломы человека, наличие которого в свою очередь связывают с развитием рака шейки матки. Рак шейки матки за последние два десятка лет стал заболеванием молодых женщин, что, отрицательно сказывается на репродуктивном потенциале.</p>	Повышение информированности граждан о важности профилактики, своевременной диагностики и лечения ИППП

№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- Пути первичной профилактики, направленной на дальнейшее снижение заболеваемости инфекциями, передаваемыми половым путем, определяются информированием населения, в первую очередь молодежи, организацией доступной и удобной для пациентов работы центров для профилактики и лечения ИППП, проведением регулярных скринингов и профилактических обследований на ИППП для своевременного выявления малосимптомных и бессимптомных форм заболеваний, пропагандой здорового образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью.</li> <li>- Важным компонентом профилактики заражения ИППП является информирование о безопасном сексуальном поведении.</li> <li>- 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.</li> <li>- Мерами профилактики распространения ИППП является обязательное обследование и лечение половых партнеров, а также своевременно начатая терапия.</li> <li>- Обязательным является контрольное обследование после лечения в установленные сроки и отсутствие половых контактов во время лечения.</li> </ul>	

№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
29	21 – 27 июля	Неделя сохранения здоровья головного мозга (в честь Всемирного дня мозга 22 июля)	<p><b>Корпоративный сектор:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> <li>- Организация диспансеризации и профилактических медицинских осмотров.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Для сохранения здоровья мозга важно сохранять высокий уровень физической и умственной активности, следить за артериальным давлением и своевременно проходить диспансеризацию и профилактические осмотры.</li> <li>- Нарушения работы мозга могут быть весьма разнообразными: нервно-мышечные заболевания, эпилепсия, рассеянный склероз, болезнь Паркинсона, различные виды деменций, хроническая ишемия головного мозга и инсульт.</li> <li>- 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.</li> <li>- Актуальной проблемой также стало развитие постковидного синдрома у переболевших COVID-19, при котором страдают когнитивные функции, нарушается сон, развиваются головные боли и астения.</li> <li>- Вероятность постковидного синдрома возрастает с возрастом, и нередко усиливает уже имеющиеся проблемы. При обнаружении симптомов постковидного синдрома следует обратиться к врачу.</li> <li>- Если человек перенес инсульт, то крайне важно, чтобы он получал терапию, направленную на предупреждение повторных сосудистых событий.</li> </ul>	Повышение информированности работающего населения о сохранении здоровья головного мозга



№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				- При наличии умеренных когнитивных расстройств необходимо следить за уровнем артериального давления, холестерина, глюкозы, а также ритмом сердца.	
30	28 июля – 3 августа	Неделя профилактики заболеваний печени (в честь Международного дня борьбы с гепатитом 28 июля)	<b>Корпоративный сектор:</b> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. - Организация диспансеризации и профилактических медицинских осмотров	- 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.	Повышение осведомленности работающего населения о механизмах передачи вирусных гепатитов, мерах профилактики, в том числе вакцинации против вирусов, информирование населения о методах профилактики неалкогольной жировой болезни печени, обучение правилам здорового рационального питания, способах и условиях расширения физической активности
31	4 – 10 августа	Неделя популяризации грудного вскармливания (в честь Международной недели грудного	<b>Корпоративный сектор:</b> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.	- 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.	Повышение количества матерей, осуществляющих грудное вскармливание, в том числе по истечению 6 месяцев после родов

№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
		вскармливания)		<p>- Грудное молоко является идеальной пищей для младенцев. Оно является безопасным, безвредным и содержит антитела, которые помогают защитить от многих распространенных детских болезней.</p> <p>- Грудное молоко обеспечивает младенца всей необходимой энергией и питательными веществами в первые месяцы жизни, а во второй половине первого года оно продолжает обеспечивать до половины или более потребностей ребенка в питании, а на втором году жизни – до одной трети.</p> <p>- Дети, находящиеся на грудном вскармливании, лучше справляются с тестами на интеллект, реже страдают избыточным весом или ожирением и менее склонны к диабету в более позднем возрасте. У женщин, которые кормят грудью, также снижается риск появления рака груди и яичников.</p> <p>- Польза грудного вскармливания для матери:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повышение выработки окситоцина, что ускоряет процесс восстановления организма после родов;</li> <li>2. Повышение устойчивости мамы к стрессам, снижение послеродовой депрессии;</li> <li>3. Снижение риска появления рака молочной железы и яичников;</li> <li>4. Снижение риска развития остеопороза и переломов костей в постменопаузе;</li> <li>5. Снижение риска развития сердечно-</li> </ol>	

№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				<p>сосудистых заболеваний и диабета.</p> <p>- Польза для ребенка:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обеспечение защиты от инфекционных заболеваний;</li> <li>2. Стимуляция моторики и созревания функций желудочно-кишечного тракта;</li> <li>3. Формирование здоровой микрофлоры кишечника;</li> <li>4. Снижение вероятности формирования неправильного прикуса;</li> <li>5. Снижение частоты острых респираторных заболеваний;</li> <li>6. Улучшение когнитивного и речевого развития;</li> <li>7. Улучшение эмоционального контакта матери и ребенка;</li> <li>8. Снижение частоты инфекций мочевыводящих путей.</li> </ol>	
32	11 – 17 августа	Неделя профилактики сердечно-сосудистых заболеваний (в честь Международного дня здорового сердца 11 августа)	<p><b>Корпоративный сектор:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме;</li> <li>- Организация диспансеризации и профилактических медицинских осмотров;</li> <li>- Проведение среди трудовых коллективов выездных акций, направленных на измерение артериального давления и</li> </ul>	<p>- 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.</p> <p>- К числу самых неблагоприятных рисков для сердца и сосудов относятся наследственный фактор, а также курение, злоупотребление</p>	Повышение осведомленности работающих о важности профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, а также о роли ведения здорового образа жизни в сохранении здоровья сердца

№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
			<p>распространение знаний о сохранении здоровья сердца.</p>	<p>алкоголем, низкую физическую активность, ожирение и сахарный диабет.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- Кроме того, в основе профилактики ССЗ лежит регулярный контроль таких показателей, как индекс массы тела, артериальное давление, уровень глюкозы и холестерина в крови.</li> <li>- Для нормального функционирования организма взрослому человеку нужна активность не менее 150 минут в неделю.</li> <li>- Занятия физкультурой способствуют и снижению веса. Ожирение – еще один существенный фактор риска возникновения ССЗ.</li> <li>- Поддержание формы требует соблюдения основ здорового и рационального питания. Важно, чтобы суточный рацион был сбалансированным по содержанию белков,</li> </ul>	

№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				<p>жиров и углеводов, а также не превышал энергетическую потребность.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Соль – один из главных союзников повышенного давления. Норма соли – 5 граммов в день.</li> <li>- 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.</li> <li>- 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.</li> <li>- Следить за уровнем давления необходимо, особенно при наличии факторов риска развития ССЗ. Это также актуально для тех, кто страдает слабостью, головными болями и головокружениями.</li> <li>- 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.</li> <li>- Если вы видите на экране тонометра цифру 140/90 мм рт. ст. или выше – это повод обратиться к врачу.</li> </ul>	

№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
33	18 – 24 августа	Неделя отказа от алкоголя	<p><b>Корпоративный сектор:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> <li>- Проведение акций, направленных на борьбу с алкогольной зависимостью.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- Благодаря принятым мерам, потребление алкоголя в нашей стране снижается. Число пациентов с синдромом зависимости от алкоголя, включая алкогольные психозы, значительно уменьшилось.</li> <li>- Не существует безопасных доз алкоголя. Потребление алкоголя – это всегда риск. Нельзя рекомендовать человеку потреблять тот или иной вид алкогольной продукции: безопасный градус – ноль.</li> </ul>	<p>Повышение осведомленности работающего населения о связи потребления алкоголя с онкологическими заболеваниями</p> <p>Повышение осведомленности работающих о современных подходах оказания помощи пациентам с рискованным потреблением алкоголя</p> <p>Повышение обращаемости граждан по вопросам здорового образа жизни</p>
34	25 – 31 августа	Неделя популяризации активных видов спорта	<p><b>Корпоративный сектор:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> <li>- Проведение спортивных мероприятий/праздников в трудовых коллективах</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- Низкая физическая активность увеличивает риск развития: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ишемической болезни сердца на 30%;</li> <li>2. Сахарного диабета 2 типа на 27%;</li> <li>3. Рака толстой кишки и рака молочной железы на 21–25%.</li> </ol> </li> <li>- Основные рекомендации: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Минимум 150–300 минут умеренной</li> </ol> </li> </ul>	<p>Повышение мотивации и приверженности населения к повышению уровня физической активности</p> <p>Популяризация активного досуга</p>

№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				<p>физической активности или минимум 75–150 минут интенсивной физической активности или эквивалентной комбинации в течение недели;</p> <p>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.</p>	
35	1 – 7 сентября	Неделя продвижения здорового образа жизни среди детей	<p><b>Корпоративный сектор:</b></p> <p>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</p>	<p>- Ведение здорового образа жизни – важнейшее условие сохранения здоровья любого человека.</p> <p>- К здоровью нужно относиться бережно и сохранять его с детства. ЗОЖ для детей – один из главных факторов здорового физического и психологического развития.</p> <p>- 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.</p> <p>- Здоровье подрастающего поколения – это будущее здоровье всей страны. В целях сохранения репродуктивного потенциала подросткам 15–17 лет рекомендуется проходить обследования репродуктивной системы.</p> <p>- Крайне важно проводить с детьми и подростками беседы о важности ведения здорового образа жизни.</p>	Повышение информированности детей, подростков и их родителей о важности ответственного отношения к своему здоровью

№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
36	8 – 14 сентября	Неделя сокращения потребления алкоголя и связанной с ним смертности и заболеваемости (в честь Дня трезвости 11 сентября)	<p><b>Корпоративный сектор:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> <li>- Проведение акций, направленных на борьбу с алкогольной зависимостью.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Потребление алкоголя является причиной высокой смертности, заболеваемости, преступности, травматизма, дорожно-транспортных происшествий и бытового насилия.</li> <li>- Организация скрининга и профилактических консультаций центрами общественного здоровья и медицинской профилактики.</li> <li>- В 2023 г. смертность, непосредственно обусловленная алкоголем, составила 42 152 человек, из них более 70% – население в трудоспособных возрастах. Стоит отметить, что названный показатель не включает еще большую часть смертей, косвенно связанных с алкоголем, таких как некоторые кардиомиопатии, аритмии, отдельные формы рака, болезни печени.</li> <li>- Более тяжелыми последствиями потребление алкоголя характеризуется в сельской местности.</li> <li>- Крайне необходимо продолжать и усиливать антиалкогольную политику.</li> <li>- Частыми причинами начала систематического употребления алкоголя являются нестабильное психо-эмоциональное состояние, депрессивное настроение, повышенная тревожность.</li> <li>- Не находиться длительное время в подобных состояниях помогают регулярные умеренные физические нагрузки, наличие хобби, ограничение потребления негативной информации в</li> </ul>	<p>Увеличение осведомленности работающего населения о проблемах, связанных с потреблением алкоголя, и увеличение обращаемости населения по вопросам здорового образа жизни</p> <p>Повышение информированности о наличии служб психологической помощи и их работе, телефонах доверия, о других возможных способах получения необходимой психологической помощи</p>



№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				<p>интернете и СМИ, планирование дня, а также и обращение за помощью к специалисту.</p> <p>- В России существуют региональные и муниципальные службы и фонды оказания психологической помощи взрослым и детям, оказавшимся в затруднительных ситуациях, в том числе бесплатно, анонимно, онлайн.</p>	
37	15 – 21 сентября	Неделя безопасности пациента и популяризации центров здоровья (в честь Всемирного дня безопасности пациента 17 сентября)	<p><b>Корпоративный сектор:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме;</li> <li>- Организация диспансеризации и профилактических медицинских осмотров.</li> </ul>	<p>- Функции центра здоровья:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Информирование населения о вредных и опасных для здоровья человека факторах;</li> <li>2. Оценка функциональных и адаптивных резервов организма, прогноз состояния здоровья;</li> <li>3. Формирование у граждан ответственного отношения к своему здоровью и здоровью своих близких;</li> <li>4. Формирование у населения принципов «ответственного родительства»;</li> <li>5. Обучение граждан, в том числе детей, гигиеническим навыкам и мотивирование их к отказу от вредных привычек, включающих помощь в отказе от потребления алкоголя и табака;</li> <li>6. Обучение граждан эффективным методам профилактики заболеваний;</li> <li>7. Консультирование по сохранению и укреплению здоровья, включая рекомендации по коррекции питания, двигательной активности, занятиям физкультурой и спортом, режиму сна,</li> </ol>	Повышение информирования работающих о важности регулярного прохождения медицинских осмотров и раннего выявления заболеваний, о роли и возможностях центров здоровья

№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				<p>условиям быта, труда (учебы) и отдыха;</p> <p>8. Разработка индивидуальных рекомендаций сохранения здоровья;</p> <p>9. Организация в зоне своей ответственности, в том числе в сельской местности, мероприятий по формированию здорового образа жизни;</p> <p>10. Мониторинг показателей в области профилактики неинфекционных заболеваний и формирования здорового образа жизни.</p> <p>11. Категории граждан, которым оказываются медицинские услуги в центре здоровья:</p> <p>1) впервые самостоятельно обратившиеся граждане для проведения комплексного обследования;</p> <p>2) направленные врачами амбулаторно-поликлинических учреждений;</p> <p>3) направленные врачами после дополнительной диспансеризации (I - II группы здоровья);</p> <p>4) направленные врачами из стационаров после острого заболевания;</p> <p>5) направленные работодателем по заключению врача, ответственного за проведение периодических медицинских осмотров и углубленных медицинских осмотров с I и II группами здоровья;</p> <p>6) дети 15-17 лет, обратившиеся самостоятельно;</p> <p>7) дети (с рождения до 17 лет), у которых решение о посещении Центра здоровья</p>	

№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				<p>принято родителями (или другим законным представителем).</p> <p>По результатам обследования составляется индивидуальная программа формирования здорового образа жизни с оценкой факторов риска, функциональных и адаптивных резервов организма человека, с учетом его возрастных особенностей и рационального питания.</p>	
38	22 – 28 сентября	Неделя информирования о важности диспансеризации и профилактических медицинских осмотров	<p><b>Корпоративный сектор:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме;</li> <li>- Организация выездной диспансеризации и профилактических медицинских осмотров в трудовых коллективах.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- Что включает в себя ответственное отношение к здоровью: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Соблюдение здорового образа жизни;</li> <li>2. Мониторинг собственного здоровья;</li> <li>3. Ответственное использование продукции для самостоятельной заботы о здоровье, правильное хранение и употребление лекарственных препаратов.</li> </ol> </li> <li>- Ответственное отношение к своему здоровью поможет не только улучшить качество жизни, но и позволит увеличить продолжительность жизни.</li> <li>- Проверить свое здоровье можно с помощью профилактических осмотров и диспансеризации, которые помогают</li> </ul>	Информирование работающего населения о важности диспансеризации и профилактических медицинских осмотров

№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				<p>предотвратить развитие заболеваний, а также диагностировать заболевания на ранней стадии для скорейшего начала их лечения.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Даже если гражданин состоит на диспансерном учете, ему необходимо проходить диспансеризацию, т.к. она поможет выявить другие ХНИЗ.</li> </ul>	
39	29 сентября – 5 октября	Неделя ответственного отношения к сердцу (в честь Всемирного дня сердца 29 сентября)	<p><b>Корпоративный сектор:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме;</li> <li>- Организация диспансеризации и профилактических медицинских осмотров;</li> <li>- Организация участия корпоративных команд во Всероссийских соревнованиях по фоновой ходьбе «Человек идущий»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Борьба с сердечно-сосудистыми заболеваниями совместно с развитием системы первичной медико-санитарной помощи являются основными резервами увеличения продолжительности жизни.</li> <li>- Сердце – важнейший орган нашего тела. От состояния сердечно-сосудистой системы напрямую зависит здоровье и продолжительность жизни человека. Беречь сердце необходимо смолоду.</li> <li>- 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.</li> </ul>	<p>Повышение выявляемости заболеваний сердца</p> <p>Повышение приверженности граждан лекарственной терапии</p> <p>Повышение охвата профилактическим консультированием</p> <p>Повышение информированности и мотивированности по вопросу профилактики, диагностики и лечения заболеваний сердца</p>

№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
40	6 – 12 октября	Неделя сохранения психического здоровья (в честь Всемирного дня психического здоровья 10 октября)	<p><b>Корпоративный сектор:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Психическое здоровье – это не только отсутствие различных расстройств, но и состояние благополучия, когда человек может противостоять стрессам, продуктивно работать.</li> <li>- Повлиять на состояние своего физического и психического здоровья можно простыми способами: отказаться от вредных привычек, правильно питаться, соблюдать водный баланс, развивать позитивное мышление.</li> <li>- В случае, если победить такое состояние не получается, стоит обратиться к специалисту.</li> <li>- Потребление алкоголя является причиной высокой смертности, заболеваемости, преступности, травматизма, дорожно-транспортных происшествий и бытового насилия.</li> <li>- Алкоголь угнетает нервную систему, а возникающие на начальных этапах эйфория и возбуждение являются признаками ослабления тормозных механизмов центральной нервной системы.</li> </ul>	Повышение информированности работающего населения о важности сохранения психического здоровья
41	13 – 19 октября	Неделя борьбы с раком молочной железы (в честь месяца борьбы с раком молочной железы)	<p><b>Корпоративный сектор:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме;</li> <li>- Организация диспансеризации и профилактических медицинских осмотров</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Рак молочной железы (РМЖ) является одним из самых распространенных онкологических заболеваний в России и мире.</li> <li>- При этом важно помнить, что и мужчины, хотя и крайне редко, подвержены раку грудных желез – он составляет примерно 1% от всех выявленных случаев ЗНО грудных, в том числе молочной, железы приходится на мужской пол.</li> </ul>	Повышение онконастороженности населения, профилактика и раннее выявление злокачественных новообразований молочной железы

№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				<p>- К группе риска относятся нерожавшие женщины, принимавших длительное время гормон эстроген, женщин, у которых рано начались менструации или поздно наступила менопауза.</p> <p>- Также к факторам риска относят избыточный вес, вредные привычки, гинекологические заболевания, ушибы и травмы молочных желез.</p> <p>- РМЖ – одно их немногих онкологических заболеваний, где самодиагностика чрезвычайно эффективна. Женщина может самостоятельно обнаружить признаки рака молочной железы. Самоосмотр должен проводиться каждый месяц после окончания менструации. Насторожить обязаны: изменение цвета и форма кожных покровов молочной железы, втяжение или локальное углубление кожных покровов, «лимонная корка», втяжение или шелушение соска, выделения из соска, наличие уплотнения в самой молочной железе или в подмышечной области.</p> <p>- 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.</p>	<p>Повышение выявления ЗНО груди на ранних стадиях</p>
42	20 – 26	Неделя	<b>Корпоративный сектор:</b>	- Овощи и фрукты занимают достаточно	Формирование у

№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
	октября	популяризации потребления овощей и фруктов	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> <li>- Проведение акции о пользе потребления не менее 400 грамм фруктов и овощей в день</li> </ul>	<p>важное место в рационе, они являются ценным источником витаминов, углеводов, органических кислот и минеральных веществ.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Польза плодоовощной продукции неоспорима, поэтому они должны быть основой рациона человека для обеспечения нормального функционирования организма.</li> <li>- Согласно последним рекомендациям ВОЗ, необходимо потреблять не менее 400 грамм овощей и фруктов в день.</li> <li>- Оптимальное количество зависит от целого ряда факторов, включая возраст, пол и уровень физической активности человека.</li> <li>- Потребление овощей и фруктов в достаточном (и даже выше рекомендуемого) количестве приносит многоплановую пользу:               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Способствует росту и развитию детей;</li> <li>2. Увеличивает продолжительность жизни;</li> <li>3. Способствует сохранению психического здоровья;</li> <li>4. Обеспечивает здоровье сердца;</li> <li>5. Снижает риск онкологических заболеваний;</li> <li>6. Снижает риск ожирения;</li> <li>7. Снижает риск развития диабета;</li> <li>8. Улучшает состояние кишечника;</li> <li>9. Улучшает иммунитет.</li> </ol> </li> </ul>	<p>работающих граждан культуры здорового питания, включая достаточное потребление фруктов и овощей</p>

№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
43	27 октября – 2 ноября	Неделя борьбы с инсультом (в честь Всемирного дня борьбы с инсультом 29 октября)	<p><b>Корпоративный сектор:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> <li>- Организация диспансеризации и профилактических медицинских осмотров</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Симптомы инсульта:               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Головокружение, потеря равновесия и координации движения;</li> <li>2. Проблемы с речью;</li> <li>3. Онемение, слабость или паралич одной стороны тела;</li> <li>4. Потемнение в глазах, двоение предметов или их размытие;</li> <li>5. Внезапная сильная головная боль.</li> </ol> </li> <li>- Факторы риска:               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пожилой возраст (особенно после 65 лет);</li> <li>2. Артериальная гипертензия увеличивает риск ишемического инсульта в два раза;</li> <li>3. Повышенный уровень холестерина в крови;</li> <li>4. Атеросклероз;</li> <li>5. Курение;</li> <li>6. Сахарный диабет;</li> <li>7. Ожирение;</li> <li>8. Перенесенные и существующие заболевания сердца, особенно мерцательная аритмия, инфаркт миокарда.</li> </ol> </li> <li>- Правильно подобранная терапия и следование рекомендациям врача минимизируют риски.</li> <li>- 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</li> </ul>	Формирование у граждан культуры здорового питания, включая контроль потребления соли, а также привычки измерять и контролировать АД, уровень глюкозы и холестерина в крови



№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				снижают риски.	
44	3 – 9 ноября	Неделя профилактики рака легких	<p><b>Корпоративный сектор:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме;</li> <li>- Организация диспансеризации и профилактических медицинских осмотров.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- 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.</li> <li>- Курение является причиной развития более двадцати двух злокачественных новообразований различных локализаций и увеличивает риск развития рака легкого более чем в 15 раз.</li> <li>- Рекомендация жителям: 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</li> </ul>	Повышение информированности работающих и членов их семей о влиянии факторов образа жизни на риск возникновения первичных онкологических заболеваний и их рецидивов

№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				диспансеризацию.	
45	10 – 16 ноября	Неделя борьбы с диабетом (в честь Всемирного дня борьбы с диабетом 14 ноября)	<b>Корпоративный сектор:</b> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме; - Организация диспансеризации и профилактических медицинских осмотров.	- 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, опасное своими осложнениями, сильно снижающими качество жизни людей, а также повышающее риски развития других заболеваний. - Неправильный контроль уровня 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 работающих к контролю уровня сахара в крови, формирование культуры рационального питания и повышение обращаемости в медицинские организации за профилактическими осмотрами и медицинской помощью
46	17 – 23 ноября	Неделя борьбы с антимикробной резистентностью (в честь Всемирной недели повышения осведомленности и о проблеме устойчивости к противомикробным препаратам)	<b>Корпоративный сектор:</b> 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. - 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.	Повышение информированности работающего населения о правильном использовании противомикробных препаратов

№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				<p>- Нерациональное назначение и применение антимикробных препаратов приводит к устойчивости бактерий и, при возникновении бактериального заболевания, тот антибиотик, который назначался нерационально, может не подействовать.</p>	
47	24 – 30 ноября	Неделя профилактики заболеваний ЖКТ	<p><b>Корпоративный сектор:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме;</li> <li>- Организация диспансеризации и профилактических медицинских осмотров.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- Для того, чтобы не допустить нарушений пищеварения, важно правильно питаться, включая достаточное количество клетчатки в рацион, снижение количества трансжиров, полуфабрикатов и других обработанных продуктов.</li> <li>- Кроме того, пациентам при наличии язвенной болезни, гастроэзофагеальной рефлюксной болезни необходимо придерживаться специальной диеты.</li> <li>- Важно проходить диспансеризацию и профилактические осмотры для того, чтобы убедиться в отсутствии злокачественных новообразований желудка и толстой кишки.</li> </ul>	Повышение информированности работающего населения о факторах риска развития и мерах профилактики основных групп заболеваний различных отделов желудочно-кишечного тракта.

№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				<p>- Вредные привычки, недостаточная физическая активность, нерациональное питание – основные факторы риска развития нарушений ЖКТ.</p>	
48	1 – 7 декабря	Неделя борьбы со СПИДом и информирования о венерических заболеваниях (в честь Всемирного дня борьбы со СПИДом 1 декабря)	<p><b>Корпоративный сектор:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме;</li> <li>- Организация диспансеризации и профилактических медицинских осмотров.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Вирус иммунодефицита человека – ретровирус, вызывающий медленно прогрессирующее заболевание – ВИЧ-инфекцию.</li> <li>- 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.</li> <li>- 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.</li> <li>- У беременных женщин, принимающих АРВТ, риск рождения ВИЧ-инфицированного ребенка падает с 25–40% при отсутствии лечения до 1–2%.</li> <li>- 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.</li> </ul>	Повышение приверженности работающих 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+ взрослых, детей и подростков

№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				<p>- 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.</p> <p>- Однако до сих пор регистрируются случаи стигмы и дискриминации в отношении ВИЧ+ детей и их родителей, сложности адаптации подростков к жизни в социуме, несмотря на то, что на сегодняшний день общедоступная АРВТ представляет собой эффективный способ подавления активности ВИЧ, и люди, живущие с ВИЧ, перестают быть источником инфекции.</p> <p>- 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.</p>	
49	8 – 14 декабря	Неделя профилактики потребления никотинсодержащей продукции	<p><b>Корпоративный сектор:</b></p> <p>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме;</p>	<p>- По данным официальной статистики, за годы действия государственной политики, направленной на защиту граждан от табачного дыма и последствий потребления табака, распространенность курения в стране неуклонно снижается, правда, за последние</p>	Снижение уровня потребления табака и никотинсодержащей продукции как среди взрослого населения, так и среди подростков

№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
			<p>- Организация и проведение мероприятий по отказу от табака и никотинсодержащей продукции в трудовых коллективах.</p>	<p>годы наблюдается замедление темпов снижения распространенности курения и прирост потребления иной никотинсодержащей продукции: вейпов, электронных сигарет, продуктов нагревания табака, кальянов и бездымного табака.</p> <p>- Остается низкой осведомленность населения о том, что эти продукты в силу содержания высокотоксичного никотина вызывают зависимость и другие заболевания, вызываемые содержащимися в табачном дыме токсинами. Этому способствует агрессивный маркетинг данной продукции со стороны табачных компаний, нацеленный, в первую очередь на подростков и молодежь.</p> <p>- Никотинсодержащая продукция наносит такой же вред организму, как и табачные изделия, а мифы об их безвредности – хорошо запланированная дезинформация табачной индустрии.</p>	
50	15 – 21 декабря	Неделя ответственного отношения к здоровью	<p><b>Корпоративный сектор:</b></p> <p>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме;</p> <p>- Организация диспансеризации и профилактических медицинских осмотров коллективов.</p>	<p>- 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.</p> <p>- Что включает в себя ответственное отношение к здоровью:</p> <p>1. Соблюдение здорового образа жизни;</p>	Повышение обращаемости по вопросам здорового образа жизни, увеличение количества профилактических осмотров и диспансеризаций работающих граждан

№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				<p>2. Мониторинг собственного здоровья;</p> <p>3. Ответственное использование продукции для самостоятельной заботы о здоровье, правильное хранение и употребление лекарственных препаратов.</p> <p>- Ответственное отношение к своему здоровью поможет не только улучшить качество жизни, но и позволит увеличить продолжительность жизни.</p>	
51	22 – 28 декабря	Неделя популяризации здорового питания	<p><b>Корпоративный сектор:</b></p> <p>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме;</p> <p>- Рассылка рекомендаций по организации здорового питания сотрудников на предприятиях.</p>	<p>- Поддержание системы здорового рационального питания помогает избежать метаболических нарушений и ассоциированных заболеваний.</p> <p>- Принципы здорового питания базируются на качестве продуктов питания, их количестве и времени приема (режимных моментах).</p> <p>- 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).</p> <p>- 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.</p> <p>- Обучение альтернативному выбору продуктов, приготовлению полезных блюд помогает усилить мотивацию граждан и</p>	Формирование у работающих граждан культуры здорового питания с акцентом на рацион- формирующие продукты питания

№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				увеличить приверженность здоровому питанию.	
52	29 декабря - 11 января	Неделя профилактики злоупотребления алкоголем в новогодние праздники	<b>Корпоративный сектор:</b> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.	<p>- Проблема алкоголя чрезвычайно серьезна: более 200 заболеваний связано с его употреблением, а вклад алкоголя в возникновение различных заболеваний варьируется от 5 до 75%.</p> <p>- 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.</p> <p>- Важно, что предпринимаемые государством меры позволили существенно сократить потребление алкоголя, связанную с ним смертность и заболеваемость.</p> <p>- В целях расширения практики ранней диагностики, профилактического консультирования и оказания медицинской помощи при хроническом употреблении алкоголя 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,</p>	Сокращение потребления алкоголя и связанной с ним смертности в новогодние праздники, увеличение обращаемости работающего населения по вопросам здорового образа жизни



№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				<p>хирургические, нейрохирургические, реанимационные, токсикологические, терапевтические, пульмонологические, кардиологические, гастроэнтерологические, неврологические и фтизиатрические структурные подразделения.</p> <p>По вопросам, связанным с употреблением алкоголя, работает горячая линия Минздрава России 8-800-200-0-200.</p> <p>- В новогодние праздники необходимо обратить особое внимание на проблему рискованного потребления алкоголя и принять взвешенные и эффективные меры для сохранения человеческих жизней.</p>	