

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

№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
1	12 – 18 января	Неделя продвижения активного образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. - Проведение акций и мероприятий, направленных на популяризацию активного образа жизни среди работников. - Использование в работе материалов семинара ГАУЗ СО «ОЦОЗМП» «Жизнь в движении», портала Минздрава России «Так здорово». 	<p>- Низкая физическая активность, наряду с курением, избыточной массой тела, повышенным содержанием холестерина в крови и повышенным артериальным давлением, является независимым, самостоятельным фактором риска развития заболеваний.</p> <p>Низкая ФА увеличивает риск развития:</p>	<p>Повышение информированности населения о важности физической активности.</p>
				<ul style="list-style-type: none"> • Ишемической болезни сердца на 30%. • Сахарного диабета II типа на 27%. • Рака толстого кишечника и рака молочной железы на 21-25%. 	<p>Повышение приверженности активному образу жизни.</p>
				<p>Основные рекомендации:</p> <p>- Минимум 150-300 минут умеренной физической активности или минимум 75-150 минут интенсивной физической активности или эквивалентной комбинации в течение недели.</p>	
				<p>- Для получения дополнительных преимуществ для здоровья увеличить время умеренной физической активности до 300 минут и более или время интенсивной физической активности до 150 минут и более в неделю.</p>	

2	19 – 25 января	Неделя популяризации подсчета калорий	<ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. - Проведение акций и мероприятий, направленных на разъяснение методов подсчёта калорий в пище, с целью контроля массы тела и повышения приверженности здоровому питанию. - Использование в работе материалов портала Минздрава России «Так здорово». 	<ul style="list-style-type: none"> - Здоровое питание является основой нормальной жизнедеятельности организма, сохранения здоровья, профилактики заболеваний и поддержания активного долголетия. - Контроль калорийности рациона способствует повышению приверженности здоровому питанию. Соблюдение энергетического равновесия является ключевым элементом в профилактике ожирения. - Пища является для человека источником энергии и питательных веществ. Калория — единица измерения энергии, поступающей в организм с пищей. Для поддержания здоровья и нормальной массы тела калорийность (энергетическая ценность) рациона должна соответствовать энергозатратам на физическую и двигательную активность. - Ключевым является персонифицированный подход к расчету калорийности рациона, который учитывает индивидуальные параметры организма: пол, возраст, степень физической и двигательной активности, массу тела, физиологическое состояние и наличие хронических патологий. - Для облегчения контроля за калорийностью пищи рекомендуется исключить из рациона продукты глубокой степени переработки, содержащие высокое количество насыщенных и транс-жиров, пищевой соли и добавленного сахара (кондитерские и мяскоколбасные изделия, рыбные деликатесы, пикантные закуски, сладкие напитки, алкоголь, соусы). Наилучшие способы приготовления пищи, сохраняющие её пищевую ценность, — запекание, отваривание и приготовление на пару. 	<p>Формирование культуры здорового питания у граждан с акцентом на возможности контроля нутриентного состава и энергетического баланса пищи</p> <p>Повышение приверженности населения здоровому питанию</p>
3	26 января – 1 февраля	Неделя профилактики неинфекционных заболеваний	<ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. - Проведение лекций, акций и мероприятий для работников по вопросам профилактики ХНИЗ. - Организация проведения профилактических мероприятий (скрининговых исследований) для выявления ХНИЗ и факторов риска из развития среди работников. 	<ul style="list-style-type: none"> - Хронические неинфекционные заболевания (ХНИЗ) – медленно прогрессирующие патологии, которые имеют длительное течение и могут приводить к серьёзным последствиям для здоровья. - К этой группе относят болезни системы кровообращения (БСК), хронические бронхо-легочные и онкологические заболевания, сахарный диабет, которые являются основной причиной 	<p>Повышение грамотности населения в вопросах здоровья.</p> <p>Повышение</p>

		<p>- Использование в работе материалов семинаров ГАУЗ СО «ОЦОЗМП» <u>«Унция профилактики стоит фунта лечения»</u> и <u>«Профилактика - ваш ключ к здоровью»</u>, портала Минздрава России <u>«Так здорово»</u>.</p>	<p>инвалидности и преждевременной смертности населения Российской Федерации.</p> <p>- Большинство хронических неинфекционных заболеваний имеет прямую связь с модифицируемыми факторами риска – курение, нездоровое питание, низкая физическая активность, высокое потребление алкоголя, повышенный уровень артериального давления, повышенный уровень холестерина в крови, ожирение.</p> <p>- Регулярный контроль артериального давления, уровня сахара и липидного спектра крови является основой первичной профилактики.</p> <p>- Формирование устойчивых здоровьесберегающих привычек требует системного подхода и поддержки со стороны работодателя и медицинских работников.</p> <p>- Скрининговые программы позволяют выявлять заболевания на ранних стадиях и повышают эффективность лечения.</p> <p>- Осознанное отношение граждан к своему здоровью является ключевым условием снижения бремени ХНИЗ.</p> <p>- Основные рекомендации для профилактики ХНИЗ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Знать свои показатели, характеризующие здоровье (уровень холестерина в крови, уровень артериального давления, уровень глюкозы в крови, индекс массы тела, окружность талии); 2. Регулярно проходить профилактические медицинские осмотры и диспансеризацию; 3. Правильно питаться: <ol style="list-style-type: none"> 1) Ограничить потребление соли (до 5 г/сутки – 1 чайная ложка без верха); 2) Увеличить потребление фруктов и овощей (не менее 400–500 гр. в день – 5 порций); 3) Увеличить потребление продуктов из цельного зерна, орехов, бобовых для обеспечения организма клетчаткой; 4) Снизить потребление насыщенных жиров. Рацион должен содержать достаточное количество растительных масел (20–30 г/сутки), обеспечивающих организм полиненасыщенными жирными кислотами (рыба не менее 2 раз в неделю, желательно жирных сортов); 5) Ограничить потребление продуктов, содержащих добавленный сахар (сладкие газированные напитки и сладости). 4. Не курить; 5. Отказаться от чрезмерного потребления алкоголя; 6. Быть физически активным: 	<p>осведомленности населения о ХНИЗ и факторах риска их развития</p>
--	--	---	---	--

				<p>1) Взрослые люди должны уделять минимум 150 минут умеренной физической активности или минимум 75 минут интенсивной физической активности или эквивалентной комбинации в течение недели;</p> <p>2) Продолжительность каждого занятия не менее 10 минут;</p> <p>3) Увеличение времени умеренной физической активности до 300 минут и более или интенсивной физической активности до 150 минут и более в неделю для получения дополнительных преимуществ для здоровья;</p> <p>4) Чередование анаэробных и аэробных нагрузок (аэробные нагрузки – 5-7 раз в неделю, анаэробные нагрузки – 2-3 раза в неделю).</p>	
4	2 – 8 февраля	Неделя профилактики онкологических заболеваний (в честь Всемирного дня борьбы против рака 4 февраля)	<ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. - Проведение лекций, акций и мероприятий для работников по вопросам профилактики онкологических заболеваний. - Организация проведения профилактических мероприятий (скрининговых исследований) для раннего выявления онкологических заболеваний среди работников. - Использование в работе материалов семинаров ГАУЗ СО «ОЦОЗМП» «Унция профилактики стоит фунта лечения» и «Профилактика - ваш ключ к здоровью», портала Минздрава России «Так здорово». 	<ul style="list-style-type: none"> - Онкологические заболевания составляют одну из основных причин летальности, однако большая часть случаев может быть предотвращена благодаря ранней диагностике и устранению факторов риска. - Основные направления первичной профилактики включают отказ от курения, сбалансированное питание, поддержание нормальной массы тела, ограничение употребления алкоголя и регулярную физическую активность. - Скрининговые программы (маммография, цитологическое исследование шейки матки, колоректальный скрининг) достоверно снижают смертность от рака благодаря раннему выявлению предраковых состояний и начальных стадий заболевания. - Ранняя диагностика и своевременное обращение к врачу при изменениях в самочувствии или появлении новых симптомов позволяют существенно повысить эффективность лечения и выживаемость пациентов. - Повышение онкологической настороженности населения, формирование приверженности профилактическим осмотрам и доверия к службам онкопомощи являются ключевыми условиями успешной борьбы с онкологическими заболеваниями. - 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 	<p>Повышение информированности населения о способах ранней диагностики, профилактики возникновения первичных онкологических заболеваний и их рецидивов.</p> <p>Снижение числа запущенных случаев онкологических заболеваний и смертности.</p>

				поражения шейки матки у гинеколога.	
5	9 – 15 февраля	Неделя осведомленности о заболеваниях сердца (в честь международного дня осведомленности о пороках сердца 14 февраля)	<ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. - Проведение лекций, акций и мероприятий для работников по вопросам профилактики и раннего выявления артериальной гипертензии, заболеваний сердца и сердечно-сосудистых заболеваний среди работников (например, измерение давления с последующей лекцией и/или консультацией медицинских специалистов). - Разработка и внедрение программ по измерению артериального давления и распространения знаний о здоровье сердца и сердечно-сосудистой системы. - Использование в работе материалов семинаров ГАУЗ СО «ОЦОЗМП» «Здоровое сердце» и «Мы за сердце своё в ответе: жизнь в каждом его биении», портала Минздрава России «Так здорово». - Организация проведения профилактических мероприятий для раннего выявления заболеваний сердца среди работников. 	<ul style="list-style-type: none"> - Сердце – важнейший орган нашего тела. От состояния сердечно-сосудистой системы напрямую зависит здоровье и продолжительность жизни человека. Беречь сердце необходимо смолоду. - Сердечно-сосудистые заболевания являются ведущей причиной преждевременной потери работоспособности, инвалидизации и смертности как во всем мире, так и в Российской Федерации; - Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний является основой для улучшения качества и продолжительности жизни, снижения инвалидизации и смертности населения; - Лучшее лечение – профилактика! Чтобы поддерживать и сохранять здоровье сердечно-сосудистой системы необходимо вести здоровый образ жизни, отказаться от вредных привычек, сохранять умеренную физическую активность в объеме не менее 150 мин в неделю, поддерживать оптимальную массу тела, придерживаться рационального питания, а также контролировать артериальное давление, сердечный ритм, уровень холестерина и глюкозы крови; - Диагностика сердечно-сосудистых заболеваний на ранних этапах и предотвращение развития их осложнений возможны благодаря регулярному проведению профилактических мероприятий (диспансеризации, профилактических осмотров), самоконтролю показателей здоровья и выполнению врачебных рекомендаций и указаний. 	Повышение осведомлённости о заболеваниях сердца, мотивирование населения к вопросам профилактики, диагностики и лечения, приверженности назначенной лекарственной терапии и доступности профилактических консультаций

6	16 – 22 февраля	Неделя сохранения мужского здоровья	<ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. - Проведение лекций, акций и мероприятий для работников по вопросам ответственного отношения к здоровью среди мужчин. - Использование в работе материалов семинара ГАУЗ СО «ОЦОЗМП» «Разговор о мужском здоровье», портала Минздрава России «Так здорово». - Организация проведения профилактических мероприятий для оценки репродуктивного здоровья работников (в том числе по запросу работника в рамках программ ДМС). - Разработка мер поддержки работников с детьми, создание благоприятных условий для совмещения работниками профессиональных и семейных обязанностей, повышение мотивации работников к семейнодетному образу жизни, многодетности. 	<ul style="list-style-type: none"> - Состояние мужского здоровья определяет трудовой потенциал, демографическую ситуацию, уровень рождаемости и здоровье будущих поколений. - Недостаточная обращаемость мужчин за медицинской помощью приводит к позднему выявлению заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых, онкологических и заболеваний половой сферы. - Контроль артериального давления, уровня холестерина и глюкозы крови, состояния предстательной железы, инфекций, передающихся половым путем является объектом регулярного профилактического наблюдения. - Соблюдение принципов рационального питания, отказ от курения и злоупотребления алкоголем, управление стрессом, адекватная физическая активность способствуют поддержанию репродуктивного и физического здоровья мужчин в любом возрасте. - Мужчина, который заботится о своём здоровье – зрелый, ответственный человек, готовый к созданию семьи и рождению детей. 	<p>Повышение информированности мужского населения о важности диспансеризации и профосмотров, их роли в профилактике ХНИЗ.</p> <p>Привлечение внимания мужского населения к важности сохранения своего здоровья и своевременного прохождения профилактических обследований.</p>
7	23 февраля – 1 марта	Неделя поддержания и укрепления иммунитета (в честь Всемирного дня иммунитета 1 марта)	<ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. - Проведение лекций, акций и мероприятий с целью информирования работников о важности поддержания иммунитета и роли вакцинации в профилактике заболеваний. - Использование в работе материалов семинара ГАУЗ СО «ОЦОЗМП» «Вакцинация - забота о здоровье сотрудников», портала Минздрава России «Так здорово». - Утверждение корпоративного прививочного календаря. - Организация проведения прививочной компании на предприятии/организации. 	<ul style="list-style-type: none"> - Предназначение иммунной системы организма – защита от воздействия болезнетворных микроорганизмов и вирусов, а также от выходящих из-под контроля клеток собственного организма. - Вакцинация – простой, безопасный и эффективный способ защиты от болезней до того, как человек вступит в контакт с их возбудителями. - Факторы, неблагоприятно влияющие на иммунитет: <ol style="list-style-type: none"> 1. Неправильный образ жизни (употребление алкоголя, курение, низкая физическая активность); 2. Стрессы, депрессивное состояние, повышенная раздражительность, усталость и плохой сон; 3. Окружающая среда; 4. Неправильное питание. - Иммунная защита организма напрямую зависит от питания. 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. Поэтому крайне важен сбалансированный рацион. 	<p>Информирование населения о важности поддержания иммунитета и роли вакцинации в профилактике заболеваний.</p>

8	2 – 8 марта	Неделя ответственного отношения к беременности	<ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. - Проведение лекций, акций и мероприятий для работников по вопросам ответственного отношения к репродуктивному здоровью. - Использование в работе материалов семинаров ГАУЗ СО «ОЦОЗМП» «Разговор о мужском здоровье» и «Разговор с репродуктологом», портала Минздрава России «Так здорово». - Организация прохождения обследования репродуктивной системы (в том числе по запросу работника в рамках программ ДМС), проведения профилактических мероприятий для оценки репродуктивного здоровья работников - Разработка мер поддержки работников с детьми, создание благоприятных условий для совмещения работниками профессиональных и семейных обязанностей, повышение мотивации работников к семейнодетному образу жизни, многодетности. 	<ul style="list-style-type: none"> - Период беременности крайне важен, как для здоровья будущего ребенка, так и матери. - Грамотная подготовка, внимательность к себе на протяжении всего периода планирования и протекания беременности важны для благополучного её разрешения и рождения здорового ребенка. - Наличие вредных привычек у женщины во время беременности увеличивает риск развития патологий плода и мертворождения: <ul style="list-style-type: none"> 1) Безопасной дозы алкоголя во время беременности не существует. 2) Курение значительно снижает вероятность женщины зачать, выносить и родить здорового ребёнка. 3) Потребление любого количества никотина в период беременности способно создавать риски структурных и функциональных нарушений развития плода, поскольку никотин проникает через плацентарный барьер и попадает в кровоток плода, достигая в нём концентраций, эквивалентных таковым у матери. 4) Употребление электронных сигарет женщинами во время беременности неблагоприятно сказывается на состоянии здоровья плода, новорождённого, ребёнка. - Раннее начало половой жизни и аборты повышают вероятность бесплодия и могут вызвать развитие различных заболеваний репродуктивной системы. - Инфекции, передающиеся половым путем, могут служить причиной бесплодия или привести к заражению ребенка во время беременности и родов. - Малоподвижный образ жизни и ожирение негативно влияют на работу репродуктивной системы. - Недостаточный вес может привести к нарушению овуляции и снижению уровня эстрогенов, что может стать причиной бесплодия. - Для взрослого населения в рамках ОМС организованы профилактические мероприятия (диспансеризация) для оценки репродуктивного здоровья. - Зачатие ребенка должно быть осознанным решением. При планировании беременности важно восполнить все дефициты, обеспечить организм необходимыми витаминами и минералами, придерживаться принципов здорового питания до и во время беременности. Дефицит того или иного элемента может негативно сказаться не только на здоровье женщины, протекании беременности, но и на развитии плода. 	<p>Повышение информированности женщин о профилактике заболеваний репродуктивной системы, популяризация ответственного отношения к своему здоровью, беременности и материнству.</p> <p>Снижение частоты бесплодия и абортов у женщин, отказ от вредных привычек среди беременных.</p> <p>Снижение числа запущенных случаев онкологических заболеваний во время беременности.</p>
---	-------------	--	---	--	---

				<p>1) Во время беременности потребности женщин в йоде значительно возрастают. Там, где сплошное йодирование соли не проводится, беременные и кормящие женщины, а также дети в возрасте до двух лет могут не получать йодированную соль в достаточном количестве. Йод необходим для профилактики йододефицита, нарушений нейrogenеза у плода, для здорового развития мозга детей во время внутриутробного развития и в раннем возрасте. Женщинам, планирующим беременность (на прегравидарном этапе), за 2-3 месяца до наступления беременности и на протяжении всей беременности рекомендуется пероральный прием препаратов йода (калия йодида) в дозе 200 мкг в день.</p> <p>2) Женщине, планирующей беременность (на прегравидарном этапе), за 2-3 месяца до наступления беременности и на протяжении первых 12 недель беременности также рекомендован пероральный прием фолиевой кислоты в дозе 400-800 мкг в день с целью снижения риска дефекта нервной трубки у плода (в соответствии с Клиническими рекомендациями Минздрава России “Нормальная беременность” 2023 г.)</p> <p>- Регулярная физическая активность во время беременности улучшает здоровье матери и ребенка: способствует укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, подготавливает мышцы к будущим нагрузкам во время родов и сокращает риски осложнений. При этом она должна быть разумной и согласована с рекомендациями врача. Умеренная активность улучшает кровообращение, повышает выносливость и облегчает контроль веса.</p> <p>- Беременность сопровождается большим количеством новых ощущений, эмоций и перемен в самочувствии будущей матери. Каждое изменение является частью естественного процесса адаптации организма к новому состоянию. Однако появление странных ощущений – повод проконсультироваться с врачом. Внимательность женщины к себе важна для благополучного завершения беременности и рождения здорового ребенка.</p>	
9	9 – 15 марта	Неделя по борьбе с заражением и распространением хронического	<ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. - Проведение лекций, акций и мероприятий с целью информирования работников по вопросам профилактики и диагностики вирусного гепатита С. 	<ul style="list-style-type: none"> - Хронический вирусный гепатит С представляет собой потенциально излечимое заболевание при условии своевременной диагностики и современного противовирусного лечения. - Бессимптомное течение болезни определяет необходимость активного лабораторного 	Повышение информированности населения о профилактике и лечении вирусного гепатита С

		вирусного гепатита С		<p>обследования населения, особенно групп повышенного риска.</p> <p>- Скрининг на антитела к вирусу гепатита С (анти-НСV) является доступным и эффективным методом раннего выявления.</p> <p>- Профилактика инфицирования основана на соблюдении правил асептики, использовании одноразовых инструментов и безопасном социальном поведении.</p> <p>- Ранняя диагностика и доступ к современному лечению – залог предотвращения цирроза и рака печени.</p> <p>- 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.</p> <p>- 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.</p> <p>- Для профилактики полового пути передачи использовать барьерные средства защиты (презервативы).</p> <p>- Своевременное выявление и лечение гепатита С снижает вероятность смерти в 2 раза.</p>	
10	16 – 22 марта	Неделя ответственного отношения к здоровью полости рта (в честь Всемирного дня здоровья ротовой полости 20 марта)	<p>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</p> <p>- Проведение лекций, акций и мероприятий с целью информирования работников по вопросам профилактики и диагностики заболеваний полости рта.</p>	<p>- Почти 90% населения мира страдает от заболеваний полости рта в течение своей жизни, и многих из этих проблем можно избежать, если заниматься профилактикой с раннего детства.</p> <p>- Основными стратегическими целями в области стоматологического здоровья населения являются достижение следующих результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> • пожилые люди должны иметь в общей сложности 20 естественных зубов в конце своей жизни, чтобы считаться здоровыми; • дети должны иметь 20 зубов во временном прикусе; • здоровые взрослые должны иметь в общей сложности 32 зуба и 0 кариозных полостей. <p>- Здоровье зубов – это не только чисто эстетическая проблема, но и проблема здоровья всего организма. Последствиями заболеваний полости рта могут быть такие осложнения как гайморит, эндокардит,</p>	<p>Повышение информированности граждан о важности профилактики заболеваний полости рта, соблюдения гигиены и прохождения регулярных профилактических осмотров у стоматолога.</p>

				<p>атеросклероз, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки и другие заболевания.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Хорошая гигиена полости рта, правильное питание и соответствующее использование фторидов совместно с доступной и эффективной стоматологической помощью являются ведущими факторами в поддержании здоровья полости рта. - Исследования говорят о том, что зубные пасты со фтором наиболее эффективны для профилактики кариеса. Фтор в зубной пасте полезен, поскольку укрепляет зубную эмаль, способствует её реминерализации и подавляет рост бактерий, вызывающих кариес. - Исключения составляют районы с высоким содержанием фтора в воде (свыше 1,0–1,5 мг/л) где использование зубной пасты со фтором не рекомендуется, чтобы избежать риска флюороза — пятнистости эмали и возможных проблем с костями из-за накопления фтора в организме. 	
11	23 – 29 марта	Неделя профилактики инфекционных заболеваний (в честь Всемирного дня борьбы против туберкулеза)	<ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. - Проведение лекций, акций и мероприятий с целью информирования работников о важности профилактики инфекционных заболеваний и роли вакцинации. - Использование в работе материалов семинара ГАУЗ СО «ОЦОЗМП» «Вакцинация - забота о здоровье сотрудников», портала Минздрава России «Так здорово». - Утверждение корпоративного прививочного календаря. - Организация проведения прививочной компании на предприятии/организации. 	<ul style="list-style-type: none"> - Инфекционные заболевания возникают при воздействии болезнетворных микроорганизмов на восприимчивый к ним организм и могут передаваться от зараженного человека здоровому. - Основные пути передачи инфекции и способы профилактики: 1. Воздушно-капельный путь передачи (грипп, простудные заболевания, ветряная оспа, коклюш, туберкулез, дифтерия, корь, краснуха и др.) – для профилактики используются маски, проветривание, недопущение скопления большого количества людей в помещении; 2. Алиментарный (пищевой) путь передачи (все кишечные инфекции, сальмонеллез, дизентерия, вирусный гепатит А) - важную роль играет личная гигиена, мытье рук, продуктов питания, отсутствие мух в помещениях; 3. Половой путь передачи (вирусный гепатит В и С, ВИЧ-инфекция и т.д.) - важным аспектом профилактики таких инфекций является использование барьерных средств защиты; 4. Кровяной путь передачи (наиболее часто - вирусный гепатит В, ВИЧ-инфекция) – в этом случае предотвратить инфекционные заболевания помогут стерильный хирургический инструментарий, отказ от татуировок (особенно в домашних условиях). - Профилактика инфекционных заболеваний включает индивидуальную (вакцинация, соблюдение правил гигиены, закаливание, ведение здорового образа жизни) и общественную 	Информирование населения о важности профилактики инфекционных заболеваний и своевременной вакцинации

				<p>профилактику (создание здоровых и безопасных условий труда и быта на производстве, на рабочем месте).</p> <p>- Туберкулез – это инфекционное заболевание, вызванное микобактерией, поражающее чаще всего легкие. Помимо легочной формы туберкулеза встречается туберкулезное поражение лимфатической системы, костей, суставов, мочеполовых органов, кожи, глаз, нервной системы.</p> <p>- К группам риска относятся маленькие дети, пожилые люди, больные СПИД и ВИЧ-инфекцией, у которых поражена иммунная система.</p> <p>- Профилактикой туберкулеза является иммунизация вакциной БЦЖ. Прививку делают при отсутствии противопоказаний в роддоме. Ревакцинация против туберкулеза проводится в 6-7 лет.</p> <p>- В целях раннего выявления туберкулеза у детей до 18 лет ежегодно должна проводиться иммунодиагностика (проба Манту, Диаскинтест).</p> <p>- У взрослых проводят регулярные скрининговые флюорографические обследования, частота которых зависит от степени риска заболевания туберкулезом.</p>	
12	30 марта – 5 апреля	Неделя здоровья матери и ребенка (в честь Дня неонатолога 5 апреля)	<ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. - Проведение лекций, акций и мероприятий для работников по вопросам ответственного отношения к репродуктивному здоровью, положительного репродуктивного выбора. - Использование в работе материалов семинара ГАУЗ СО «ОЦОЗМП» «Разговор с репродуктологом», портала Минздрава России «Так здорово». - Организация прохождения обследования репродуктивной системы (в том числе по запросу работника в рамках программ ДМС), проведения профилактических мероприятий для оценки репродуктивного здоровья работников - Разработка мер поддержки беременных сотрудниц, работников с детьми, создание благоприятных условий для совмещения работниками профессиональных и семейных обязанностей, повышение мотивации работников к семейнодетному образу жизни, многодетности. 	<ul style="list-style-type: none"> - В целях раннего выявления тяжелых наследственных и врожденных заболеваний проводится пренатальный и неонатальный скрининги, которые позволяют своевременно в первые дни жизни ребенка диагностировать заболевания и начать лечение. - Поддержка и пропаганда грудного вскармливания: <ol style="list-style-type: none"> 1) 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. 2) 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>Своевременная диагностика гестационного сахарного диабета, снижение количества фетопатии, преэклампсии, эклампсии, HELLP-синдрома.</p> <p>Повышение информированности женщин о профилактике заболеваний репродуктивной системы, популяризация ответственного отношения к своему здоровью, беременности и материнству.</p> <p>Снижение частоты бесплодия и аборт у женщин, в том числе в</p>

				- Одной из составляющих общественного здоровья является здоровье матери и ребенка, в том числе репродуктивное здоровье, здоровая беременность и физиологические роды.	подростковом возрасте. Отказ от вредных привычек среди беременных.
13	6 – 12 апреля	Неделя продвижения здорового образа жизни (в честь Всемирного дня здоровья 7 апреля)	<ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. - Проведение акций, мероприятий и Дней здоровья, направленных на популяризацию ведения здорового образа жизни среди работников. - Использование в работе материалов семинаров ГАУЗ СО «ОЦОЗМП» «Жизнь в движении» и «Профилактика - ваш ключ к здоровью», портала Минздрава России «Так здорово». - Разработка мер стимулирования сотрудников, ведущих здоровый образ жизни. 	<ul style="list-style-type: none"> - ВОЗ констатирует, что неинфекционные заболевания в 70% случаев являются причиной преждевременной смерти, поэтому укрепление здоровья населения одна из актуальных задач здравоохранения, важным аспектом которой является здоровый образ жизни (ЗОЖ). - ЗОЖ, по определению ВОЗ – оптимальное качество жизни, определяемое мотивированным поведением человека, направленным на сохранение и укрепление здоровья, в условиях воздействия на него природных и социальных факторов окружающей среды. - Здоровый образ жизни способен привести к значительному увеличению продолжительности жизни. После 40-50 лет ЗОЖ ассоциирован с увеличением ожидаемой продолжительности жизни (ОПЖ) на 12-17 лет. - Чрезмерное потребление алкоголя сокращает продолжительность жизни на 5,9 и 4,7 года у мужчин и женщин соответственно, здоровая жизнь при этом сокращается на 4,2 и 2,6 года соответственно. - Различия в ожидаемой продолжительности жизни курильщиков по сравнению с никогда не курившими составили 5,3 года для мужчин и 5,2 года для женщин. Отказ от курения продлевает жизнь бросивших курить на 2,6 года для мужчин и на 3,2 года для женщин. - Ожирение (индекс массы тела свыше 30) сокращает ОПЖ на 2,5 года. - Физическая активность снижает риски смертности от всех причин, в частности, 2,5 часа умеренной активности в неделю (эквивалентно 30 мин умеренной активности в день в течение 5 дней в неделю) по сравнению с нулевой активностью связано со снижением риска смертности от всех причин на 19%, в то время как 7 часов умеренной активности в неделю – на 24%. - Сидение, в особенности без частых перерывов, ассоциировано с повышением смертности от всех 	Повышение информированности населения о важности и возможностях ведения ЗОЖ, профилактики заболеваний, укрепления здоровья, повышения качества жизни и трудового долголетия.

				причин.	
14	13 – 19 апреля	Неделя популяризации донорства крови и костного мозга (в честь Дня донора в России 20 апреля)	<ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. - Использование в работе материалов портала Минздрава России «Так здорово». - Проведение акций и мероприятий, направленных на популяризацию донорства среди работников. - Организация выездных донорских акций для трудовых коллективов. 	<ul style="list-style-type: none"> - Научными исследованиями и практическими наблюдениями доказано, что сдача крови в объеме до 500 мл безвредна и безопасна для здоровья человека. - Периодические донации крови оказывают благоприятное стимулирующее воздействие на организм донора. - Как подготовиться к донации: <ol style="list-style-type: none"> 1. Накануне и в день сдачи крови запрещено употреблять жирную, жареную, острую и копченую пищу, колбасные изделия, а также мясные, рыбные и молочные продукты, яйца и масло (в т.ч. растительное), шоколад, орехи и финики, авокадо, свеклу, бананы; 2. Лучше пить сладкий чай с вареньем, соки, морсы, компоты, минеральную воду и есть хлеб, сухари, сушки, отварные крупы, макароны на воде без масла, овощи и фрукты, за исключением авокадо, свеклы, бананов; 3. За 48 часов до визита в учреждение службы крови нельзя употреблять алкоголь, а за 72 часа — принимать лекарства, содержащие аспирин и анальгетики; 4. За час до процедуры донации следует воздержаться от курения; 5. Лучше всего на кровопотерю организм реагирует именно в утренние часы. Чем раньше происходит донация, тем легче переносится эта процедура. После 12:00 сдавать кровь рекомендуется только постоянным донорам; 6. Не следует планировать донацию после ночного дежурства или бессонной ночи; 7. Не стоит планировать сдачу крови непосредственно перед экзаменами, соревнованиями, на время особенно интенсивного периода работы и т.п. - Информация о донорстве костного мозга представлена на сайте https://km.donorstvo.org/. 	Информирование граждан о важности донорства крови и правилах донорства
15	20 – 26	Неделя осведомленности о важности	<ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. - Проведение лекций, акций и мероприятий с целью информирования работников о важности и роли вакцинации в профилактике инфекционных заболеваний. 	<ul style="list-style-type: none"> - Вакцинация – одно из величайших достижений медицины. Самый эффективный и безопасный способ борьбы с инфекционными заболеваниями. Благодаря вакцинации побеждена натуральная оспа, на грани ликвидации полиомиелит, резко снижена заболеваемость корью и дифтерией. 	Информирование населения о важности профилактики

	апреля	иммунопрофилактики (в честь Всемирной недели иммунизации 24 апреля)	<ul style="list-style-type: none"> - Использование в работе материалов семинара ГАУЗ СО «ОЦОЗМП» «Вакцинация - забота о здоровье сотрудников», портала Минздрава России «Так здорово». - Утверждение корпоративного прививочного календаря. - Организация проведения прививочной компании на предприятии/организации. 	<ul style="list-style-type: none"> - При высоком охвате населения вакцинацией (85-95%) инфекция прекращает распространение. Таким образом коллективный иммунитет защищает тех, кто не может быть привит: новорожденные, люди с тяжелым иммунодефицитом, аллергиями на компоненты вакцин. - Безопасность вакцин обеспечивается многоступенчатой системой разработки, жесткими стандартами производства, постоянным мониторингом после выхода на рынок, регламентированными условиями транспортировки и хранения. - 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. - Иммунопрофилактика- непрерывный процесс на протяжении всей жизни человека. Во взрослом возрасте вакцинация защищает людей определенных специальностей (медицинские работники, животноводы), путешественников от тяжелых инфекций. В пожилом возрасте – это профилактика инвалидизации и преждевременной смерти. - Дезинформация о вакцинации представляет угрозу для общественного здоровья. Эти мифы устойчивы, т.к. используют главные страхи человека (за будущее, за детей) и подкрепляются эффектом «эхо» в социальных сетях. Борьба с ними требует постоянного фактчекинга. - Регулярная вакцинация людей старших возрастов (65 лет и старше) против гриппа и пневмококковой инфекции снижает риски сердечно-сосудистых осложнений инфекций (в частности, острого инфаркта миокарда), и, как следствие, смертность от сердечно-сосудистых заболеваний. 	<p>инфекционных заболеваний и своевременного вакцинирования.</p> <p>Повышение приверженности населения вакцинации.</p>
16	27 апреля – 3 мая	Неделя популяризации лучших практик укрепления здоровья на рабочих местах (в честь Всемирного дня охраны труда)	<ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. - Проведение лекций, акций и мероприятий для работников. <p>Примеры акций:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Дыши полной грудью» (отказ от табака); 2. «Будь активным - встань со своего кресла» - проведение производственной зарядки на рабочих местах; 	<ul style="list-style-type: none"> - Работающие составляют половину мирового населения и вносят основной вклад в экономическое и социальное развитие. Их здоровье определяется не только теми рисками, которые присутствуют на рабочем месте, но и социальными и индивидуальными факторами, а также доступностью медико-санитарных услуг. 	<p>Формирование корпоративной культуры здорового образа жизни в организациях, создание здоровьесберегающей</p>

		28 апреля)	<p>3. «Все под контролем», направленной на измерение давления сотрудников на рабочих местах.</p> <p>- Организация проведения профилактических мероприятий (скрининговых исследований) для выявления ХНИЗ и факторов риска из развития среди работников.</p> <p>- Использование в работе материалов семинаров ГАУЗ СО «ОЦОЗМП» <u>«Унция профилактики стоит фунта лечения»</u> и <u>«Здоровьесбережение на предприятии»</u>, портала Минздрава России <u>«Так здорово»</u>.</p>	<p>- В последние десятилетия были изучены и достигнуты значительные улучшения в области безопасности труда за счет использования оценки рисков хронических неинфекционных заболеваний, проведения медицинских скринингов, обучения технике безопасности, использования усовершенствованного защитного оборудования, улучшения техники механической безопасности и других физических изменений на рабочем месте.</p> <p>- Производительность труда, конкурентоспособность, устойчивость на рынке и экономическая стабильность предприятий напрямую зависят от здоровья, безопасности и благополучия работников, и работодатели стали широко внедрять программы «Укрепление здоровья на рабочих местах» с целью сохранения здоровья своих сотрудников и сокращения расходов, связанных с ухудшением их здоровья.</p> <p>- Корпоративные программы здоровья позволяют эффективно воздействовать на образ жизни работающих граждан, что приводит к повышению производительности труда, снижению трудовых потерь по причине заболеваемости и инвалидизации.</p> <p>- Внедрение корпоративных программ укрепления здоровья, помимо существующих мер профилактики заболеваний, является эффективным элементом системы охраны здоровья работающих и относится к комплексу мер по улучшению условий труда.</p> <p>- Внедрение и реализация профилактических мероприятий по укреплению здоровья успешно снижает заболеваемость и уровень стресса среди работающих и, как следствие, повышает экономическую эффективность компаний, внедряющих корпоративные программы здоровья.</p>	<p>среды на рабочем месте, профилактика профессиональных заболеваний</p>
17	4 – 10 мая	Неделя здорового долголетия	<p>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</p> <p>- Проведение лекций, акций и мероприятий для работников.</p> <p>Примеры акций:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Дыши легко» (отказ от табака); 2. «Будь активным - встань со своего кресла» - проведение производственной зарядки на рабочих местах; 3. «Все под контролем», направленной на измерение давления сотрудников на рабочих местах. <p>- Организация проведения профилактических мероприятий (скрининговых исследований) для выявления ХНИЗ и факторов риска из развития среди работников.</p>	<p>- Здоровое долголетие — это сохранение активного и полноценного образа жизни на протяжении всей жизни.</p> <p>- Современные исследования показывают, что качество жизни в пожилом возрасте во многом зависит от образа жизни, привычек и общей заботы о здоровье и душевном состоянии.</p> <p>- Прожитые годы обостряют проблемы со здоровьем. Однако в наше время появилась возможность управления старением. Прежде</p>	<p>Повышение грамотности населения в вопросах здоровья.</p> <p>Повышение охвата вакцинацией, повышение обращаемости в медицинские организации за</p>

			<p>- Использование в работе материалов семинаров ГАУЗ СО «ОЦОЗМП» <u>«Унция профилактики стоит фунта лечения»</u> и <u>«Здоровьесбережение на предприятии»</u>, портала Минздрава России <u>«Так здорово»</u>.</p>	<p>всего, путем контроля над факторами риска, приверженности лечению и здоровому образу жизни.</p> <p>- Регулярная физическая активность (ежедневная зарядка, прогулки, силовые упражнения), отказ от вредных привычек, здоровое питание (достаточное потребление белка и продуктов, богатых пищевыми волокнами) являются основой продолжительной и активной жизни.</p> <p>- В старшем возрасте также большую пользу приносят как аэробные упражнения (быстрая ходьба, по возможности активные игры, плавание, езда на велосипеде, бег, танцы и т.п.), так и выполнение силовых упражнений, при которых задействуются все группы мышц (2 и более раз в неделю).</p> <p>- Регулярные упражнения на равновесие, такие как танцы, йога, пилатес, работа в саду, специальная зарядка, тай-чи могут снизить риск падений у людей старшего возраста.</p> <p>- Успешное старение — это нечто большее, чем возможность оставаться физически крепким:</p>	<p>профилактическими консультациями (в том числе по вопросам здорового образа жизни) и медицинской помощью</p> <p>Сокращение числа случаев падений и бытовых травм.</p>
				<ul style="list-style-type: none"> • сохранение социальной активности и интереса к жизни (общение с друзьями и близкими, походы в театры и музеи, общественная деятельность, волонтерство). • поддержание когнитивной функции – тренировка памяти и умственных способностей (логические игры и задачи, чтение книг, заучивание стихов и новой информации, «гимнастика» для мозга и т.п.). • переключение с одного вида деятельности на другой (во время работы каждый час прерываться для того, чтобы, например, пройтись или сделать несколько физических упражнений). 	
				<p>- Также для сохранения здорового долголетия необходимы:</p>	

				<ul style="list-style-type: none"> • ежегодный контроль состояния здоровья (прохождение диспансеризации); • регулярный контроль уровня АД, холестерина и глюкозы в крови, массы тела; • при наличии хронических заболеваний – соблюдение графика диспансерного наблюдения и приверженность назначенной терапии (в том числе лечебному питанию); • своевременная вакцинация; • управление стрессом; позитивное мышление и хорошее настроение; • достаточный и качественный сон; • создание безопасного окружения. Устраните источники опасности: уберите лишние провода, настелите резиновые коврики там, где скользко, установите поручни в ванные и туалетные комнаты, предусмотрите ночное освещение на пути к туалету. 	
18	11 – 17 мая	Неделя борьбы с артериальной гипертонией и приверженности назначенной врачом терапии (в честь Всемирного дня борьбы с артериальной гипертонией 17 мая)	<ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. - Проведение лекций, акций и мероприятий для работников по вопросам профилактики и раннего выявления артериальной гипертензии среди работников (например, измерение давления с последующей лекцией и/или консультацией медицинских специалистов). - Разработка и внедрение программ по измерению артериального давления и распространения знаний о здоровье сердечно-сосудистой системы. - Использование в работе материалов семинаров ГАУЗ СО «ОЦОЗМП» «Здоровье сосудов: как предотвратить катастрофу», «Здоровое сердце» и «Мы за сердце своё в ответе: жизнь в каждом его биении», портала Минздрава России «Так здорово». - Организация проведения профилактических мероприятий для раннего выявления артериальной гипертензии среди работников. 	<ul style="list-style-type: none"> - Артериальная гипертензия - ведущий фактор сердечно-сосудистой смертности, требующий системного профилактического контроля. - Постоянный приём назначенных врачом гипотензивных препаратов является необходимым условием эффективной вторичной профилактики. - Регулярное самостоятельное измерение артериального давления способствует повышению самоконтроля и эффективности лечения. - Немедикаментозные меры, включая снижение потребления соли, контроль массы тела и повышение физической активности, доказано снижают уровень артериального давления. - Формирование приверженности терапии - ключевой элемент профилактики осложнений, включая инсульт и инфаркт миокарда. 	Повышение осведомлённости о сердечно-сосудистых заболеваниях, мотивирование населения к вопросам профилактики, диагностики и лечения, приверженности назначенной лекарственной терапии и доступности профилактических консультаций
19	18 – 24 мая	Неделя профилактики заболеваний эндокринной системы (в честь Всемирного дня щитовидной)	<ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. - Проведение лекций, акций и мероприятий для работников по теме. - Организация проведения профилактических мероприятий (скрининговых исследований) для раннего выявления заболеваний 	<ul style="list-style-type: none"> - Эндокринные заболевания относятся к работе желез внутренней секреции, и в последние годы их частота растёт. Это касается и заболеваний щитовидной железы, сахарного диабета и других серьезных нарушений. - К основным факторам, которые приводят к развитию эндокринных нарушений, относятся: инфекционные заболевания, наследственный 	Повышение информированности населения о профилактике заболеваний эндокринной системы,

		железы 25 мая)	эндокринной системы (в том числе по запросу работника в рамках программ ДМС). - Использование в работе материалов семинаров ГАУЗ СО «ОЦОЗМП» <u>«Унция профилактики стоит фунта лечения»</u> , портала Минздрава России <u>«Так здорово»</u> .	фактор, хронические заболевания других органов и систем, сердечно-сосудистая недостаточность, хирургические вмешательства, прием ряда препаратов. - Так как гормоны, вырабатываемые железами внутренней секреции, регулируют работу других органов и систем, то при эндокринных заболеваниях нарушается обмен веществ и возникают симптомы, характерные, например, для заболеваний кожи, почек и т.д. - Потребление йодированной соли способствует профилактике эндокринных нарушений и заболеваний нервной системы новорожденных и маленьких детей. - Рекомендованное количество йода человеку в соответствии с потребностями организма человека – 150-200 мкг/сут., что обеспечивается 4-5 граммами йодированной соли. - Йодированная соль – это обычная поваренная соль (хлорид натрия), в состав которой химическим путем добавлены йодид или йодат калия. Стоимость йодированной соли лишь на 10% превышает стоимость обычной поваренной. - Беременные и кормящие женщины должны не только использовать йодированную соль, но и принимать дополнительно препараты с йодом, чтобы обеспечить здоровое развитие нервной системы ребёнка и когнитивных способностей.	приверженности назначенной лекарственной терапии и доступности профилактических консультаций
20	25 – 31 мая	Неделя отказа от табака (в честь Всемирного дня без табака 31 мая)	- Размещение <u>информационных материалов</u> в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. - Проведение лекций, акций и мероприятий для работников по отказу от табака и никотинсодержащей продукции. Примеры акций: • «Дыши полной грудью»; - Использование в работе материалов семинаров ГАУЗ СО «ОЦОЗМП» <u>«Эффективный отказ от курения»</u> и <u>«Отказ от курения: стратегии и мотивация»</u> , портала Минздрава России <u>«Так здорово»</u> .	- Курение – основной модифицируемый фактор риска с наибольшим вкладом в заболеваемость и смертность от НИЗ. - Влияние на организм: затруднение дыхания, возникновение затяжного кашля и одышки; ухудшение памяти, возможно возникновение нарушения мелкой моторики и координации движений; регулярное учащение сердцебиения, сердечные заболевания; низкая выносливость, нервное истощение; риск развития онкологических заболеваний; опасность для репродуктивного здоровья; - Не только активное, но и пассивное курение – воздействие вторичного и третичного табачного дыма смертельно опасно для здоровья: - Электронные сигареты, вейпы и системы нагревания табака приводят к тем же заболеваниям, что и курение табака:	Повышение информированности граждан о важности отказа от употребления никотинсодержащей продукции

				<ul style="list-style-type: none"> • влияют на репродуктивное здоровье мужчин и женщин; • связаны развитием ряда инфекций, включая разновидности пневмоний и COVID -19; • приводят к тяжелой никотиновой зависимости; <p>- Курение является причиной смертности от рака лёгкого в 90% всех случаев, от бронхита и эмфиземы в 75% и от болезней сердца в примерно 25% всех случаев;</p> <p>- Курение при беременности повышает риск выкидыша на 32%, увеличивает риск рождения ребёнка с низкой массой тела (на 89%);</p> <p>- Отказ от курения снижает риск смерти на 50%;</p> <p>- Никотиновую, а также табачную зависимость можно и нужно лечить с помощью медикаментов и эффективной психологической поддержки.</p>	
21	1 – 7 июня	Неделя сохранения здоровья детей	<p>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</p> <p>- Проведение лекций и акций для работников по вопросам организации здорового образа жизни в семье, решения проблемных взаимоотношений с детьми, профилактики детского травматизма.</p> <p>- Организация проведения мероприятий, направленных на вовлечение семей работников в укрепление здоровья (Дней здоровья, семейных соревнований и конкурсов).</p> <p>- Разработка мер поддержки работников с детьми, создание благоприятных условий для совмещения работниками профессиональных и семейных обязанностей, повышение мотивации работников к семейнодетному образу жизни, многодетности.</p>	<p>- В целях раннего выявления тяжелых наследственных и врожденных заболеваний проводится пренатальный и неонатальный скрининги, которые позволяют своевременно диагностировать заболевания, начать лечение.</p> <p>- Особое внимание государства уделяется категории детей, страдающих редкими (орфанными) заболеваниями, приводящими к ранней инвалидизации и сокращению продолжительности жизни.</p> <p>- Важную роль играет предотвращение несчастных случаев и травм среди детей. Минздравом России разработана Памятка «Детский травматизм»;</p> <p>- По данным Росстата, травмы, отравления и некоторые другие последствия воздействия внешних факторов занимают первое место (до 30%) в структуре смертности детей от 0-17 лет.;</p> <p>- Знание основ профилактических мероприятий способно предотвратить тяжёлую инвалидность и смертельный исход у детей. Родители и опекуны должны прививать детям навыки безопасной жизнедеятельности, объяснять и проводить мероприятия, направленные на профилактику детского травматизма;</p> <p>- Например, для профилактики ожогов среди детей</p>	Повышение внимания родителей и опекунов к вопросам здоровья и безопасности детей

				родители должны ограничить доступ детей к огню, плите, раскаленным поверхностям, кастрюлям с горячей едой и чайникам с кипятком; обучить правильному, безопасному обращению с такими объектами	
22	8 – 14 июня	Неделя информирования о важности физической активности	<ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. - Проведение акций и мероприятий, направленных на популяризацию активного образа жизни среди работников. - Использование в работе материалов семинара ГАУЗ СО «ОЦОЗМП» «Жизнь в движении», портала Минздрава России «Так здорово». - Разработка и проведение комплексов производственной гимнастики на рабочих местах. 	<ul style="list-style-type: none"> - Низкая физическая активность (ФА), наряду с курением, избыточной массой тела, повышенным содержанием холестерина в крови и повышенным артериальным давлением, является независимым, самостоятельным фактором риска развития заболеваний. - Низкая ФА увеличивает риск развития: <ul style="list-style-type: none"> • Ишемической болезни сердца на 30%. • Сахарного диабета II типа на 27%. • Рака толстого кишечника и рака молочной железы на 21-25%. - Основные рекомендации: <ul style="list-style-type: none"> • min 150-300 минут или min 75-150 минут интенсивной физической активности или эквивалентной комбинации в течение недели. • с целью 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; • При отсутствии возможности заниматься спортом в течение недели, есть возможность компенсировать это спортивными выходными. 	Повышение информированности населения о важности физической активности для профилактики заболеваний, укрепления здоровья
23	15 – 21 июня	Неделя профилактики зависимости от гаджетов	<ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. - Проведение лекций и акций для работников о способах профилактики зависимости от гаджетов, выбора безопасных форм досуга в качестве альтернативы длительному использованию гаджетов. - Использование в работе материалов семинара ГАУЗ СО «ОЦОЗМП» «Баланс в эпоху технологий: как сохранить ресурсы мозга», портала Минздрава России «Так здорово». 	<ul style="list-style-type: none"> - Смартфоны, планшеты и прочие гаджеты стали частью повседневности: они помогают в учебе, работе, общении и отдыхе. Однако, чрезмерное использование может иметь негативные последствия для здоровья и безопасности. - Исследования связывают длительное и постоянное использование гаджетов с повышенным уровнем тревоги, депрессией, импульсивностью, качеством сна, эмоциональной нестабильностью и нейротизмом, повышенным уровнем стресса, малоподвижным образом жизни и ухудшением пищевого поведения. - Воздействие синего спектра света, излучаемого гаджетами, снижает выработку мелатонина и ухудшает качество сна. - Отвлечение и использование мобильных устройств во время вождения связано с повышением риска аварий и травм. 	Повышение информированности о рисках вреда здоровью при систематическом длительном использовании гаджетов, сети «Интернет»

				<p>- Рекомендации для умеренного и безопасного использования гаджетов:</p> <ul style="list-style-type: none"> • создавать «свободные зоны (время)» от устройств – спальня, обеденный стол, где гаджеты не используются; • отключить ненужные уведомления, чтобы снизить количество отвлечений и проверок; • встречаться вживую и посещать офлайн встречи, поощрять их у подростков; • больше двигаться и заниматься физической активностью; • отводить конкретное время для отдыха от экранов, например, минимум за час до сна; • устанавливать лимиты экранного времени с помощью приложений; • использовать режимы контроля контента и длительности использования гаджетов для детей. 	
24	22 – 28 июня	<p>Неделя профилактики употребления наркотических средств (в честь Международного дня борьбы со злоупотреблением наркотическими средствами и их незаконным оборотом 26 июня)</p>	<p>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</p> <p>- Проведение лекций, бесед для работников о профилактике зависимостей, выбора безопасных форм снятия стресса и досуга.</p> <p>- Использование в работе материалов портала Минздрава России «Так здорово».</p>	<p>- Наркотики — это вещества, воздействующие на центральную нервную систему и вызывающие изменения сознания и поведения человека.</p> <p>- Все психоактивные вещества вмешиваются в химические процессы, происходящие в головном мозге, изменяют их и приводят к формированию зависимости - потребности регулярного употребления.</p> <p>- Наркотическая зависимость характеризуется непреодолимым влечением к психоактивному веществу. Её основные признаки - формирование толерантности (необходимость увеличивать дозу и частоту употребления) и развитие физической зависимости, проявляющейся абстинентным синдромом при отсутствии очередной дозы.</p> <p>- Психоактивные вещества оказывают токсическое действие: при их употреблении повреждаются клетки головного мозга, что приводит к нарушению мышления, снижению когнитивных функций и ухудшению памяти.</p> <p>- Употребление наркотиков может вызывать тяжёлые изменения психики, включая замкнутость, снижение эмоциональной</p>	<p>Повышение обращаемости граждан с зависимостями в медицинские организации, а также повышение информированности населения об опасности употребления наркотических средств</p>

				<p>отзывчивости, нарушения восприятия и двигательные расстройства.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Поскольку обезвреживание токсинов происходит в печени, регулярное употребление наркотиков приводит к повреждению её клеток и повышает риск развития цирроза. Постоянная стимуляция организма приводит к истощению сердечной мышцы и снижению иммунитета. - Использование общих шприцев и отсутствие половой гигиены повышают риск заражения вирусными гепатитами В и С, сифилисом и ВИЧ-инфекцией. - Большинство людей, начинающих употреблять наркотики, - молодые люди, чаще моложе 35 лет. Приобщение нередко происходит «за компанию», из желания самоутвердиться, снять стресс или получить новые ощущения. - Наркозависимость приводит к утрате социальных связей: из-за изменений эмоционально-личностной сферы человек становится отстранённым, теряет интерес к прежнему окружению, сосредотачиваясь на поиске и употреблении вещества. - Необходимость регулярно добывать деньги на наркотики способствует вовлечению в криминальную среду и повышает риск совершения противоправных действий, в том числе тяжких преступлений. - Смерть от употребления наркотиков может наступить в короткие сроки, что повышает уровень смертности, особенно среди молодёжи. - Стигма в отношении наркозависимых мешает людям своевременно обращаться за помощью и усугубляет их социальную изоляцию. - Лечение зависимости возможно и включает сочетание медикаментозной терапии, психотерапии и социальной поддержки. - Профилактика употребления наркотиков основана на информировании, развитии жизненных навыков и создании поддерживающей среды, особенно для молодёжи. 	
25	29 июня – 5 июля	Неделя, направленная на снижение смертности	<ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. - Проведение лекций и акций для работников по вопросам безопасного поведения на дорогах/в общественных местах, профилактики бытового травматизма, выбора безопасных форм 	<ul style="list-style-type: none"> - Смертность от внешних причин вызывает особую обеспокоенность общества, поскольку в большинстве случаев такие причины являются предотвратимыми, а умершие, как правило, относятся к относительно молодым возрастным группам. - В структуре внешних причин смертности 	Повышение осведомленности населения о пагубном потреблении алкоголя и

		от внешних причин	<p>досуга; обучения правилам оказания первой медицинской помощи.</p> <p>- Использование в работе материалов портала Минздрава России <u>«Так здорово»</u>.</p> <p>- Организация проведения профилактических мероприятий (скрининговых исследований) для раннего выявления рискованного поведения и профилактического консультирования.</p>	<p>выделяют несколько основных групп. В частности, Росстат публикует показатели смертности от следующих категорий:</p> <ul style="list-style-type: none"> • случайных отравлений алкоголем; • всех видов транспортных несчастных случаев, включая ДТП; • самоубийств; • убийств; • повреждений с неопределёнными намерениями; • случайных падений; • случайных утоплений; • несчастных случаев, вызванных воздействием дыма, огня и пламени. <p>- Алкоголь оказывает токсическое влияние на все системы организма. Он опасен не только для человека, употребляющего его, но и для окружающих: алкоголь снижает координацию движений и контроль над поведением, что приводит к множеству несчастных случаев. Нередко жертвами становятся люди, которые сами алкоголь не употребляли.</p> <p>- Употребление алкоголя значительно увеличивает риск травм, поскольку приводит к импульсивному поведению, конфликтам и агрессии, способствует росту преступлений.</p> <p>- Профилактика смертности от внешних причин включает комплекс мер, таких как информирование населения о рисках, ограничение доступности алкоголя, развитие программ раннего выявления рискованного поведения и профилактического консультирования, усиление контроля за соблюдением правил дорожного движения, меры по повышению безопасности в транспорте и общественных местах.</p>	<p>травмах</p> <p>Повышение осведомленности населения об алгоритмах оказания первой помощи</p> <p>Повышение осведомленности по вопросам безопасного поведения на дорогах/в общественных местах</p> <p>Повышение осведомленности населения о профилактике бытового и детского травматизма</p>
26	6 – 12 июля	Неделя профилактики аллергических заболеваний (в честь Всемирного дня борьбы с аллергией 8 июля)	<p>- Размещение <u>информационных материалов</u> в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</p> <p>- Использование в работе материалов портала Минздрава России <u>«Так здорово»</u>.</p>	<p>- Во всем мире растет число лиц с аллергическим заболеваниями – аллергическим ринитом, конъюнктивитом, атопическим дерматитом, аллергической бронхиальной астмой, пищевой аллергией и другими.</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>- Летнее время – период активного цветения. В июле, например, в средней полосе, цветут аллергенные травы (полынь, лебеда, крапива злаки</p>	<p>Информирование населения о проблеме аллергических заболеваний и способах профилактики острых аллергических реакций</p>

				<p>(рожь). В южных регионах во второй половине месяца начинает цвести амброзия. Это один из самых сильных аллергенов. В сухую ветреную погоду, когда пыльца разносится на большие расстояния, вероятность аллергии увеличивается.</p> <p>- Если нет возможности на время перебраться в другую климатическую зону, то нужно придерживаться следующих правил:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ограничьте время пребывания на открытом воздухе; • избегайте выездов на природу (в сельскую местность, в лес, на дачу, на пикник); • держите окна закрытыми (в помещениях, в автомобиле); • установите дома системы для очистки и фильтрации воздуха, используйте специальные сетки на окна; • ежедневно проводите влажную уборку; • вернувшись с улицы, обязательно примите душ, вымойте голову и смените одежду; прополощите рот, промойте глаза и нос физиологическим раствором. <p>- Своевременное обращение к врачу, ранняя диагностика и лечение помогают предотвратить развитие тяжелых форм аллергической патологии. Этому результату также способствуют регулярная диспансеризация населения и профилактические осмотры, диспансерное наблюдение пациентов с выявленными аллергическими заболеваниями при участии врача аллерголога-иммунолога и других специалистов.</p>	
27	13 – 19 июля	Неделя профилактики инфекций, передающихся половым путем	<p>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</p> <p>- Проведение лекций, акций и мероприятий для работников по основам профилактики ИППП и ответственного отношения к репродуктивному здоровью.</p> <p>- Использование в работе материалов портала Минздрава России «Так здорово».</p>	<p>– Аногенитальные (венерические) бородавки являются клиническим проявлением инфицирования вирусом папилломы человека, наличие которого в свою очередь связывают с развитием рака шейки матки.</p> <p>– Рак шейки матки за последние два десятка лет стал заболеванием молодых женщин, что, отрицательно сказывается на репродуктивном потенциале. Вакцинация против онкогенных штаммов вируса папилломы человека в подростковом возрасте снижает риски развития рака шейки матки.</p> <p>– Презервативы – единственный способ защиты от ИППП при половом контакте. Это особенно важно в условиях достаточно высокой распространённости ВИЧ в России (0,82% населения).</p> <p>– Обязательным является контрольное обследование после лечения ИППП.</p>	<p>Повышение информированности граждан о важности профилактики, своевременной диагностики и лечения ИППП</p>

				– Необходимо отсутствие половых контактов во время лечения.	
28	20 – 26 июля	Неделя сохранения здоровья головного мозга (в честь Всемирного дня мозга 22 июля)	<ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. - Проведение лекций, акций и мероприятий для работников по теме. - Организация проведения профилактических мероприятий (скрининговых исследований) для раннего выявления заболеваний эндокринной системы (в том числе по запросу работника в рамках программ ДМС). - Использование в работе материалов семинара ГАУЗ СО «ОЦОЗМП» «Баланс в эпоху технологий: как сохранить ресурсы мозга», портала Минздрава России «Так здорово». 	<ul style="list-style-type: none"> - Поддержание функциональной активности и когнитивного потенциала головного мозга является приоритетом стратегии активного долголетия. - Контроль сосудистых факторов риска - гипертонии, гипергликемии, дислипидемии - снижает вероятность возникновения инсульта и развития деменции. - Важно регулярно измерять давление, так как гипертония часто протекает бессимптомно, а также вести здоровый образ жизни, поддерживая эластичность сосудов. Эти меры – ключ к сохранению здоровья мозга, ясности мышления и высокой когнитивной активности. 	Повышение информированности населения о сохранении здоровья головного мозга
				<ul style="list-style-type: none"> - Избыточное потребление соли усугубляет ситуацию, способствуя развитию гипертонии и сосудистых патологий. Снижение соли в рационе до 5 г в сутки и контроль давления (ниже 130/80 мм рт. ст.) помогают защитить мозг, продлить активное долголетие и снизить риск нейродегенерации. - Качество сна, психологическая устойчивость, творческая деятельность имеют существенное значение для здоровья мозга. - Регулярная умственная и социальная активность способствует сохранению нейропластичности в старших возрастных группах. - Комплексный подход к профилактике заболеваний мозга должен стать частью общей культуры заботы о здоровье. 	

29	27 июля – 2 августа	Неделя профилактики заболеваний печени (в честь Международного дня борьбы с гепатитом 28 июля)	<p>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</p> <p>- Проведение лекций для работников с целью информирования о механизмах передачи вирусных гепатитов, и мерах их профилактики (в том числе вакцинации), о методах профилактики неалкогольной жировой болезни печени, о важности ведения здорового образа жизни.</p> <p>- Организация проведения профилактических мероприятий (скрининговых исследований) для раннего выявления и своевременной коррекции факторов риска развития заболеваний печени (в том числе по запросу работника в рамках программ ДМС).</p> <p>- Использование в работе материалов портала Минздрава России «Так здорово».</p>	<p>- Основными причинами хронических заболеваний печени являются вирусные инфекции, алкогольная интоксикация и метаболические нарушения.</p> <p>- Сбалансированное питание, контроль массы тела и ограничение потребления алкоголя обеспечивают эффективную первичную профилактику.</p> <p>- Вакцинация против гепатита В - надёжная мера профилактики инфекционного поражения печени.</p> <p>- Регулярное проведение биохимических анализов и ультразвукового обследования позволяет выявлять патологию на ранних стадиях.</p> <p>- 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.</p> <p>- Нельзя обойти стороной и проблему алкогольной болезни печени, особенно принимая во внимание наличие краткого и удобного в применении опросника по оценке вреда употребления алкоголя для здоровья - RUS-AUDIT, внедрение которого в широкую клиническую практику будет способствовать своевременному выявлению опасных для здоровья паттернов употребления алкоголя, проведению кратких мотивационных интервью с такими пациентами.</p>	Повышение осведомленности населения о механизмах передачи вирусных гепатитов, мерах профилактики (в том числе вакцинации), информирование населения о методах профилактики неалкогольной жировой болезни печени, обучение правилам здорового рационального питания, способах и условиях расширения физической активности
30	3 – 9 августа	Неделя популяризации грудного вскармливания (в честь Международной недели грудного вскармливания)	<p>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</p> <p>- Проведение лекций, акций и мероприятий для работников по вопросам ответственного отношения к репродуктивному здоровью и важности грудного вскармливания для здоровья матери и ребенка.</p> <p>- Использование в работе материалов семинара ГАУЗ СО «ОЦОЗМП» «Разговор с репродуктологом», портала Минздрава России «Так здорово».</p> <p>- Разработка мер поддержки беременных и кормящих сотрудниц, работников с детьми, создание благоприятных условий для совмещения работниками профессиональных и семейных обязанностей, повышение мотивации работников к семейнодетному образу жизни, многодетности.</p>	<p>- Грудное вскармливание является одним из наиболее эффективных способов укрепления здоровья и обеспечения выживания ребенка, однако в настоящее время на исключительно грудном вскармливании находятся менее половины младенцев в возрасте до 6 месяцев.</p> <p>- Грудное молоко является идеальной пищей для младенцев:</p> <ul style="list-style-type: none"> • является безопасным, безвредным; • содержит антитела, которые помогают защитить от многих распространенных детских болезней; • обеспечивает всей необходимой энергией и 	<p>Формирование осознанного родительства, улучшение здоровья детей и матерей</p> <p>Повышение количества матерей, осуществляющих грудное вскармливание, в том числе по истечению 6 месяцев после родов</p>

питательными веществами в первые месяцы жизни, а во второй половине первого года оно продолжает обеспечивать до половины или более потребностей ребенка в питании, а на втором году жизни – до одной трети.

- Дети, находящиеся на грудном вскармливании, лучше справляются с тестами на интеллект, реже страдают избыточным весом или ожирением и менее склонны к диабету в более позднем возрасте. У женщин, которые кормят грудью, также снижается риск появления рака груди и яичников.
- Польза грудного вскармливания для матери:

1. Повышение выработки окситоцина, что ускоряет процесс восстановления организма после родов;
2. Повышение устойчивости к стрессам, снижение послеродовой депрессии;
3. Снижение риска развития рака молочной железы и яичников;
4. Снижение риска развития остеопороза и переломов костей в постменопаузе;
5. Снижение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и диабета.

- Польза для ребенка:

1. Обеспечение защиты от инфекционных заболеваний;
2. Стимуляция моторики и созревания функции желудочно-кишечного тракта;
3. Формирование здоровой микробиоты кишечника;
4. Снижение вероятности формирования неправильного прикуса;
5. Снижение частоты острых респираторных заболеваний;

				<ul style="list-style-type: none"> 6. Улучшение когнитивного и речевого развития; 7. Улучшение эмоционального контакта матери и ребенка; 8. Снижение частоты инфекций мочевыводящих путей. 	
31	10 – 16 августа	Неделя профилактики сердечно-сосудистых заболеваний (в честь Международного дня здорового сердца 11 августа)	<ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. - Проведение лекций, акций и мероприятий для работников по вопросам профилактики и раннего выявления артериальной гипертензии и сердечно-сосудистых заболеваний среди работников (например, измерение давления с последующей лекцией и/или консультацией медицинских специалистов). - Разработка и внедрение программ по измерению артериального давления и распространения знаний о здоровье сердечно-сосудистой системы. - Использование в работе материалов семинаров ГАУЗ СО «ОЦОЗМП» «Здоровье сосудов: как предотвратить катастрофу», «Здоровое сердце» и «Мы за сердце своё в ответе: жизнь в каждом его биении», портала Минздрава России «Так здорово». - Организация проведения профилактических мероприятий для раннего выявления артериальной гипертензии среди работников. 	<ul style="list-style-type: none"> - Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ) требует комплексного подхода, сочетающего индивидуальные меры, медицинские вмешательства и общественные инициативы. - Ранняя коррекция факторов риска и приверженность ЗОЖ могут предотвратить до 80% преждевременных смертей от ССЗ. - Факторы риска ССЗ: немодифицируемые (возраст, пол, наследственность) и модифицируемые (поведение и образ жизни). К последним относятся: курение, нерациональное питание, гиподинамия, избыточный вес, стресс и недостаточный сон, артериальная гипертензия, сахарный диабет. - ЗОЖ — основа профилактики ССЗ. Ключевые элементы ЗОЖ: физическая активность, правильное питание, отказ от вредных привычек, контроль веса, управление стрессом. - Медицинские меры и скрининг, направленные на профилактику ССЗ: регулярные обследования; диспансеризация; скрининг на наследственные факторы риска: например, на липопротеин(ы); регулярный прием назначенной лекарственной терапии в случае необходимости. 	<p>Повышение осведомленности о факторах риска развития и важности профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, а также о роли ведения здорового образа жизни в сохранении здоровья сердца</p>
32	17 – 23 августа	Неделя отказа от алкоголя	<ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. - Проведение лекций, бесед для работников о профилактике злоупотребления алкоголем, выборе безопасных форм снятия стресса и досуга. - Проведение акций, направленных на повышение осведомленности работников о рисках, связанных с потреблением алкоголя; на продвижение здоровых альтернатив употреблению алкоголя (например, конкурсов на лучший рецепт безалкогольного напитка) - Использование в работе материалов семинаров ГАУЗ СО «ОЦОЗМП» «Что нужно знать об алкоголе», портала Минздрава России «Так здорово». 	<ul style="list-style-type: none"> - Алкоголь является фактором риска более чем 200 заболеваний и состояний, включая болезни печени, сердца, пищеварительной системы и психические расстройства. - Употребление алкоголя повышает риск развития онкологических заболеваний, в том числе рака печени, молочной железы, пищевода, ротовой полости и толстой кишки. - Употребление алкоголя ухудшает качество жизни и общее самочувствие, снижает внимание и работоспособность, затрудняет обучение и выполнение повседневных задач. - Безопасных доз алкоголя не существует: его употребление всегда связано с рисками. 	<p>Повышение осведомленности населения о связи потребления алкоголя с онкологическими заболеваниями</p> <p>Повышение осведомленности населения о современных подходах оказания помощи пациентам с рискованным потреблением алкоголя</p> <p>Повышение</p>

				<p>- При отказе от злоупотребления алкоголем в жизни человека произойдут следующие положительные изменения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • значительно увеличатся шансы прожить на 5-10 лет дольше; • улучшится внешний вид, качество сна, эмоциональное состояние в целом, желание двигаться к поставленным целям; • получится сохранить деньги, появится шанс на более престижную и оплачиваемую работу; • улучшится качество отношений с окружающими; • повысятся шансы дожить до преклонного возраста здоровым человеком, без ранних серьёзных повреждений мозга; • снизятся риски избыточного веса и ожирения (алкогольные напитки содержат много калорий); • снизятся риски самоубийства (в 6 раз) и депрессии, уменьшится вероятность смерти от пожара или утопления, в ДТП (в 3 раза), сократится вероятность умереть от болезней сердца, онкологии, болезней печени (в 12 раз); • сократятся риски проблем с правоохранительными органами; • для мужчин, вероятно, улучшится сексуальная жизнь; • сократятся риски незащищённых половых контактов и инфекций, передающихся половым путём, в том числе ВИЧ; • для женщин снизится вероятность нежелательной беременности и риски причинения вреда ребёнку в утробе. 	<p>обращаемости граждан по вопросам здорового образа жизни</p>
33	24 – 30 августа	Неделя популяризации активных видов спорта	<p>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</p> <p>- Проведение акций и мероприятий, направленных на популяризацию активного образа жизни среди работников.</p> <p>- Проведение внутрикорпоративных и межотраслевых соревнований.</p>	<p>- Активные виды спорта способствуют продлению жизни и улучшению ее качества.</p> <p>- Регулярная физическая активность способствует поддержанию оптимального веса, улучшает работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы и помогает контролировать уровень сахара и холестерина в крови, улучшает когнитивные способности и психо-эмоциональное состояние.</p>	<p>Повышение мотивации и приверженности работников к повышению уровня физической активности</p>

			<p>- Использование в работе материалов семинара ГАУЗ СО «ОЦОЗМП» <u>«Жизнь в движении»</u>, портала Минздрава России <u>«Так здорово»</u>.</p>	<p>- Основные рекомендации:</p> <ul style="list-style-type: none"> • min 150-300 минут или min 75-150 минут интенсивной физической активности или эквивалентной комбинации в течение недели. • с целью 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; • при отсутствии возможности заниматься спортом в течение недели, есть возможность компенсировать это спортивными выходными <p>Простые шаги для успешного начала:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Начинайте с малого — ежедневные прогулки быстрым шагом. • Старайтесь меньше сидеть — делайте перерывы каждые 30–40 минут. • Добавляйте силовые упражнения 2–3 раза в неделю. • выберите приятную для вас активность — танцы, йога, плавание. • ставьте реальные цели и отслеживайте прогресс. 	<p>Популяризация активного проведения досуга</p>
34	31 августа – 6 сентября	Неделя продвижения здорового образа жизни среди детей	<p>- Размещение <u>информационных материалов</u> в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</p> <p>- Проведение лекций и акций для работников по вопросам организации здорового образа жизни в семье.</p> <p>- Организация проведения мероприятий, направленных на вовлечение семей работников в укрепление здоровья (Дней здоровья, семейных соревнований и конкурсов).</p> <p>- Использование в работе материалов портала Минздрава России <u>«Так здорово»</u>.</p>	<p>- В условиях растущих показателей ожирения авторитетное поведение и родительский контроль необходимы для того, чтобы умерить потребление детьми привлекательной и калорийной пищи.</p> <p>- Пищевые привычки начинают закладываться в раннем детском возрасте Роль родителей в формировании вкуса к здоровой еде велика и является необходимой стратегией для развития здорового пищевого поведения.</p> <p>- Необходимо содействовать повышению потребления детьми фруктов, овощей, бобовых, цельнозерновых продуктов и орехов и снижать потребление жиров, насыщенных жиров и сахаров.</p> <p>- Желательно по возможности исключать из меню продукты, не относящиеся к здоровому питанию, такие как сладкие напитки, включая газировки, кондитерские изделия, молоко сгущённое, пищу с высоким содержанием сахара, фастфуд, чипсы, картофель фри и т.п.</p> <p>- Совместные семейные приёмы пищи и культура питания в семье играют важную роль в формировании здорового пищевого поведения, поскольку они:</p> <ul style="list-style-type: none"> • поощряют здоровое питание и содействует более широкому потреблению фруктов и овощей; 	<p>Повышение внимания родителей и опекунов к вопросам здоровья детей и формирования у них ответственного отношения к своему здоровью</p>

				<ul style="list-style-type: none"> • способствуют выбору детьми более широкого спектра продуктов; • укрепляют семейные связи и отношения; • помогают есть меньше и медленнее (тщательно пережевывая); • дети, которые едят с семьёй, менее подвержены социальным рискам, таким как употребление наркотиков и насилие, и имеют меньше психологических проблем. <p>- В среднем для детей и подростков рекомендовано 60 минут умеренной аэробной физической активности в день.</p> <p>- Важно вовлекать детей в физическую активность в течение всего дня, в том числе в школе, на переменах, в свободное от учёбы время на детских площадках, в кружках и секциях.</p>	
35	7 – 13 сентября	Неделя сокращения потребления алкоголя и связанной с ним смертности и заболеваемости (в честь Дня трезвости 11 сентября)	<ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. - Проведение лекций, бесед для работников о профилактике злоупотребления алкоголем, выборе безопасных форм снятия стресса и досуга. - Проведение акций, направленных на повышение осведомленности работников о рисках, связанных с потреблением алкоголя; на продвижение здоровых альтернатив употреблению алкоголя (например, конкурсов на лучший рецепт безалкогольного напитка) - Использование в работе материалов семинаров ГАУЗ СО «ОЦОЗМП» «Что нужно знать об алкоголе», портала Минздрава России «Так здорово». 	<ul style="list-style-type: none"> - Потребление алкоголя является причиной высокой смертности и заболеваемости, способствует росту противоправных действий, травматизма, дорожно-транспортных происшествий и бытового насилия. - Алкоголь связан с широким спектром тяжёлых последствий для здоровья и является фактором риска более чем 200 заболеваний и состояний. - Алкоголь является фактором риска развития онкологических заболеваний, включая рак печени, пищевода, толстой кишки и молочной железы. Рост информированности населения о связи между алкоголем и раком — важная задача, поскольку уровень знаний в этой сфере остаётся низким. - Безопасной дозы алкоголя не существует: любое количество повышает риски для здоровья. - Опасным мифом является представление о том, что отравиться можно только некачественным алкоголем. Токсикологические исследования показали, что именно этиловый спирт является причиной отравления в подавляющем большинстве случаев смертей от алкогольных отравлений, в то время как на другие вещества, такие как метанол, приходится небольшой процент смертей. В большинстве случаев причиной алкогольных отравлений становится обыкновенная водка, потребляемая в больших количествах. - Частыми причинами начала систематического употребления алкоголя являются нестабильное психоэмоциональное состояние, депрессивное 	<p>Повышение осведомленности 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>

				<p>настроение, повышенная тревожность.</p> <p>- Не находиться длительное время в подобных состояниях помогают регулярные умеренные физические нагрузки, наличие хобби, ограничение потребления негативной информации в интернете и СМИ, планирование дня, а также обращение за помощью к специалисту.</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>	
36	14 – 20 сентября	Неделя безопасности пациента (в честь Всемирного дня безопасности пациента 17 сентября)	<p>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</p> <p>- Проведение лекций и мероприятий для работников по вопросам раннего выявления заболеваний, роли и возможностях центров здоровья.</p> <p>- Организация проведения профилактических мероприятий (скрининговых исследований, выездной диспансеризации и профосмотров) для выявления ХНИЗ и факторов риска их развития среди работников.</p> <p>- Использование в работе материалов семинаров ГАУЗ СО «ОЦОЗМП» «Унция профилактики стоит фунта лечения» и «Здоровьесбережение на предприятии»; портала Минздрава России «Так здорово».</p>	<p>- Важность безопасности пациентов заключается в предотвращении нанесения вреда при оказании медицинской помощи.</p> <p>- Более 50% случаев причинения вреда (один случай на каждые 20 пациентов) можно предотвратить; в половине таких случаев ущерб здоровью вызван применением лекарственных препаратов.</p> <p>- В целях предотвращения нежелательных событий в медучреждениях пациенту необходимо:</p> <ul style="list-style-type: none"> • проверять названия и дозировки назначенных препаратов, особенно при смене врача; • уточнять возможные побочные эффекты и взаимодействие препаратов друг с другом; • регулярно мыть руки, особенно перед едой и после контакта с поверхностями в больнице; • при сомнении в диагнозе уточнить его у нескольких специалистов, запросить второе мнение; • уточнять перед операцией или процедурой, что именно будет сделано. • не стесняться задавать вопросы врачам и просить разъяснения сложных терминов, требовать разъяснения по диагнозу, методам лечения и прогнозам; • не стесняться спрашивать лаборанта о соблюдении правил стерильности (смена перчаток, открытие стерильной упаковки при пациенте) при заборе анализов; • необходимо знать свои права на бесплатную медпомощь и условия отказа от лечения; • обращаться при каких-либо нарушениях в страховую компанию или Росздравнадзор. <p>- Права пациента определены и закреплены Федеральным законом от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации».</p>	<p>Повышение осведомленности населения о важности регулярного прохождения медицинских осмотров и раннего выявления заболеваний, о роли и возможностях центров здоровья</p>

37	21 – 27 сентября	Неделя сохранения здоровья легких	<ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. - Проведение лекций, акций и мероприятий для работников по вопросам профилактики заболеваний бронхолегочной системы (в том числе внебольничной пневмонии, хронической обструктивной болезни легких, рака легких). - Организация проведения профилактических мероприятий (скрининговых исследований) для раннего выявления заболеваний бронхолегочной системы среди работников. - Использование в работе материалов портала Минздрава России «Так здорово». 	<ul style="list-style-type: none"> - Ключевыми факторами риска развития патологии органов дыхания является курение любого вида, загрязнение воздуха внутри и вне помещений твердыми частицами или веществами другого физического или химического состояния, а также респираторные инфекции. - За один год курения табака в лёгкие попадает около килограмма табачных смол, которые разрушают альвеолы и сужают бронхи. Вещества, содержащиеся в жидкостях для электронных сигарет, также представляют опасность для здоровья лёгких, поскольку не предназначены для вдыхания. Токсичные вещества из табачного дыма и пара электронных сигарет вызывают раздражение дыхательных путей, развитие хронического бронхита, повышенную восприимчивость лёгких к инфекциям и повышают риски бронхиальной астмы и развития обструктивной болезни лёгких. - Кроме того, на здоровье легких влияет патология верхних дыхательных путей, полости рта, гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь, злоупотребление алкоголем, некоторые неврологические заболевания. - Риск пневмонии и ее тяжелого течения повышен при наличии хронических заболеваний – сердечной недостаточности, ишемической болезни сердца, артериальной гипертонии, сахарном диабете, неврологических дефицитах, ожирении и др. - Заболеваемость и смертность населения от пневмонии, хронической обструктивной болезни легких, рака чрезвычайно высоки. Необходимы дальнейшие усилия для снижения риска развития и прогрессирования данных заболеваний как на индивидуальном, так и популяционном уровнях. - Главными мерами по совершенствованию индивидуальной профилактики болезней легких, их ранней диагностике и терапии являются, помимо информационной кампании для населения, диспансеризация, профилактические осмотры и диспансерное наблюдение, профилактическое консультирование пациентов, а также следование национальному календарю прививок и прививок по эпидемическим показаниям. 	Повышение информированности населения о важности ответственного отношения к здоровью легких и к ведению здорового образа жизни
----	------------------	-----------------------------------	---	---	--

38	28 сентября – 4 октября	Неделя ответственного отношения к сердцу (в честь Всемирного дня сердца 29 сентября)	<ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. - Проведение лекций, акций и мероприятий для работников по вопросам профилактики и раннего выявления артериальной гипертензии и сердечно-сосудистых заболеваний среди работников (например, измерение давления с последующей лекцией и/или консультацией медицинских специалистов). - Разработка и внедрение программ по измерению артериального давления и распространения знаний о здоровье сердечно-сосудистой системы. - Использование в работе материалов семинаров ГАУЗ СО «ОЦОЗМП» «Здоровье сосудов: как предотвратить катастрофу», «Здоровое сердце» и «Мы за сердце своё в ответе: жизнь в каждом его биении», портала Минздрава России «Так здорово». - Организация проведения профилактических мероприятий для раннего выявления артериальной гипертензии среди работников. 	<ul style="list-style-type: none"> - Существует ряд факторов, тесно связанных с повышением уровня артериального давления: возраст, избыточная масса тела и ожирение, наследственная предрасположенность, чрезмерное потребление натрия (>5 г/день), злоупотребление алкоголем, курение, гиподинамия, нарушения метаболизма глюкозы и липидов, неблагоприятные экологические факторы (например, загрязнение воздуха и шум) и др. Многие из вышеперечисленных факторов можно модифицировать, что позволит нормализовать уровень артериального давления. - Необходимо поддерживать физическую активность от умеренной до интенсивной в объёме не менее 150 минут в неделю, рационально питаться, а также контролировать артериальное давление и ритм сердца, липидный профиль. - Поддержание целевого уровня артериального давления, выполнение врачебных рекомендаций по коррекции факторов риска, регулярные медицинские осмотры, развитие комплаентности способствуют снижению частоты развития большинства сердечно-сосудистых катастроф (геморрагического и ишемического инсультов, инфаркта миокарда), приводящих к инвалидизации населения и летальным исходам. 	Повышение информированности и мотивированности работающих по вопросам профилактики, диагностики и лечения заболеваний сердца, приверженности граждан назначенной лекарственной терапии, а также повышение охвата профилактическим консультированием
39	5 – 11 октября	Неделя сохранения психического здоровья (в честь Всемирного дня психического здоровья 10 октября)	<ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. - Проведение лекций и мероприятий для работников о способах профилактики и эффективного управления стрессом, выбора безопасных форм досуга и выхода из стресса. - Организация проведения профилактических мероприятий для раннего выявления отклонений в психическом здоровье. - Использование в работе материалов семинара ГАУЗ СО «ОЦОЗМП» «Баланс в эпоху технологий: как сохранить ресурсы мозга», портала Минздрава России «Так здорово». 	<ul style="list-style-type: none"> - Психическое здоровье — это не просто отсутствие психических расстройств, но и состояние эмоционального, психологического и социального благополучия. Оно помогает человеку справляться со стрессом, эффективно работать, учиться, строить отношения и принимать решения. - Поддерживать психическое здоровье можно с помощью регулярных, доступных действий: 	Повышение информированности населения о важности сохранения психического здоровья, способах профилактики и эффективного управления стрессом, выбора безопасных форм досуга и выхода из стресса
			<ul style="list-style-type: none"> • Сон и отдых. Соблюдение режима сна и полноценное восстановление - основа эмоциональной устойчивости. • Физическая активность. Регулярные упражнения улучшают настроение, снижают тревожность и помогают регулировать стресс. • Здоровое питание и водный баланс. Рацион напрямую влияет на энергию, концентрацию и эмоциональное состояние. 		

				<ul style="list-style-type: none"> • Отказ от алкоголя. Даже небольшие дозы алкоголя могут нарушать сон, усиливать тревожность и снижать стрессоустойчивость. • Управление стрессом. Освоение техник расслабления (дыхательные упражнения, медитация, майндфулнесс), планирование дня и навыки саморегуляции помогают предотвращать эмоциональное выгорание. • Позитивное мышление и работа с установками. Развитие навыков конструктивного мышления повышает устойчивость к трудностям. • Социальная поддержка. Общение с близкими, поддерживающие отношения и участие в сообществе значительно снижают риск ухудшения психического состояния. • Баланс нагрузки. Умение распределять обязанности, не перегружать себя и оставлять время на восстановление. • Безопасная цифровая среда. Ограничение вредного контента, цифровой детокс и здоровые привычки использования гаджетов. • Навыки обращения за помощью. Понимание, что искать поддержку — это нормально, и знание, куда можно обратиться. 	
40	12 – 18 октября	Неделя борьбы против рака молочной железы (в честь месяца борьбы с раком молочной железы)	<ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. - Проведение лекций, акций и мероприятий, направленных на привлечение внимания к важности профилактики и раннего выявления заболеваний молочной железы - Проведение интерактивных лекций с демонстрацией способов самообследования на признаки рака молочной железы - Организация проведения профилактических мероприятий (скрининговых исследований) для раннего выявления злокачественных новообразований молочной железы. 	<ul style="list-style-type: none"> - Рак молочной железы - наиболее распространённое онкологическое заболевание у женщин, при этом ранняя диагностика значительно повышает шансы на излечение. - Самообследование молочных желёз и регулярное проведение маммографии входят в стандарты профилактической медицины. - Модификация образа жизни (контроль массы тела, ограничение алкоголя, повышение физической активности) снижает риск заболевания. - Просвещение женщин в вопросах профилактики и раннего выявления заболеваний молочной железы - важнейший элемент общественного здоровья. - Ранняя диагностика обеспечивает не только сохранение жизни, но и высокий уровень реабилитации и качества жизни. 	<p>Повышение онконастороженности населения, профилактика и раннее выявление злокачественных новообразований молочной железы</p> <p>Повышение выявления ЗНО груди на ранних стадиях</p>

41	19 – 25 октября	Неделя информирования о важности диспансеризации и профосмотров	<ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. - Проведение лекций, акций и мероприятий для работников по вопросам профилактики ХНИЗ. - Организация проведения профилактических мероприятий (скрининговых исследований, выездной диспансеризации и профосмотров) для выявления ХНИЗ и факторов риска из развития среди работников. - Использование в работе материалов семинаров ГАУЗ СО «ОЦОЗМП» «Унция профилактики стоит фунта лечения» и «Здоровьесбережение на предприятии», портала Минздрава России «Так здорово». 	<ul style="list-style-type: none"> - Диспансеризация является системным инструментом раннего выявления заболеваний и факторов риска у населения. - Комплекс обследований, включающий консультации специалистов и лабораторные исследования, обеспечивает индивидуальный подход к профилактике. - Регулярное прохождение диспансеризации способствует сокращению заболеваемости и увеличению продолжительности активной жизни. - Диспансеризация и последующее диспансерное наблюдение позволяет корректировать факторы риска и контролировать хронические заболевания на ранних этапах. - Профилактический осмотр следует проходить раз в год, начиная с 18 лет. - С 18 до 39 лет диспансеризацию следует проходить раз в 3 года (в 18, 21, 24, 27, 30, 33, 36, 39 лет), с 40 лет – раз в год. - В диспансеризацию входит 7 скринингов, направленных на выявление онкозаболеваний: рака молочной железы, предстательной железы, шейки матки, лёгких, желудка, колоректального рака и рака визуальной локализации (кожных покровов, слизистых, лимфоузлов, ротовой полости, щитовидной железы). - В возрасте 45, 50, 55, 60 и 64 лет мужчины сдают анализ на определение простат-специфического антигена (ПСА) в рамках диспансеризации – скрининг на выявление злокачественного новообразования предстательной железы (показатель ПСА выше 4 нг/мл обнаруживают примерно у 80-90% больных раком предстательной железы). - Маммография молочных желёз у женщин проводится с 40 лет – скрининг на выявление злокачественного новообразования молочной железы. - Диспансеризация состоит из двух этапов. Цель первого этапа – выявление признаков развития хронических заболеваний и факторов риска, а также определение группы здоровья. Цель второго этапа – проведение дополнительных обследований для постановки или уточнения диагноза. - Диспансеризация – бесплатное обследование, для прохождения которого достаточно предъявить паспорт и полис ОМС в поликлинике по месту жительства. - В соответствии с законодательством работник имеет право на освобождение на один рабочий день для прохождения диспансеризации, а 	Информирование населения о важности диспансеризации и профосмотров
----	-----------------	---	---	--	--

				<p>предпенсионеры (те, кому до пенсии осталось 5 лет и меньше) и работающие пенсионеры – на два дня.</p> <p>- Во второй этап диспансеризации входит при необходимости консультация со специалистом (гинекологом, урологом, дерматовенерологом и т. д.), а также дополнительные обследования, например, гастро- или колоноскопия.</p>	
42	26 октября – 1 ноября	Неделя борьбы с инсультом (в честь Всемирного дня борьбы с инсультом 29 октября)	<p>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</p> <p>- Проведение лекций, акций и мероприятий для работников о мерах профилактики инсульта и/или действий при его обнаружении, в том числе с наглядным демонстрированием алгоритма действий при подозрении на инсульт у человека</p> <p>- Организация проведения профилактических мероприятий (скрининговых исследований, выездной диспансеризации и профосмотров) для выявления риска возникновения инсульта, ХНИЗ и факторов риска из развития среди работников.</p> <p>- Разработка и внедрение программ по измерению артериального давления и распространения знаний о здоровье сердечно-сосудистой системы.</p> <p>- Использование в работе материалов семинара ГАУЗ СО «ОЦОЗМП» «Здоровье сосудов: как предотвратить катастрофу», портала Минздрава России «Так здорово».</p>	<p>- Инсульт остается одной из ведущих причин смертности и инвалидизации населения, при этом до 80 % случаев могут быть предотвращены путем своевременной коррекции факторов риска и повышении информированности населения о симптомах развивающегося инсульта и алгоритме действий для своевременного оказания медицинской помощи при данном состоянии.</p> <p>- Своевременное и быстрое обращение за медицинской помощью при инсульте помогает снизить риски тяжёлых последствий. В неврологии существует правило «золотого часа» – это 4 часа от начала развития заболевания, когда пострадавшего нужно доставить в отделение.</p> <p>- Симптомы развития инсульта:</p> <ul style="list-style-type: none"> • головокружение, потеря равновесия и координации движений; • асимметрия мимики, лица; • проблемы с речью; • потемнение в глазах, двоение предметов или их размытие; • онемение, слабость или паралич конечности или одной стороны тела; • внезапная сильная головная боль. <p>- При наличии подобных симптомов необходимо обратиться в Скорую помощь.</p> <p>- Поддержание целевого уровня артериального давления, выполнение врачебных рекомендаций по коррекции факторов риска, регулярные медицинские осмотры, развитие комплаентности способствуют снижению частоты развития большинства сердечно-сосудистых катастроф</p>	Формирование у граждан культуры здорового питания, включая контроль потребления соли, а также привычки измерять и контролировать АД

				(геморрагического и ишемического инсультов, инфаркта миокарда), приводящих к инвалидизации населения и летальным исходам.	
43	2 – 8 ноября	Неделя профилактики рака легких	<p>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</p> <p>- Проведение лекций и мероприятий для информирования работников о влиянии табакокурения и употребления никотинсодержащей продукции на риск возникновения онкологических заболеваний; акций, направленных на отказ от табака и никотинсодержащей продукции.</p> <p>Примеры акций:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Дыши полной грудью»; <p>- Использование в работе материалов семинаров ГАУЗ СО «ОЦОЗМП» «Эффективный отказ от курения» и «Отказ от курения: стратегии и мотивация», портала Минздрава России «Так здорово».</p>	<p>- Риск рака легкого:</p> <ul style="list-style-type: none"> • при индексе курения ИК <20 пачка-лет возрастает в 10 раз, • при индексе курения ИК >20 пачка-лет - в 40 раз. <p>- Факторы риска развития рака легкого можно разделить на две категории – внутренние и внешние.</p> <p>- К первым относится наследственный анамнез: если кто-то из кровных родственников болел раком легкого или погиб от него, то у этого человека повышен риск развития данного заболевания. Также к внутренним факторам риска нужно отнести хронические заболевания легкого, которые также автоматически переводят человека в группу риска.</p> <p>- Все остальные факторы внешние. Это работа, связанная с вредными химическими, с дизельными выхлопами, с асбестом, мышьяком и так далее. Работа в помещениях с повышенной запыленностью, с повышенным количеством радона.</p> <p>- Курение является причиной развития более 22 злокачественных новообразований различных локализаций и увеличивает риск развития рака легкого более чем в 15 раз.</p> <p>- Рекомендация пациентам, прошедшим хирургическое лечение, и тем, кто ни разу не сталкивался с онкологической патологией: внимательно относиться к своему здоровью, выполнять рекомендации врача по динамическому наблюдению (в случае если человек уже столкнулся с патологией), то есть не реже одного раза в год выполнять рентгенографию органов</p>	<p>Повышение информированности пациентов и членов их семей о влиянии факторов образа жизни на риск возникновения первичных онкологических заболеваний и их рецидивов</p>

				грудной клетки в двух проекциях, а также не игнорировать ежегодную диспансеризацию.	
44	9 – 15 ноября	Неделя борьбы с диабетом (в честь Всемирного дня борьбы с диабетом 14 ноября)	<ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. - Проведение лекций, акций и мероприятий для работников о мерах профилактики сахарного диабета; коррекции образа жизни (в первую очередь – питания). - Организация проведения профилактических мероприятий (скрининговых исследований, выездной диспансеризации и профосмотров) для выявления факторов риска развития сахарного диабета среди работников. - Разработка и внедрение программ по профилактике сахарного диабета и распространение знаний о данном заболевании и факторах риска его развития; поддержки сотрудников в состояниях преддиабета, инсулинорезистентности (лекции, практикумы полезных кулинарных рецептов). - Использование в работе материалов портала Минздрава России «Так здорово». 	<ul style="list-style-type: none"> - Сахарный диабет – хроническое заболевание, характеризующееся повышением уровня сахара крови вследствие дефицита инсулина. - Течение диабета характеризуется повышенными рисками развития осложнений: <ul style="list-style-type: none"> • Диабетическая ретинопатия – одна из частых причин слепоты, • Инфаркты и инсульты, • Нарушение кровоснабжения и повреждение нервов нижних конечностей, что может привести к ампутации, • Хроническая почечная недостаточность. - Для того, чтобы снизить риск развития диабета и держать заболевание под контролем, необходимо: <ul style="list-style-type: none"> • отказаться от алкоголя и табака; • поддерживать оптимальный вес тела; • быть физически активным; • правильно питаться (употреблять не менее 500 гр. в день овощей и фруктов, отказаться от фастфуда, ограничить в рационе жиры и простые углеводы); • избегать стрессов и научиться справляться с ними. - С целью профилактики и лечения необходимо регулярно следить за уровнем глюкозы в крови, артериальным давлением и холестерином. - Регулярно принимать лекарства по назначению врача и проходить медицинские осмотры. 	<p>Повышение приверженности к контролю уровня сахара в крови, формирование культуры рационального питания и повышение обращаемости в медицинские организации за профилактическими осмотрами и медицинской помощью</p> <p>Формирование приверженности назначенному лечению и ведению здорового образа жизни</p>
45	16 – 22 ноября	Неделя борьбы с антимикробной резистентностью (в честь Всемирной недели повышения осведомленности о проблеме устойчивости к противомикробным препаратам)	<ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. - Использование в работе материалов портала Минздрава России «Так здорово». 	<ul style="list-style-type: none"> - Антибиотики – рецептурные препараты, «назначать» их самим себе при вирусах бессмысленно и опасно для здоровья. - Несмотря на то, что применение антибиотиков при целом ряде заболеваний, связанных с инфекцией, несет безусловную пользу как для отдельного человека, так и для человечества в целом, их использование должно быть обоснованным и рациональным. - Острые респираторные вирусные инфекции вызываются вирусами. А антибиотики — антимикробные препараты, созданные для борьбы с бактериями. - Основная опасность неконтролируемого применения антибиотиков в популяции – это 	<p>Повышение информированности населения о правильном использовании противомикробных препаратов</p>

				<p>формирование антибиотикорезистентности микроорганизмов (вирусов, бактерий, грибов), которая приводит к неэффективности лечения вызванных ими заболеваний, развитию осложнений, сокращению продолжительности жизни. Другие последствия неконтролируемого применения антибиотиков на популяционном уровне – это рост числа заболеваний, ассоциированных с их применением (связанных с дисбиозами, патологией желудочно-кишечного тракта, аллергическими заболеваниями и др.).</p> <p>- Если рассматривать пациентов, то группами риска в отношении вероятности наличия возбудителя, резистентного к антибиотикам, являются пациенты часто или на длительный период госпитализирующиеся в стационары, пациенты, которым помощь оказывается в отделениях интенсивной терапии и реанимации, а также пациенты, бесконтрольно применяющие антибиотики в амбулаторных условиях, в том числе по назначению врача.</p> <p>- Исследования демонстрируют меньшую вероятность наличия резистентных к антибиотикам микроорганизмов у вакцинированных.</p>	
46	23 – 29 ноября	Неделя профилактики заболеваний ЖКТ	<ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. - Проведение лекций, акций и мероприятий для работников по вопросам профилактики заболеваний ЖКТ. - Организация проведения профилактических мероприятий (скрининговых исследований) для раннего выявления заболеваний различных отделов желудочно-кишечного тракта среди работников. - Использование в работе материалов семинаров ГАУЗ СО «ОЦОЗМП» «Унция профилактики стоит фунта лечения» и «Профилактика - ваш ключ к здоровью», портала Минздрава России «Так здорово». 	<ul style="list-style-type: none"> - Для того, чтобы не допустить нарушений пищеварения, важно придерживаться принципов правильного питания, включая достаточное количество клетчатки в рационе, снижение количества ультрапереработанных продуктов, трансжиров и полуфабрикатов. - Устранение Н. рylogi комбинацией лекарственных препаратов по назначению врача ведёт к излечению заболеваний желудка, что является основой профилактики их развития или рецидивов. - Наблюдается прямая связь уменьшения заболеваемости язвенной болезнью и раком желудка со снижением распространённости Н. рylogi в развитых странах. - Злоупотребление алкоголем является фактором риска развития заболеваний печени и поджелудочного железы: острого панкреатита, в запущенных случаях панкреонекроза. - Важно проходить диспансеризацию и профилактические осмотры для того, чтобы убедиться в отсутствии злокачественных новообразований желудка и толстой кишки. - К наиболее эффективным методам скрининга колоректального рака относятся колоноскопия, 	<p>Повышение информированности населения о факторах риска развития, способах ранней диагностики и профилактики возникновения основных групп заболеваний различных отделов желудочно-кишечного тракта.</p> <p>Снижение числа запущенных случаев и смертности от онкологических заболеваний ЖКТ.</p>

				<p>сигмоскопия, иммунохимический анализ кала на скрытую кровь.</p> <p>- Ранняя диагностика и своевременное обращение к врачу при изменениях в самочувствии или появлении новых симптомов позволяют существенно повысить эффективность лечения.</p>	
47	30 ноября – 6 декабря	Неделя борьбы со СПИДом и информирования о венерических заболеваниях (в честь Всемирного дня борьбы со СПИДом 1 декабря)	<ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. - Проведение лекций, акций и мероприятий для работников по вопросам профилактики ВИЧ-инфекции. - Организация проведения тестирования работников. - Использование в работе материалов ГАУЗ СО «ОЦ СПИД», портала Минздрава России «Так здорово». 	<p>- Как избежать заражения ВИЧ-инфекцией?</p> <ul style="list-style-type: none"> • использовать личные средства гигиены – бритву, маникюрные принадлежности и др.; • использовать только стерильные инструменты, при прокалывании ушей, нанесении татуировок, маникюре; • не употреблять наркотические вещества; • не вступать в незащищённые половые отношения, в ранние половые отношения; • иметь при себе и использовать барьерные средства контрацепции (презервативы); • избегать конфликтов, чреватых контактами с открытыми ранами, кровью, укусами. <p>- В настоящее время антиретровирусная терапия (далее – АРВТ) позволяет ВИЧ+ людям вести нормальный образ жизни.</p> <p>- У беременных женщин, принимающих АРВТ, риск рождения ВИЧ-инфицированного ребенка падает с 25–40% при отсутствии лечения до 1–2%.</p> <p>- Без лечения средняя продолжительность жизни человека после инфицирования ВИЧ оценивается в 11 лет. В настоящее время ВИЧ-инфицированный человек при правильном приеме лекарств может прожить столько же, сколько в среднем живет человек без ВИЧ.</p>	<p>Повышение приверженности граждан к ответственному отношению к репродуктивному здоровью, включая использование барьерных средств защиты и прохождение тестирований на ВИЧ и иные ИППП</p> <p>Снижение стигмы и дискриминации в отношении ВИЧ+ взрослых, детей и подростков</p>
48	7 – 13 декабря	Неделя профилактики потребления никотинсодержащей продукции	<ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. - Проведение лекций, акций и мероприятий для работников по отказу от табака и никотинсодержащей продукции. <p>Примеры акций:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Дыши полной грудью»; <p>- Использование в работе материалов семинаров ГАУЗ СО «ОЦОЗМП» «Эффективный отказ от курения» и «Отказ от курения: стратегии и мотивация», портала Минздрава России «Так здорово».</p>	<p>- Электронные сигареты (ЭС), вейпы, системы нагревания табака (СНТ) небезопасны - их аэрозоли содержат высокотоксичный никотин, токсичные металлы, карбоновые соединения и другие химические токсины и канцерогены.</p> <p>- Ароматизаторы, мягкий и теплый пар создают иллюзию безвредности электронных сигарет и делают вдыхание аэрозолей легким и приятным, создавая условия для проникновения большого количества токсинов в организм, что невозможно при курении обычных табачных изделий.</p> <p>- Потребление электронных сигарет приводит к</p>	<p>Снижение уровня потребления табака и никотинсодержащей продукции</p>

				<p>острым поражениям органов дыхания и сосудистым реакциям, часто приводящим к фатальным последствиям.</p> <p>- Потребление ЭС и СНТ способствует развитию:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сердечно-сосудистых заболеваний, • заболеваний бронхолегочной системы, • Онкологических заболеваний разных локализаций, в том числе рака молочной железы, метастатического поражения легких, рака мочевого пузыря, • повреждения ДНК, • импотенции, ухудшения качества спермы. <p>- Вейпы, ЭС и СНТ не могут рассматриваться безопасными альтернативами курению ни способом отказа от курения:</p> <p>- Электронные сигареты сами вызывают и поддерживают никотиновую зависимость, не меньше, чем табачные изделия,</p> <p>- Подобные курильщики не отказываются от курения (в силу высокой никотиновой зависимости, поддерживаемой электронными сигаретами), а продолжают курить обычные сигареты в сочетании с электронными, тем самым нанося вред своему здоровью и здоровью близких.</p> <p>- Потребление электронных сигарет женщинами во время беременности неблагоприятно сказывается на состоянии здоровья плода, а также оказывает негативное влияние на состояние здоровья в последующей жизни ребёнка.</p>	
49	14 – 20 декабря	Неделя популяризации потребления овощей и фруктов	<p>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</p> <p>- Проведение лекций, акций и мероприятий для работников, направленных на популяризацию потребления овощей и фруктов.</p> <p>- Использование в работе материалов семинара ГАУЗ СО «ОЦОЗМП» «Формируем правильные привычки: овощи и фрукты каждый день», портала Минздрава России «Так здорово».</p>	<p>- Овощи и фрукты — источник витаминов, минералов, пищевых волокон и биологически активных веществ. Ежедневное потребление овощей и фруктов в количестве не менее 400 грамм способствует сохранению здоровья, формированию адекватного иммунного ответа, профилактике заболеваний и активному долголетию.</p> <p>- 5 порций овощей и фруктов в день — это 5 блюд: салат из сырых овощей с растительным маслом, овощной суп, гарнир из овощей и 2 фрукта.</p>	Формирование у граждан культуры здорового питания, включая достаточное потребление фруктов и овощей

				<ul style="list-style-type: none"> - Для увеличения присутствия овощей и фруктов в рационе, целесообразно добавлять овощи и фрукты к творогу и каше на завтрак, включать салат из овощей в состав обеда и ужина, выбирать овощи в качестве гарнира, чаще добавлять в блюда салатную зелень (петрушку, укроп, базилик и др.), использовать овощи и фрукты в качестве перекуса. - Отдавать предпочтение овощам и фруктам без соли и сахара. - Мытые фрукты всегда держать в легкой доступности. - Чаще использовать сезонные овощи и фрукты, а зимой – в заготовленном виде (замороженные, сушеные и др.). 	
50	21 – 27 декабря	Неделя ответственного отношения к здоровью	<ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. - Проведение лекций, акций и мероприятий для работников по вопросам профилактики ХНИЗ. - Организация проведения профилактических мероприятий (скрининговых исследований, выездной диспансеризации и профосмотров) для выявления ХНИЗ и факторов риска из развития среди работников. - Использование в работе материалов семинаров ГАУЗ СО «ОЦОЗМП» «Унция профилактики стоит фунта лечения» и «Здоровьесбережение на предприятии», портала Минздрава России «Так здорово». 	<p>- Что включает в себя ответственное отношение к здоровью:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Соблюдение здорового образа жизни; • Регулярное прохождение профилактического медицинского осмотра/диспансеризации; • Мониторинг собственного здоровья; • Ответственное использование продукции для самостоятельной заботы о здоровье, правильное хранение и употребление лекарственных препаратов. 	<p>Повышение обращаемости по вопросам ведения здорового образа жизни</p> <p>Увеличение охвата профилактическими осмотрами и диспансеризацией работающих граждан</p>
				<p>- Ответственное отношение к своему здоровью поможет не только улучшить качество жизни, но и позволит увеличить продолжительность жизни.</p>	
51	28 декабря – 10 января	Неделя профилактики злоупотребления алкоголем в новогодние праздники	<ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. - Проведение лекций, бесед для работников о профилактике злоупотребления алкоголем, выборе безопасных форм снятия стресса и досуга. - Проведение акций, направленных на повышение осведомленности работников о рисках, связанных с потреблением алкоголя; на продвижение здоровых альтернатив 	<ul style="list-style-type: none"> - Проблема алкоголя чрезвычайно серьезна: более 200 заболеваний связано с его злоупотреблением, а вклад алкоголя в возникновение различных заболеваний варьируется от 5 до 75%. - Анализ результатов судебно-медицинских экспертиз показывает, что основную долю отравлений составляют отравления этиловым 	<p>Сокращение потребления алкоголя и связанной с ним смертности в новогодние праздники, увеличение обращаемости населения</p>

			<p>употреблению алкоголя (например, конкурсов на лучший рецепт безалкогольного напитка).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Проведение акций, направленных на популяризацию трезвости и отказа от употребления алкогольной продукции. - Использование в работе материалов семинаров ГАУЗ СО «ОЦОЗМП» «Что нужно знать об алкоголе», «Новогодний марафон здоровья», «В Новый год с новыми привычками»; портала Минздрава России «Так здорово». 	<p>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> <ul style="list-style-type: none"> - Важно, что предпринимаемые государством меры позволили существенно сократить потребление алкоголя, связанную с ним смертность и заболеваемость. - В целях расширения практики ранней диагностики, профилактического консультирования и оказания медицинской помощи при хроническом употреблении алкоголя в стационарных условиях (в дополнение к скринингу пагубного потребления алкоголя в профилактических осмотрах) целесообразна организация консультирования с применением опросника AUDIT-4 в медицинских организациях. По вопросам, связанным с употреблением алкоголя, работает горячая линия Минздрава России 8-800-200-0-200. - В новогодние праздники необходимо обратить особое внимание на проблему рискованного потребления алкоголя и принять взвешенные и эффективные меры для сохранения человеческих жизней. 	<p>по вопросам ведения здорового образа жизни</p>
--	--	--	---	---	---