**ПЛАН**

**проведения региональных тематических мероприятий
по профилактике заболеваний и поддержке здорового образа жизнина1 квартал 2024 года**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Тема/Задача** | **Мероприятия** | **Основные тезисы** | **Результат** |
| 1 | 8 – 14 января | Неделя продвижения активного образа жизни | **Организационно-методические:*** Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;
* Разработка инфографики по теме(вузы, школы, ссузы);
* Организациярегиональныхнаучно-практическихсеминароволучшихпрактикахорганизациифизическойактивности.
 | * Физическая активность является неотъемлемым элементом сохранения здоровья и здорового образа жизни.
* Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует 150 минут умеренной физической активности или 75 минут интенсивной физической активности в неделю.
* В настоящее время существует большое количество научных исследований о связи между характеристиками физической активности и изменениями в функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы.
* Недостаточная физическая активность является одним из основных факторов риска развития заболеваний и смерти.
* У людей с низкой физической активностью на 33% выше риск ранней смертности по сравнению с теми, кто уделяет достаточно времени физической активности. Кроме того, при низкой физической активности увеличивается риск развития онкологических заболеваний. Например, вероятность рака молочной железы увеличивается на 21%.
* Повышение уровня физической активности у людей сокращает риск депрессии и является профилактикой старения. Благодаря достаточной физической активности снижается смертность от всех причин.
 | Повышениеинформированностинаселенияоважностифизическойактивности |
| **Пациента миродственникам:*** Размещениевмедицинских,образовательных(вузы,школы,ссузы)исоциальныхорганизацияхинфографикипотеме;
* Встречиобщественностисизвестнымимедицинскимиработникамирегиона,публичныелекции.
* Проведение профилактических бесед с родителями и их детьми на тему профилактики детского травматизма зимой;
* Распространениеинформационныхлистовокнародительскихсобранияхпотемепрофилактикидетскоготравматизма зимой.
 |
|
| **Корпоративному сектору:*** Размещениеинформационныхматериаловвкорпоративныхинформационныхсистемахинатерриторииорганизацийсцельюинформированияработниковпотеме.
 |
| **Межведомственные**:* Размещениевобразовательныхорганизацияхинфографикипотеме(вузы,школы,ссузы).
 |
| **СМИ:*** Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме;
* Позитивные новости по теме в СМИ;
* Неменее15 постов по теме в соцсетях.
 |
| 2 | 15 – 21января | Неделя профилакти кинеинфекционных заболеваний | **Организационно-методические:*** Неменее2тематическихлекцийспециалистовпотемедлямедицинскихработников;
* Разработка инфографики по теме (вузы, школы, ссузы).
 | * Хронические неинфекционные заболевания (ХНИЗ) являются основной причиной инвалидности и преждевременной смертности населения Российской Федерации. На долю смертей от ХНИЗ приходится порядка 70% всех случаев, из которых более 40% являются преждевременными.
* Согласно определению ВОЗ, ХНИЗ — это болезни, характеризующиеся продолжительным течением и являющиеся результатом воздействия комбинации генетических, физиологических, экологических и поведенческих факторов.
* К основным типам ХНИЗ относятся болезни системы кровообращения, злокачественные новообразования, болезни органов дыхания и сахарный диабет.
* 50% вклада в развитие ХНИЗ вносят основные 7 факторов риска: курение, нерациональное питание, низкая физическая активность, избыточное потребление алкоголя, повышенный уровень артериального давления, повышенный уровень холестерина в крови, ожирение.
* Очевидно, что самым действенным методом профилактики развития ХНИЗ является соблюдение принципов здорового питания, повышение физической активности и отказ от вредных привычек.
* Важнейшую роль в профилактике заболеваний играет контроль за состоянием здоровья, регулярное прохождение профилактических медицинских осмотров и диспансеризации.
* Основные рекомендации для профилактики заболеваний:

Знать свои показатели, характеризующие здоровье (уровень холестерина в крови, уровень артериального давления, уровень глюкозы в крови, индекс массы тела, окружность талии);Регулярно проходить профилактические медицинские осмотры и диспансеризацию;Правильно питаться:1) Ограничить потребление соли (до 5 г/сутки – 1 чайная ложка без верха);2) Увеличить потребление фруктов и овощей (не менее 400–500 гр. в день – 5 порций);3) Увеличить потребление продуктов из цельного зерна, бобовых для обеспечения организма клетчаткой;4) Снизить потребление насыщенных жиров и отказаться от потребления трансжиров. Рацион должен содержать достаточное количество растительных масел (20–30 г/сутки), обеспечивающих организм полиненасыщенными жирными кислотами (рыба не менее 2 раз в неделю, желательно жирных сортов);5) Ограничить потребление продуктов, содержащих добавленный сахар (сладкие газированные напитки, мороженое, пирожное и др. сладости).4. Не курить;5. Отказаться от потребления спиртных напитков;6. Быть физически активным:1) Взрослые люди должны уделять не менее 150 минут в неделю занятиям средней интенсивности или не менее 75 минут в неделю занятиям высокой интенсивности;2) Каждое занятие должно продолжаться не менее 10 минут;3) Увеличение длительности занятий средней интенсивности до 300 минут в неделю или до 150 минут в неделю высокой интенсивности необходимо для того, чтобы получить дополнительные преимущества для здоровья;4) Необходимо чередовать анаэробные и аэробные нагрузки (аэробные нагрузки – 5-7 раз в неделю, анаэробные нагрузки – 2-3 раза в неделю). | Повышениеграмотностинаселенияввопросахздоровья.ПовышениеосведомленностиоХНИЗифакторахрискаихразвития |
| **Пациентам и родственникам:*** Размещениевмедицинских,образовательных(вузы,школы,ссузы)исоциальныхорганизацияхинфографикипотеме;
* Встречиобщественностисизвестнымимедицинскимиработникамирегиона,публичныелекции.
 |
|
| **Корпоративному сектору:*** Размещениеинформационныхматериаловвкорпоративныхинформационныхсистемахинатерриторииорганизацийсцельюинформированияработниковпотеме.
 |
| **Межведомственные**:* Размещениевобразовательныхорганизацияхинфографикипотеме(вузы,школы,ссузы).
 |
| **СМИ:*** Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме;
* Позитивные новости по теме в СМИ;
* Неменее15 постов по теме в соцсетях.
 |
| 3 | 22 – 28января | Неделя ответственного отношения к репродуктивному здоровью и здоровой беременности | **Организационно-методические:*** Неменее2тематическихлекцийспециалистовпотемедлямедицинскихработников;
* Разработка инфографики по теме(вузы, школы, ссузы);
* Семинары для медицинских специалистов по теме.
 | * Всовременныхусловияхпроблемыснижениямужскойфертильности,эректильнойдисфункциинетеряютсвоейактуальностии,несмотрянаразвитиетехнологийвмедицине,количествопациентов,нуждающихсявспециализированнойандрологическойпомощи,остаетсязначительным.
* Одной из причин снижения репродуктивной функции у мужчин является гипогонадизм, клиническийсиндром,обусловленныйнедостаточнойвыработкой(дефицитом)андрогенов.
* Андрогеныиграютключевуюрольвразвитиииподдержаниирепродуктивнойиполовойфункцииумужчин.Уровеньтестостеронавкровиуменьшаетсявпроцессестарения.
* Здоровоепитание,достаточнаяфизическаяактивность,отказоттабакаиалкоголя–залогсохранениярепродуктивногоздоровьянадолгиегоды.
* Курениеиупотреблениеалкоголяженщинойвовремябеременностиувеличиваетрискмертворождения.
* Существуютразличныебезопасныесредстваконтрацепциидляженщинотнежелательнойбеременности,ноонинезащитятотзаболеваний,передающихсяполовымпутем.
* Зачатие ребенка должно быть осознанным решением.
* Необходимопроходитьпрофилактическиеосмотрыумедицинскихспециалистов(гинекологовдляженщиниурологовдлямужчин)регулярно,чтопозволитпредотвратитьпоявлениеиразвитиемногихзаболеванийнараннейстадии,дажеприотсутствиижалоб.
* Во времяпланированиябеременностиженщиненеобходимовосполнитьвседефицитыворганизмеипридерживатьсяпринциповздоровогопитаниядоивовремябеременности,чтобыонапроходилакомфортно,иродилсяздоровыймалыш.
* Физическаяактивностьвовремябеременностидолжнабытьразумнойисогласнорекомендациямврача.
 | Повышениеинформированностипациентовиразличныхгруппспециалистоводиагностикеилечении мужского фактора бесплодия Снижениезапущенныхслучаевонкологическихзаболеванийвовремябеременности,снижениечастотыбесплодияуженщин,снижениеалкогольногозлоупотреблениясредибеременных, снижение количества абортов |
| **Пациентам и родственникам:*** Размещение в медицинских, образовательных (вузы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;
* -Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции;
* Школа для пациентов «Неделя мужского здоровья» и «Неделя женского здоровья»;
* Профилактические беседы с подростками о важности сохранения репродуктивного здоровья в школах.
 |
| **Корпоративному сектору:**- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. |
| **Межведомственные:**- Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). |
| **СМИ:**- Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме;- Позитивные новости по теме в СМИ;- Не менее 15 постов по теме в соцсетях. |
| 4 | 29января–4февраля | Неделя профилактики онкологических заболеваний (в честь Международного дня борьбы против рака 4 февраля) | **Организационно-методические:*** Неменее2тематическихлекцийспециалистовпотемедлямедицинскихработников;
* Разработка инфографики по теме (вузы, школы, ссузы).
 | * Диагностировать онкологические заболевания возможно с помощью регулярных профосмотров и диспансеризации.
* Лучшей профилактикой заболеваний является ведение здорового образа жизни, а именно:
1. Отказ от вредных привычек;
2. Приверженность правильному питанию;
3. Поддержание массы тела и борьба с ожирением;
4. Регулярные физические нагрузки.
* Раннее выявление онкологических заболеваний позволяет оказать наиболее эффективной лечение.
* Многие факторы риска относятся к поведенческим и могут быть скорректированы.
* Курение – фактор риска онкологических заболеваний.
 | Повышениеинформированностипациентовичленовихсемейовлияниифизическойкультуры,некоторыхвидовспорта,питанияиповседневныхпривычекнарисквозникновенияпервичныхонкологических заболеваний и их рецидивов |
| **Пациентам и родственникам:*** Размещениевмедицинских,образовательных(вузы,школы,ссузы)исоциальныхорганизацияхинфографикипотеме;
* Встречиобщественностисизвестнымимедицинскимиработникамирегиона,публичныелекции.
 |
|
| **Корпоративному сектору:*** Размещениеинформационныхматериаловвкорпоративныхинформационныхсистемахинатерриторииорганизацийсцельюинформированияработниковпотеме.
 |
| **Межведомственные**:* Размещениевобразовательныхорганизацияхинфографикипотеме(вузы,школы,ссузы).
 |
| **СМИ:*** Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме;
* Позитивные новости по теме в СМИ;
* Неменее15 постов по теме в соцсетях.
 |
| 5 | 5–11февраля | Неделя ответственного отношения к здоровью полости рта(в честь Дня стоматолога 9 февраля) | **Организационно-методические:*** Неменее2тематическихлекцийспециалистовпотемедлямедицинскихработников;
* Разработка инфографики по теме (вузы, школы, ссузы);
* Организация региональных научно-практических семинаров по теме.
 | * Ежедневная гигиена полости рта крайне важна для всего организма в целом. Исследования показали, что плохое стоматологическое здоровье связано с повышенным риском развития сердечно-сосудистых заболеваний, осложнений при беременности и повышенным риском развития сахарного диабета.
* Респираторные инфекции могут возникать, когда переросшие бактерии из полости рта спускаются по дыхательной системе и оседают в легких. Подобно бактериям, которые вдыхаются в легкие изо рта, бактерии также могут попадать в ткани центральной нервной системы по нижнечелюстному нерву.
* Люди, страдающие сахарным диабетом, должны посещать стоматолога не реже двух раз в год, так как они больше склонны к инфекциям ротовой полости. Диабетикам с зубными протезами следует уделять максимум внимания состоянию зубов.
* Протезы могут вызвать язвы, раздражение десен и могут способствовать появлению грибковых инфекций.
* Здоровье полости рта начинается с чистых зубов. В дополнение к ежедневной чистке зубов в домашних условиях необходимо посещать стоматолога не реже одного раза в год
 | Повышение информированности граждан о важности профилактики полости рта |
| **Пациента миродственникам:*** Размещениевмедицинских,образовательных(вузы,школы,ссузы)исоциальныхорганизацияхинфографикипотеме;
* Встречиобщественностисизвестнымимедицинскимиработникамирегиона,публичныелекции.
 |
| **Корпоративному сектору:*** Размещениеинформационныхматериаловвкорпоративныхинформационныхсистемахинатерриторииорганизацийсцельюинформированияработниковпотеме.
 |
| **Межведомственные**:* Размещениевобразовательныхорганизацияхинфографикипотеме(вузы,школы,ссузы).
 |
| **СМИ:*** Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме;
* Позитивные новости по теме в СМИ;
* Неменее15 постов по теме в соцсетях.
 |
| 6 | 12–18февраля | Неделя профилактики заболеваний ЖКТ | **Организационно-методические:*** Неменее2тематическихлекцийспециалистовпотемедлямедицинскихработников;
* Разработка инфографики по теме (вузы, школы, ссузы);
 | * Несмотря на наметившийся в последние десятилетия прогресс в вопросах профилактики, диагностики и лечения заболеваний органов пищеварительной системы, они остаются важной проблемой здравоохранения, и не теряют свою актуальность. Это связано с подверженностью современного человека воздействию большого числа как модифицируемых, так и не модифицируемых факторов риска.
* Для того, чтобы не допустить нарушений пищеварения, важно правильно питаться, включая достаточное количество клетчатки в рацион, снижение количества трансжиров, полуфабрикатов и других обработанных продуктов.
* Кроме того, пациентам при наличии язвенной болезни, гастроэзофагеальнойрефлюксной болезни необходимо придерживаться специальной диеты.
* Важно проходить диспансеризацию и профилактические осмотры для того, чтобы убедиться в отсутствии злокачественных новообразований желудка и толстой кишки.
* Вредные привычки, недостаточная физическая активность, нерациональное питание – основные факторы риска развития нарушений ЖКТ.
 | Повышение информированности населения о факторах риска развития и мерах профилактики основных групп заболеваний различных отделов желудочно-кишечного тракта. |
| **Пациентам и родственникам:*** Размещениевмедицинских,образовательных(вузы,школы,ссузы)исоциальныхорганизацияхинфографикипотеме;
* Встречиобщественностисизвестнымимедицинскимиработникамирегиона,публичныелекции.
 |
|
| **Корпоративному сектору:*** Размещениеинформационныхматериаловвкорпоративныхинформационныхсистемахинатерриторииорганизацийсцельюинформированияработниковпотеме.
 |
| **Межведомственные**:* Размещениевобразовательныхорганизацияхинфографикипотеме(вузы,школы,ссузы).
 |
| **СМИ:*** Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме;
* Позитивные новости по теме в СМИ;
* Неменее15 постов по теме в соцсетях.
 |
| 7 | 19–25февраля | Неделя информированности о важности диспансеризации и профосмотров | **Организационно-методические:*** Неменее2тематическихлекцийспециалистовпотемедлямедицинскихработников;
* Разработка инфографики по теме(вузы, школы, ссузы).
* Организация диспансеризации и профосмотров организованных коллективов.
 | * ВОЗ определяет ответственное отношение к здоровью как способность отдельных лиц, семей и сообществ укреплять здоровье, предотвращать болезни, поддерживать здоровье и справляться с заболеваниями и инвалидностью при поддержке медицинского учреждения либо самостоятельно.
* Что включает в себя ответственное отношение к здоровью:
1. Соблюдение здорового образа жизни;
2. Мониторинг собственного здоровья;
3. Ответственное использование продукции для самостоятельной заботы о здоровье, правильное хранение и употребление лекарственных препаратов.
* Ответственное отношение к своему здоровью поможет не только улучшить качество жизни, но и позволит увеличить продолжительность жизни.
* Проверить свое здоровье можно с помощью профилактических осмотров и диспансеризации, которые помогают предотвратить развитие заболеваний, а также диагностировать заболевания на ранней стадии для скорейшего начала их лечения.
* Даже если гражданин состоит на диспансерномучете, ему необходимо проходить диспансеризацию, т.к. она поможет выявить другие ХНИЗ.
 | Повышение информированности населения о важности диспансеризации и профосмотров |
| **Пациентам и родственникам:*** Размещениевмедицинских,образовательных(вузы,ссузы)исоциальныхорганизацияхинфографикипотеме;
* Встречиобщественностисизвестнымимедицинскимиработникамирегиона,публичныелекции.
 |
|
| **Корпоративному сектору:*** Размещениеинформационныхматериаловвкорпоративныхинформационныхсистемахинатерриторииорганизацийсцельюинформированияработниковпотеме.
 |
| **Межведомственные**:* Размещениевобразовательныхорганизацияхинфографикипотеме(вузы,школы,ссузы).
 |
| **СМИ:*** Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме;
* Позитивные новости по теме в СМИ;
* Неменее15 постов по теме в соцсетях.
 |
| 8 | 26 февраля –3 марта | Неделя профилактики употребления наркотических средств | **Организационно-методические:*** Неменее2тематическихлекцийспециалистовпотемедлямедицинскихработников;
* Разработка инфографики по теме(вузы, школы, ссузы);
* Проведение в образовательных организациях научно-практических семинаров на тему опасности употребления наркотических средств (школы, ссузы, вузы);
* Проведение бесед с обучающимися и их родителями по теме;
* Проведение бесед с родителями обучающихся о важности сохранения психического здоровья подростка.
 | * Распространение употребления наркотиков и наркозависимости - одна из самых серьезных проблем современного общества.
* Наркотики – это вещества, способные оказывать воздействие на нервную систему и вызывать изменение сознания человека.
* Все наркотики участвуют в химических процессах, происходящих в головном мозге, изменяют их и приводят к развитию зависимости – необходимости постоянно принимать психоактивное вещество.
* Наркомания – это непреодолимое влечение к психоактивному веществу. Основной признак развития наркомании: привыкание к наркотику, необходимость увеличивать дозу и частоту приема, появление физической зависимости от наркотика – появление абстинентного синдрома, или «ломки», в отсутствие очередной дозы.
* Алкоголь и табак также относятся к психоактивным веществам, хоть юридически наркотиками не считаются.
* Все психоактивные вещества – яды, из-за гибели клеток мозга у наркомана нарушается мышление, снижается интеллект и память.
* Употребление наркотиков вызывает изменения психики, аналогичные появляющимся при шизофрении: замкнутость, обеднение эмоциональных реакций, расстройства восприятия, двигательные нарушения.
* Поскольку все яды в организме обезвреживаются печенью, прием наркотиков вызывает гибель ее клеток и развитие цирроза. А из-за постоянной стимуляции систем организма у наркоманов быстро истощается сердечная мышца, и значительно снижается иммунитет. Кроме того, из-за пользования общими шприцами и частого отсутствия половой гигиены наркоманы нередко заражают друг друга гепатитом В и С, сифилисом и ВИЧ- инфекцией.
* Среди наркоманов большинство – молодые люди, в основном не старше 35 лет. Приобщение к наркотикам у большинства происходит «за компанию», из-за желания казаться старше, для «борьбы с проблемами» или для получения острых ощущений.
* Наркоман лишается большинства своих социальных контактов. Из-за нарушения эмоционально-личностной сферы он становится неинтересен бывшим друзьям, а основной предмет его собственных интересов - поиск и употребление очередной дозы.
* Поиск денег для покупки наркотиков перемещает людей в криминальные слои общества, а затем толкает на преступления, в том числе и тяжкие.
* Гибель от употребления наркотиков наступает очень быстро, что приводит к увеличению смертности среди молодежи.
 | Повышение обращаемости граждан с зависимостями в медицинские организация по вопросам здорового образа жизни, а также повышение информированности населения об опасности употребления наркотических средств |
| **Пациента миродственникам:*** Размещениевмедицинских,образовательных(вузы,школы,ссузы)исоциальныхорганизацияхинфографикипотеме;
* Встречиобщественностисизвестнымимедицинскимиработникамирегиона,публичныелекции.
 |
|
| **Корпоративному сектору:*** Размещениеинформационныхматериаловвкорпоративныхинформационныхсистемахинатерриторииорганизацийсцельюинформированияработниковпотеме.
 |
| **Межведомственные**:* Размещениевобразовательныхорганизацияхинфографикипотеме(вузы,школы,ссузы).
 |
| **СМИ:*** Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме;
* Позитивные новости по теме в СМИ;
* Неменее15 постов по теме в соцсетях.
 |
| 9 | 4–10марта | Неделя здоровья матери и ребенка | **Организационно-методические:*** Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;
* Разработка инфографики по теме(вузы, школы, ссузы).
 | * Сохранение здоровья детей – одна из основных задач государственной политики Российской Федерации в сфере защиты интересов детства.
* В целях раннего выявления тяжелых наследственных и врожденных заболеваний проводится пренатальный и неонатальный скрининги, которые позволяют своевременно в первые дни жизни ребенка диагностировать заболевания и начать лечение.
* Одной из составляющих общественного здоровья является здоровье матери и ребенка, в том числе репродуктивное здоровье и здоровая беременность.
 | СвоевременнаядиагностикаГСД,снижениеколичествафетопатии,преэкламсии,эклампсии,HELLP-синдрома,снижениеколичестваабортов,втомчислевподростковомвозрасте,повышениерождаемости |
| **Пациента миродственникам:*** Размещениевмедицинских,образовательных(вузы,школы,ссузы)исоциальныхорганизацияхинфографикипотеме;
* Встречиобщественностисизвестнымимедицинскимиработникамирегиона,публичныелекции.
 |
|
| **Корпоративному сектору:*** Размещениеинформационныхматериаловвкорпоративныхинформационныхсистемахинатерриторииорганизацийсцельюинформированияработниковпотеме.
 |
| **Межведомственные**:* Размещениевобразовательныхорганизацияхинфографикипотеме(вузы,школы,ссузы).
 |
| **СМИ:*** Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме;
* Позитивные новости по теме в СМИ;
* Неменее15 постов по теме в соцсетях.
 |
| 10 | 11–17марта | Неделя по борьбе с заражением и распространение хронического вирусного гепатита С | **Организационно-методические:*** Неменее2тематическихлекцийспециалистовпотемедлямедицинскихработников;
* Разработка инфографики по теме (вузы, школы, ссузы).
 | * Гепатит – острое или хроническое воспалительное заболевание печени, которое может быть вызвано употреблением алкоголя, приемом некоторых лекарственных препаратов или инфицирование гепатотропными вирусами.
* Гепатит С– это заболевание, которое вызывается вирусом гепатита С. При этом заболевании поражается преимущественно печень, однако могут повреждаться и другие важные органы, например, почки или щитовидная железа.
* Если после инфицирования вирусом гепатита С организм человека не смог самостоятельно с ним справиться и вирус продолжает размножаться более 6 месяцев, значит заболевание перешло в хроническую форму.
* В хроническую форму гепатит С переходит в среднем у 3 из 4 человек. У каждого четвертого заболевание проходит самостоятельно и зачастую человек узнает об этом случайно спустя много лет
* Вирус гепатита С находится в большом количестве в крови и других биологическихжидкостях инфицированного человека. Заражение чаще всего происходит, когда кровь инфицированного человека попадает в кровь или на поврежденную кожу (слизистые оболочки) другого человека.
* Наиболее высокий риск инфицирования вирусом гепатита С у людей, употребляющих инъекционные наркотики.
* Инфицирование также возможно во время нанесения татуировок, пирсинга, стоматологического лечения, проведения косметологических процедур, маникюра или педикюра, если в клинике или салоне используются нестерильные иглы или другие инструменты.
* В домашних условиях заразиться можно при использовании общих бритв (с лезвиями), маникюрных (педикюрных) принадлежностей с другими членами семьи.
* Вирус гепатита С передается половым путем и от инфицированной матери ребенку во время беременности или родов.
* Для профилактики заражения необходимо отказаться от нанесения татуировок, пирсинга и необоснованных косметологических процедур, или, в случае их проведения, обращаться в организации, имеющие необходимые разрешения на оказание соответствующих услуг, специалисты которых прошли обучение безопасным правилам работы и используют одноразовые или многоразовые стерильные инструменты.
* В домашних условиях необходимо пользоваться только собственными бритвами, маникюрными (педикюрными) принадлежностями, зубными щетками, полотенцами и другими средствами гигиены и не допускать их использования другими членами семьи.
* Для профилактики полового пути передачи использовать барьерные средства защиты (презервативы).
 | Повышение информированности населения о профилактике и лечении вирусного гепатита С |
| **Пациента миродственникам:*** Размещениевмедицинских,образовательных(вузы,школы,ссузы)исоциальныхорганизацияхинфографикипотеме;
* Встречиобщественностисизвестнымимедицинскимиработникамирегиона,публичныелекции.
 |
|
| **Корпоративному сектору:*** Размещениеинформационныхматериаловвкорпоративныхинформационныхсистемахинатерриторииорганизацийсцельюинформированияработниковпотеме.
 |
| **Межведомственные**:* Размещениевобразовательныхорганизацияхинфографикипотеме(вузы,школы,ссузы).
 |
| **СМИ:*** Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме;
* Позитивные новости по теме в СМИ;
* Неменее15 постов по теме в соцсетях.
 |
| 11 | 18–24марта | Неделя профилактики инфекционных заболеваний (в честь Всемирного дня борьбы против туберкулеза) | **Организационно-методические:*** Неменее2тематическихлекцийспециалистовпотемедлямедицинскихработников;
* Разработка инфографики по теме (вузы ,школы, ссузы).
 | * Инфекционные заболевания возникают при наличии болезнетворных микроорганизмов и передаются отзараженногочеловеказдоровому.
* Основныепутипередачиинфекцииивоздействиенаних:
1. Воздушно-капельныйпутьпередачи(грипп,простудныезаболевания,ветрянаяоспа,коклюш,туберкулез,дифтерия,корь,краснухаидр.)–дляпрофилактикииспользуютсямаски,проветривание,недопущениескоплениябольшогоколичествалюдейвпомещении;
2. Алиментарный(пищевой)путьпередачи(всекишечныеинфекции,сальмонеллез,дизентерия,вирусныйгепатитА)–важнуюрольиграетличнаягигиена,мытьерук,продуктовпитания,отсутствиемухвпомещениях;
3. Половой путь передачи (вирусный гепатит В и С,ВИЧ-инфекцияит.д.)-важнымаспектомпрофилактикитакихинфекцийявляетсяиспользованиебарьерных средств защиты;
4. Кровяной путь передачи(наиболее часто–вирусный гепатит В, ВИЧ-инфекция)–вэтомслучаепредотвратитьинфекционныезаболеванияпомогутстерильныйхирургическийинструментарий,отказоттатуировок(особенновдомашнихусловиях).
* Профилактика инфекционныхзаболеваний включает индивидуальную (вакцинация, соблюдение правил гигиены, закаливание, ведение здорового образа жизни) и общественную профилактику (созданиездоровыхибезопасныхусловийтрудаибытанапроизводстве,нарабочемместе).
 | Информированиенаселенияоважностипрофилактикиинфекционныхзаболеваний |
| **Пациентами родственникам:*** Размещениевмедицинских,образовательных(вузы,школы,ссузы)исоциальныхорганизацияхинфографикипотеме;
* Встречиобщественностисизвестнымимедицинскимиработникамирегиона,публичныелекции;
* Лекции для родителей о профилактики инфекционных заболеваний у детей;
* Классные часы в школах по теме профилактики инфекционных заболеваний.
 |
|
| **Корпоративному сектору:*** Размещениеинформационныхматериаловвкорпоративныхинформационныхсистемахинатерриторииорганизацийсцельюинформированияработниковпотеме.
 |
| **Межведомственные**:* Размещениевобразовательныхорганизацияхинфографикипотеме(вузы,школы,ссузы).
 |
| **СМИ:*** Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме;
* Позитивные новости по теме в СМИ;
* Неменее15 постов по теме в соцсетях.
 |
| 12 | 25– 31 марта | Неделя отказа от зависимостей | **Организационно-методические:*** Неменее2тематическихлекцийспециалистовпотемедлямедицинскихработников;
* Разработка инфографики по теме (вузы, школы, ссузы);
* Проведениеактивногодиспансерногонаблюденияпациентов,страдающихалкоголизмом;
* Организация скрининга и профилактических консультаций центрами общественного здоровья и медицинской профилактики;
* Проведение обследования и консультирования пациентов в стационарных медицинских организациях на предмет хронического и рискованного потребления алкоголя (опросник RUS-AUDIT и/или RUS-AUDIT-S).
 | - По данным официальной статистики, за годы действия государственной политики, направленной на защиту граждан от табачного дыма и последствий потребления табака, распространенность курения в стране неуклонно снижается, правда, за последние годы наблюдается замедление темпов снижения распространенности курения и прирост потребления иной никотинсо держащей продукции: вейпов, электронных сигарет, продуктов нагревания табака, кальянов и бездымного табака.- Остается низкой осведомленность населения о том, что эти продукты, в силу содержания высокотоксичного никотина, вызывают зависимость и другие заболевания, вызываемые содержащимися в табачном дыме токсинами. Этому способствует агрессивный маркетинг данной продукции со стороны табачных компаний, нацеленный, в первую очередь, на подростков и молодежь.- Никотин содержащая продукция наносит такой же вред организму, как и табачные изделия, а мифы об их безвредности – хорошо запланированная дезинформация табачной индустрии.- Проблема алкоголя чрезвычайно серьезна: более 200 заболеваний связано с его злоупотреблением, а вклад алкоголя в возникновение различных заболеваний варьирует от 5 до 75%.- Алкоголь – это яд, который действует на все системы организма. Помимо того, что он в итоге убивает самого человека, он также ставит под угрозу безопасность окружающих. Так, алкоголь вызывает и нарушение координации движения, и нарушение контроля за поведением. Итог: несчастные случаи различного характера, при которых получают травмы и гибнут люди, ни разу не употреблявшие алкоголь, а также рост количества преступлений разной степени тяжести. | Повышение информированности граждан о важности отказа от вредных привычек, таких как употребление алкоголя и никотинсодержащей продукции |
| **Пациентами родственникам:*** Размещениевмедицинских,образовательных(вузы,школы,ссузы)исоциальныхорганизацияхинфографикипотеме;
* Встречиобщественностисизвестнымимедицинскимиработникамирегиона,публичныелекции;
* Проведение профилактических бесед в школах о вреде употребления табака и никотин содержайщей продукции;
* Акции среди населения, направленные на профилактику и отказ от употребления табака и никотин содержащей продукции.
 |
|
| **Корпоративному сектору:*** Размещениеинформационныхматериаловвкорпоративныхинформационныхсистемахинатерриторииорганизацийсцельюинформированияработниковпотеме.
 |
| **Межведомственные**:* Размещениевобразовательныхорганизацияхинфографикипотеме(вузы,школы,ссузы).
 |
| **СМИ:*** Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме;
* Позитивные новости по теме в СМИ;
* Неменее15 постов по теме в соцсетях.
 |