

План
проведения региональных тематических мероприятий
по профилактике заболеваний и поддержке здорового образа жизни
С 14 ноября по 04 декабря 2022 года

Дата	Тема мероприятия	Мероприятия	Основные тезисы
14-20 ноября	14 ноября Всемирный день борьбы с диабетом	Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.	Сахарный диабет -серьезное заболевание, которое повышает риск развития других заболеваний. Неправильный контроль за уровнем глюкозы в крови грозит нарушением функций почек, нервной и сердечно-сосудистой систем
14-20 ноября	17 ноября Всемирный день отказа от курения	Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. Организация и проведение мероприятий по отказу от табака и никотиносодержащей продукции в трудовых коллективах	За счет радиоактивных веществ в сигаретном дыму, которые оседают в легких на многие годы, курение оказывает облучающее воздействие на человека. Электронные сигареты и системы нагревания табака не менее вредны для здоровья. Они содержат синтетический никотин – который токсичен и вызывает быструю зависимость и повреждение сосудов. Карболовые соединения, токсичные альдегиды, частицы металлов, другие токсины и ароматизаторы в сигаретах «бьют» по

			респираторной системе, вызывая бронхолиты и пневмонии.
21-27 ноября	Неделя популяризации подсчета калорий (26.11-День борьбы с ожирением)	<p>Рекомендации работодателям указывать количество калории в блюдах и напитках в меню при организации общественного питания;</p> <p>Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</p>	В среднем, в мире растет потребление калорий на душу населения в день, что приводит к избыточному потреблению энергии (калорийности питания) и является главным фактором роста распространенности избыточного веса и ожирения в современном мире.
28 ноября - 4 декабря	1 декабря Всемирный день борьбы со СПИДом	Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.	Опытные сотрудники СПИД-центров, работающих во всех российских регионах, знают немало пациентов, диагноз которым был поставлен 20-30 лет назад. Эти люди живут полноценной жизнью. Без лечения средняя продолжительность жизни человека после инфицирования ВИЧ оценивается в 11 лет. Сегодня ВИЧ-инфицированный человек при правильном приеме лекарств может прожить столько же, сколько в среднем живет человек без ВИЧ.
28 ноября - 4 декабря	<p>Неделя укрепления здоровья и поддержки физической активности среди людей с инвалидностью</p> <p>(в честь Международного дня</p>	Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.	Взрослым с ограниченными возможностями рекомендуется: По возможности уделять аэробной физической активности умеренной интенсивности не менее 150-300 минут в неделю или аэробной физической активности высокой интенсивности

	инвалидов 3 декабря)		<p>не менее 75-150 минут в неделю или уделять время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности в течение недели, а также дважды в неделю или чаще уделять время физической активности средней или большей интенсивности, направленной на развитие мышечной силы всех основных групп мышц, так как это приносит дополнительную пользу здоровью.</p> <p>В рамках своей еженедельной физической активности пожилым людям по возможности 3 раза в неделю или чаще уделять время разнообразной многокомпонентной физической активности, в которой основной упор делается на тренировки по улучшению функционального равновесия и силовые тренировки умеренной и большей интенсивности.</p>
--	-------------------------	--	---

План

проведения региональных тематических мероприятий по профилактике заболеваний и поддержке здорового образа жизни:

5-11 декабря – неделя ответственного отношения к здоровью;

12-18 декабря - неделя популяризации лучших практик укрепления здоровья на рабочих местах;

19-25 декабря – неделя популяризации потребления овощей и фруктов;

26 декабря – 1 января – профилактика злоупотребления алкоголем в новогодние праздники.