

«Утверждаю»

Председатель правления
РГН на ЦХВ «НЦОЗ» МЗ РК
К. Аскарров
«___» _____ 2021 год



**Концепция Национальной программы
«Здоровая семья - здоровая страна!»,
приуроченной к Национальному Дню семьи
(15 сентября)**

В рамках эффективной реализации плана мероприятий Государственной программы развития здравоохранения на 2020-2025 годы, утвержденной постановлением Правительства Республики Казахстан от 26 декабря 2019 года № 982, при организационно-методическом руководстве Национального центра общественного здравоохранения в регионах республики проводится национальная программа «Здоровая семья - здоровая страна!», приуроченная к Национальному Дню семьи.

Актуальность

Стабильность государства, его экономическое развитие в значительной мере зависят от физического и духовного здоровья семьи, отношения государства к ее проблемам, интересам и потребностям. В основе, лежит привлечение общественного внимания к ведению активного образа жизни; формирование приверженности к регулярным занятиям физической активностью и правильному питанию; повышение уровня информированности населения о последствиях физической инертности и вредных привычек; создание информационного поля для формирования здорового образа жизни среди населения; формирование общественного позитивного мнения в пользу сохранения и укрепления здоровья.

Так, среди факторов, влияющих на семейное благополучие международные эксперты отметили уровень дохода; место жительства; уровень и качество образования; наличие собственной семьи (родительской); опыт выстраивания отношений с партнером; здоровье; осознанное заключение брака; ответственность за семью; чувство любви; взаимоуважение; забота по отношению к члену семьи; гармония в доме; проведение совместного досуга, совместное времяпровождение; наличие детей; наличие общих целей и другое.

Казахстан в международном рейтинге субъективного благополучия семьи занимает 50 место из 150 стран мира, в процессах гендерного развития отмечается

отрицательная динамика, а по оценке Глобального индекса детского процветания, который проводят Виз и ЮНИСЕФ из 180 стран Казахстан занимает 59 место.

Что такое здоровая семья? Здоровая семья – это семья, в которой присутствует здоровый психологический климат, духовная культура, приверженность к сохранению и укреплению здоровья с детства и до преклонного возраста, социальное и материальное благополучие. Семья – это основное звено, где формируются здоровые привычки и отвергаются вредные.

Для того, чтобы семья была счастливой, имеет влияние множество факторов. Одним из главных факторов является здоровье семьи. На здоровье влияют различные психологические условия, стрессы. Улучшение репродуктивного здоровья населения, их способности к качественному воспроизводству населения является одной из важных стратегических задач здравоохранения как в Республике Казахстан, так и во всем мире.

Главной особенностью 2021 года является то, что в текущем году весь мир продолжает жить в условиях массовой пандемии коронавируса COVID-19, что, безусловно, не могло не отразиться на казахстанских семьях. Специалисты озабочены возможностью появления «потерянного поколения» детей из-за «долгосрочного воздействия» пандемии на их образование, питание и общее благополучие. Среди проблем, с которыми столкнулась казахстанская семья, эксперты отметили серьезные последствия пандемии коронавируса, что привело к снижению доходов, увеличению числа безработных, получению образования в режиме онлайн, отсутствию доступа к интернету, отсутствию компьютеров во многих казахстанских семьях и другие. Главная задача сегодня это профилактика пандемии и она играет важнейшую роль в современном развитии страны.

Цель программы

Целью Национальной программы «Здоровая семья - здоровая страна!», является привлечение внимания общественности, широких масс населения к ведению активного образа жизни в семье, сохранению и укреплению института семьи, формирование установок на здоровый образ жизни на всех этапах жизни, помочь людям делать выбор и принимать решения в пользу здоровья для себя и своей семьи.

Механизм реализации

Основным элементом механизма реализации является совместная деятельность организаций, оказывающих первичную медико-санитарную помощь (далее – ПМСП), городских и областных управлений здравоохранения и образования на единой методологической основе с практической реализацией данных мероприятий на региональном уровне.

Целевая группа – население РК, в т.ч.

- дети от 3 до 6 лет
- дети от 7 до 10 лет
- дети и подростки от 11 до 14 лет
- подростки от 15 до 17 лет
- молодежь от 18 до 29 лет
- взрослое население от 30 до 64 лет
- взрослое население старше 64 лет

Цели и задачи

- Повышение информированности населения о значимости формирования навыков здоровьесберегающего поведения в семье, профилактике важнейших эпидемических заболеваний.
- Охрана репродуктивного здоровья в течение всей жизни.
- Создание информационного поля для формирования активного и здорового образа жизни в семье, профилактики болезней и поведенческих факторов риска.
- Формирование общественного позитивного мнения в пользу сохранения и укрепления здоровья среди всех членов семьи, в том числе, положительное отношение к вакцинации.
- Повышение роли института семьи для укрепления здоровья.

Организаторы:

- Управления здравоохранения областей и гг. Нур-Султан, Алматы, Шымкент
- Организации первичной медико-санитарной помощи (ПМСП)
- Молодежные ресурсные центры (МРЦ)
- Молодежные центры здоровья (МЦЗ)
- Территориальные подразделения «Комитета санитарно-эпидемиологического контроля Министерства здравоохранения Республики Казахстан» и городов республиканского значения
- Территориальные подразделения «Комитета медицинского и фармацевтического контроля Министерства здравоохранения Республики Казахстан» и городов республиканского значения

Партнеры:

- Управления образования областей и гг. Нур-Султан, Алматы, Шымкент
- Образовательные организации (высшие учебные заведения, средние специальные учебные заведения, общеобразовательные школы, детские дошкольные организации)
- Неправительственные организации (НПО)
- СМИ

•Международные организации

Рекомендуемые профилактические мероприятия для детей от 3 до 6 лет и их родителей

а) Организация информационных сессий, мини-лекций в рамках родительского собрания в формате видеоконференции с использованием программы Zoom, Go To Meeting, Cisco Webex Meetings, Skype и др., а также индивидуальных консультаций для родителей на тему: «Советы для воспитания здорового поколения в семье».

Формат мероприятия: онлайн/офлайн сессия.

Целевая аудитория: родители детей, посещающих детские дошкольные организации.

Форма проведения: информационные сессии, мини-лекции, индивидуальные консультации.

Привлекаемые специалисты: медицинские специалисты организаций ПМСП, эпидемиологи, социальные работники или другие профильные специалисты.

Цель: повышение информированности родителей по воспитанию здоровых привычек у детей.

Задачи:

- ознакомить родителей с принципами ведения здорового образа жизни детей;
- рассказать о важности привития здоровых привычек детям;
- дать советы по воспитанию ребенка в здоровой среде.

Информационный блок

Чтобы воспитать здоровое поколение в первую очередь родители должны отказаться от вредных привычек (курение, алкоголь и т.д.) и вести здоровый образ жизни. Давно известно, что вредные привычки заметно сокращают срок жизни и ухудшают качество здоровья. Своевременные осмотры врачей и ранняя профилактика болезней также являются действенным способом избежания проблем со здоровьем. Ведение активного образа жизни и занятия спортом всегда способствуют поддержанию организма в хорошем состоянии. Таким образом, будучи примером для своих детей и показывая правильный путь детям с самого детства прививаются основные принципы здоровья, что в будущем способствует воспитанию здорового поколения.

Только 15% здоровья человека зависит от врачей. А 50 % зависит от образа жизни, 15-20% - от окружающей среды, 15-20% - от генетических факторов.

То есть, можно понять, насколько важно вести здоровый образ жизни. В последнее время пропаганда правильного питания, занятия спортом стало модно и активно пропагандируется среди молодежи, что очень радует.

Здоровый ребенок-бесценное будущее. От здоровых родителей рождаются здоровые дети. Семья - воспитывает ребенка и формирует его основу в жизни. Здоровье Вашего ребенка является важнейшей ценностью и наша общая задача – сохранить и укрепить его.

Очень важно приучить ребенка соблюдать режим сна, кушать, играть, гулять, трудиться в одно и то же время: уделять особое внимание полноценному сну (своевременное засыпание – не позднее 21.00-22.00, минимальная длительность сна – 8-10 часов); регламентировать просмотр телепередач по времени (не более 40 мин. – 1 часа). Систематические занятия физкультурой очень полезны для здоровья. Задача взрослых – создать условия для двигательной активности ребенка.

Детям для полноценного роста и развития необходимо рациональное полноценное питание. Необходимо привитие навыков гигиены, сохранение положительного психологического климата в семье также имеет огромное влияние на состояние физического и психического здоровья ребенка.

Мероприятия по профилактике COVID-19

Рекомендуются следующие профилактические меры, такие как ношение маски, сохранение социального дистанцирования, частое мытье рук и проветривание, когда находитесь дома рядом с членами семьи, которые подвержены повышенному риску серьезного заболевания от COVID-19.

Советы для членов семьи, когда они выходят из дома:

1. Выходя из дома, при себе иметь: маску, салфетки и дезинфицирующее средство для рук с содержанием спирта не менее 60 %.
2. Носите маски. Важно всегда правильно снимать маски и мыть руки после обращения или прикосновения к ношенной маске.
3. Сохраняйте социальное дистанцирование. Держитесь на расстоянии не менее 2 метров или 6 футов (приблизительно длины 2 рук) от других людей.
4. Часто мойте руки с водой и мылом в течение не менее 20 секунд. Если вода и мыло недоступны, используйте дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе, содержащее не менее 60 % спирта. Никогда не забывайте мыть руки сразу после возвращения домой.
5. Не трогайте поверхности в общественных местах, к которым часто прикасаются, такие как кнопки лифта и поручни. Не прикасайтесь к лицу (глазам, носу, рту) или маске, пока не вымоете руки или не воспользуетесь дезинфицирующим средством для рук.
6. Если Вы пользуетесь общественным транспортом, следуйте этим советам: - Носите маску
- Держите дистанцию от других пассажиров (приблизительно длины 2 рук), по мере возможности.

-По мере возможности не трогайте поверхности, к которым часто прикасаются, например, поручни.

- Мойте руки с мылом и водой или используйте дезинфицирующее средство для рук с содержанием не менее 60 % спирта как можно скорее после выхода из общественного транспорта.

7. Не ездите в автомобиле с членами других семей.

Поделитесь этой информацией со своими детьми и закрепите данные здоровьесберегающие навыки.

б) Проведение интерактивных подвижных игр с детьми в ДДО, детских домах при участии воспитателей, а также родителей – для детей, находящихся на дистанционном режиме.

Активные игры способствуют нормальному росту, физическому и интеллектуальному развитию детей. Для повышения интеллектуальной активности необходимо использовать физические нагрузки систематически. Они улучшают протекание мыслительных процессов, увеличивают объем памяти, развивают умение переключаться с одной деятельности на другую, фокусировать внимание. Подвижные игры вызывают у детей положительные эмоции. В игре ребенок учится общению со сверстниками. Учиться подчинять свои импульсивные желания правилам игры. В игре интенсивно развиваются все психические процессы, формируются первые нравственные качества.

Рекомендации родителям по проведению подвижных игр с детьми направляются в родительские групповые чаты онлайн-мессенджеров (Whats App, Telegram или др.).

Рекомендуемые профилактические мероприятия для детей от 7 до 10 лет

а) Проведение конкурса рисунков/плакатов в онлайн режиме под девизом ««Здоровая семья - здоровая страна!», с участием педагогов, воспитателей, родителей.

Формат мероприятия: онлайн - проводится посредством онлайн мессенджеров (WhatsApp, Telegram или др.) и социальных сетей (Facebook, Instagram, В Контакте и т.д.), а также оффлайн .

Целевая аудитория: учащиеся начальных классов общеобразовательных школ.

Форма проведения: конкурс.

Цель мероприятия: визуализация идеи здорового образа жизни для семьи, повышение грамотности детей и родителей в вопросах правильного питания для укрепления здоровья, с целью профилактики заболеваний.

Привлекаемые специалисты: врачи, средние медицинские работники, педагоги.

Алгоритм проведения конкурса: фотографии рисунков и плакатов могут быть направлены участниками конкурса через онлайн мессенджеры (WhatsApp, Telegram или др.) или могут

быть представлены как ссылки на облачные хранилища, социальных сетей (Facebook, Instagram, В Контакте и т.д.). При проведении оффлайн-конкурса – организуются выставки или детские уголки с представленными работами школьников. Работы могут быть выполнены детьми в командах, индивидуально или совместно - детьми и взрослыми. Работы вывешиваются в школе в местах, доступных для просмотра родителей, также в соответствующих разделах сайтов школ, в электронном дневнике «Кунделик». Специально созданное жюри оценивает работы и определяет победителей.

б) Проведение спортивных мероприятий, эстафет, флеш-мобов, массовых физкультминуток под девизом «Здоровая семья - здоровая страна!», в общеобразовательных организациях, школах-интернатах, коррекционных школах

Формат мероприятия: оффлайн занятие

Целевая аудитория: учащиеся начальных классов общеобразовательных школ, школ-интернатов.

Форма проведения: физкультминутка, эстафета и т.д.

Цель мероприятия: сформировать представления детей о необходимости ежедневной физической активности.

Количество участников – не более 15 человек.

Привлекаемые специалисты: средние медицинские работники, педагоги.

Дети 7-10 лет находятся в фазе активного роста, провести мероприятие, учитывая потребность активного движения, которое позволяет обеспечить гармоничное физическое развитие формирующихся мышц. Выложить видео, фото, создать новость, информацию в социальных сетях с хештегом #здороваясемьяздороваястрана.

Рекомендуемые профилактические мероприятия для детей от 11 до 14 лет

а) Организация и проведение тематического классного часа для учащихся 5-8 классов общеобразовательных школ, школ-интернатов, коррекционных школ в формате онлайн-занятия по вопросам сохранения и укрепления здоровья в семье, профилактике поведенческих факторов риска, формированию у детей мотивации к здоровому образу жизни.

В рамках онлайн мероприятия с учащимися средних классов необходимо провести и занятия на тему «Здоровая семья- здоровое будущее!»

Формат мероприятия: оффлайн/онлайн занятие

Целевая аудитория: учащиеся средних классов общеобразовательных школ.

Форма проведения: интерактивное занятие в рамках тематического классного часа.

Цель мероприятия: выработать мотивацию к сохранению и укреплению здоровья в семье, приверженность к физически активному образу жизни.

Привлекаемые специалисты: педагоги, средние медицинские работники.

Время проведения онлайн-занятия проводится заблаговременно. Предварительно возможна рассылка на электронную почту или онлайн мессенджеры учащихся информационно-образовательных материалов по теме занятия (листовок, инфографик, брошюр, буклетов).

Онлайн классный час проводится с использованием специальных площадок для видеоконференций, таких как Zoom, CiscoWebexMeetings, Skype и др.

Администратору видеоконференции необходимо включить функцию записи занятия, сделать скриншоты экрана, с указанием фамилий участников онлайн-занятия.

б) Написание эссе, сочинений на тему: «Моя здоровая семья!»

Письменные работы в содержании должны отражать принципы здорового образа жизни в семье, рекомендуемые параметры, выгоды для здоровья, здорового рациона питания, физической активности, мотивацию отказа от табака и потребления алкоголя и т.п. Основная цель проведения письменных работ – информационно-обучающая, аналитическая деятельность. Преподавателю, классному руководителю по результатам работ следует провести анализ работ, обсудить вопросы.

Рекомендуемые профилактические мероприятия для подростков от 15 до 17 лет

а) Организация онлайн - диспута «Семья и здоровье» для учащихся старших классов.

Формат мероприятия: Оффлайн/онлайн, с использованием онлайн мессенджеров (Whats App, Telegram или др.) и социальных сетей (Facebook, Instagram, В Контакте и т.д.).

Количество участников: 10-15 человек.

Форма проведения: онлайн-диспут.

Цель мероприятия: повысить информированность участников о значимости формирования навыков здоровьесберегающего поведения в семье, привить навыки активного и здорового образа жизни в семье, изучить меры профилактики болезней и поведенческих факторов риска, в особенности меры профилактики COVID19 .

Привлекаемые специалисты: врачи, средние медицинские работники, педагоги, специалисты ЗОЖ.

Оборудование: Презентация Power Point, анкета, плакаты о ЗОЖ.

Информационный блок

Подведение итога.

б) Организация челленджа «Мы здоровая семья» с размещением в соцсетях видео, на котором все члены семьи пропагандируют физическую активность.

Опубликовать в социальных сетях посты о том, как ваша семья ведет здоровый образ жизни: здоровое питание, спорт, прогулки на свежем воздухе и приобщает к этому членов

своей семьи: родителей, братьев, сестер, бабушек, дедушек. Прикрепить к ним фото, видео, любимые музыкальные композиции с указанием хештега: #МояЗдороваяСемья.

Целевая группа молодежь от 18 до 29 лет

а) Проведение тематических вебинаров на тему: «Охрана репродуктивного здоровья» в ССУЗах, ВУЗах с участием профессорско-преподавательского состава, студенческого совета и других заинтересованных лиц, в том числе специалистов первичного звена и профильных служб, с акцентом на укрепление репродуктивного здоровья, профилактику инфекций, передающихся половым путем, ВИЧ-инфекцию, превенцию незапланированной беременности, методах контрацепции, соблюдение здорового образа жизни, вакцинация.

Ключевые моменты организации мероприятия: определение участников мероприятия, составление программы мероприятия, согласование времени проведения, заблаговременная рассылка ссылки на видеоконференцию. По окончании мероприятия фотографии/скрины с видеоконференции публикуются в социальных сетях и на веб-сайтах организаций.

Ход вебинара:

1. Приветствие. Знакомство с участниками. Представление приглашенных спикеров.
2. Информационный блок.
3. Задания по группам.
4. Обсуждение ответов и вопросов
5. Фиксирование вопросов в чате видеоконференции.
6. Обратная связь.

Информационный блок

Репродуктивное здоровье, по определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), – это состояние физического, умственного и социального благополучия по всем пунктам, относящимся к репродуктивной системе на всех стадиях жизни. Забота о репродуктивном здоровье определяется как совокупность методов, способов, технологий и услуг, которые способствуют репродуктивному здоровью и благополучию путем предотвращения и решения проблем репродуктивной сферы. Подвести итоги круглого стола с перечислением значимости охраны репродуктивного здоровья на протяжении всего жизненного цикла.

Вакцинация - самый надежный способ защитить себя и своих близких от тяжелого течения Covid-19. Известно, что коронавирус особенно опасен для людей, уже имеющих какое-либо хроническое заболевание: у них может начаться аутоиммунная реакция (когда вместо чужеродного вируса организм начинает атаковать собственные здоровые клетки)

высок риск развития осложнений. Поэтому особенно настойчиво рекомендуют как можно скорее привиться тем, у кого есть проблемы с легкими или бронхами, сердечно-сосудистые заболевания и диабет - однако предварительно нужно в обязательном порядке проконсультироваться с врачом.

Вакцина против COVID-19 является важнейшим инструментом, который в сочетании с эффективным тестированием и существующими профилактическими мерами поможет взять пандемию под контроль.

Любая вакцина имитирует инфекционный агент – вирусы, бактерии или другие микроорганизмы, которые могут вызывать заболевание. Так иммунная система человека «учится» быстро и эффективно реагировать на него.

Не нужно забывать, что даже здоровые люди, переболевшие Covid-19, могут переносить и распространять вирус. Поэтому меры предосторожности - прежде всего ношение маски и дистанцирование - нужно соблюдать не только до и во время, но и после прививки.

Как и у любого медикамента, у коронавирусных вакцин есть список противопоказаний, при которых введение препарата может принести больше вреда, чем пользы.

Прививку не рекомендуется делать людям, у которых есть хронические заболевания, находящиеся в стадии обострения (включая онкобольных), или другая острая инфекция в активной форме (повышенная температура - достаточный, но не обязательный признак наличия в организме воспаления), а также людям, склонным к сильным аллергическим реакциям. Прием некоторых гормональных препаратов снижает эффективность вакцинации, но не препятствует ей. В случае обострения хронических заболеваний вакцинироваться рекомендуют не раньше чем через две недели после выздоровления или ремиссии. Если же речь идет о перенесенных в легкой форме ОРВИ, вакцинироваться можно раньше - вскоре после того, как у пациента естественным образом нормализуется температура и он перестанет пить лекарственные препараты. Вероятность возникновения серьезных побочных явлений, которые могут представлять угрозу здоровью или даже жизни (вроде внезапного тромбоза), нельзя исключить полностью. Однако они настолько индивидуальны, что предсказать их невозможно, и настолько редки, что преимущества вакцинации сильно перевешивают потенциальные риски.

После введения вакцины какое-то время нужно провести под наблюдением врачей - чтобы исключить возможность опасной аллергической реакции. И в целом не забывать о том, что временно ваш организм может быть немного ослаблен: избегать переохлаждения или перегревания (скажем, в бане или сауне), а также продуктов, которые могут вызвать аллергическую реакцию.

Большинство людей переносят прививку без особых симптомов: возможна легкая слабость, боль, покраснение или припухлость в месте укола, легкий дискомфорт в мышцах, иногда повышение температуры, гораздо реже - легкий озноб, тошнота, возможно небольшое увеличение лимфоузлов. Все это - абсолютно нормальные реакции при формировании иммунитета. Опасности для окружающих в это время вакцинированный не представляет.

Почти все вакцины от коронавируса, доступные на сегодняшний день предусматривают двухразовое введение. Обычно, через 21 день (в зависимости от вакцины) после введения первого компонента вам нужно будет ввести второй, чтобы усилить защитный эффект.

Максимальный уровень защиты от коронавирусной инфекции достигается спустя три-четыре недели после введения второго компонента вакцины, когда формируется полноценный иммунитет, после прививки нужно продолжать носить маску и держать социальную дистанцию.

б) Организовать в школах планирования семьи ПМСП занятия для молодых пар, семейных пар о важности сохранения репродуктивного здоровья, планирования семьи и методах контрацепции, о рождении здоровых детей, с распространением информационно-образовательного материала.

Информационный блок

Планирование семьи помогает отдельным лицам и супружеским парам достичь определенных репродуктивных результатов: предотвратить нежелательную беременность, родить желанных детей, регулировать перерывы между беременностями, контролировать выбор времени рождения ребенка в зависимости от возраста родителей и иных факторов, определять количество детей в семье. Это понятие включает в себя информацию о путях достижения этих целей, обеспечение осознанного выбора, возможность воспользоваться всем спектром безопасных и эффективных методов контрацепции. Важно отметить, что грудное вскармливание полезно для здоровья и благополучия не только детей, но и матерей. Оно, уменьшает риск развития рака яичников и рака молочной железы, увеличивает семейные и национальные ресурсы, является надежным способом кормления и безопасно для окружающей среды.

Инфекции, передаваемые половым путем, пути передачи, меры профилактики

Известно, что при сексуальных контактах передается более 30 различных бактерий, вирусов и паразитов. Наибольшая заболеваемость связана с сифилисом, гонореей, хламидиозом, трихомониазом, гепатитом В, вирусом простого герпеса (ВПГ, или герпес), ВИЧ и вирусом папилломы человека (ВПЧ). ИППП передаются преимущественно при сексуальных контактах. Микроорганизмы, вызывающие ИППП, могут также

распространяться при переливании продуктов крови и пересадке тканей. Многие ИППП, включая хламидиоз, гонорею и, главным образом, гепатит В, ВИЧ и сифилис – могут также передаваться от матери ребенку во время беременности и родов. Человек может иметь ИППП без явных симптомов болезни. Общие симптомы ИППП включают вагинальные выделения, выделения из мочеиспускательного канала у мужчин, генитальные язвы и боли в области живота.

Последствия ИППП

- герпес и сифилис, могут повышать риск приобретения ВИЧ в три или более раз.
- передача ИППП от матери ребенку может приводить к мертворождению, смерти новорожденного, рождению ребенка с низкой массой тела, недоношенности, сепсису, пневмонии, неонатальному конъюнктивиту и врожденным дефектам. Инфекция ВПЧ ежегодно приводит к 528 000 случаев заболевания раком шейки матки и к 266 000 случаев смерти от рака шейки матки в мире.
- гонорея и хламидиоз, являются основными причинами воспалительных заболеваний органов малого таза, неблагоприятных исходов беременности и бесплодия. При правильном применении презервативы являются одним из самых эффективных методов защиты от ИППП, включая ВИЧ.

Рекомендуемые профилактические мероприятия для целевой группы населения от 30 до 64 лет

а) Рассылка информационно-образовательного материала (памяток, брошюр, инфографиков, листовок, буклетов) посредством онлайн мессенджеров (WhatsApp, Telegram или др.) участникам Школ здоровья, пациентам организаций ПМСП с их согласия на получение информации о профилактических мерах и укреплении здоровья в семье. Актуальные информационно-образовательные материалы также могут быть представлены в таких форматах как ссылки на полезные страницы сайтов и социальных сетей (Facebook, Instagram, В Контакте и т.д.) Всемирной организации здравоохранения, министерства и управлений здравоохранения РК, организаций здравоохранения .

Цель: формирование ценностного отношения к собственному здоровью, здоровью в семье, выработка мотивации с целью своевременного обращения к специалистам, прохождения регулярных профилактических скрининговых осмотров, пропаганда здорового образа жизни, предоставление дополнительной информации, касающейся пандемии COVID-19.

Информационный блок

Как защитить членов семьи, подверженных повышенному риску тяжелого заболевания от COVID-19.

-Если кто-то из членов является пожилым человеком или страдает определенными заболеваниями, все члены семьи должны действовать так, как если бы они подвергались повышенному риску тяжелого заболевания от COVID-19.

Следуйте этим советам, чтобы защитить членов семьи:

1. Оставайтесь дома как можно дольше.
2. Сохраняйте социальное дистанцирование. Держитесь на расстоянии не менее 2 метров от других.
3. Часто мойте руки с мылом и водой в течение 20 секунд, особенно после того, как Вы были в общественном месте или после того, как Вы прочистили нос, покашливали или чихнули. Если вода и мыло недоступны, используйте дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе, содержащее не менее 60 % спирта.
4. Не трогайте глаза, нос, рот или маску нечистыми руками. Вымойте руки сразу после прикосновения к лицу (глаза, нос, рот) или маске водой с мылом или обработайте дезинфицирующим средством для рук
5. Если Вы кашляете или чихаете, прикрывайте рот и нос салфеткой или используйте внутреннюю часть локтя. Выбросьте салфетки в мусорное ведро и немедленно вымойте руки.
6. Очищайте с мылом и водой поверхности, к которым часто прикасаются, и любые предметы общего пользования, такие как столы, дверные ручки, переключатели света, столешницы, ручки, столы, туалеты, смесители и раковины. Затем используйте бытовое чистящее средство, чтобы продезинфицировать (убить микробы) поверхность. По возможности надевайте перчатки при очистке и дезинфекции имеющимся в продаже или самодельным бытовым чистящим или дезинфицирующим средством.
7. Убедитесь, что в доме хорошая вентиляция. Откройте окно и включите вентилятор, чтобы проходил и циркулировал свежий воздух, если это безопасно и целесообразно.
8. Избегайте объятий, поцелуев или обмена едой или напитками с людьми из группы повышенного риска тяжелых заболеваний в Вашей семье.
9. Не принимайте посетителей, если нет необходимости, чтобы они были в Вашем доме (например, медицинская сестра на дому). Если к Вам приходят посетители, прежде чем они войдут в Ваш дом, проверьте себя и других членов Вашей семьи на наличие симптомов COVID-19 и попросите посетителей сделать то же самое. Сообщите своим посетителям, подвергались ли Вы или кто-либо в Вашем доме заражению COVID-19 или заболеванию COVID-19. Не позволяйте больным или подвергшимся воздействию инфекции посетителям входить в Ваш дом. Не забывайте оставаться на расстоянии не

менее 2 метров друг от друга, наденьте маску и попросите посетителей надеть маску перед входом в Ваш дом.

10. Избегайте того, чтобы члены семьи из группы повышенного риска заботились о других в своей семье. Если люди из группы повышенного риска должны ухаживать за ними, те, за кем осуществляется уход, должны как можно дольше оставаться дома, чтобы защитить членов своей семьи, подверженных повышенному риску тяжелого заболевания от COVID-19.

Даже если у вас слабо выраженные симптомы заболевания, например, кашель, головная боль, небольшое повышение температуры, оставайтесь дома на самоизоляции до выздоровления. Обратитесь за помощью к медицинским специалистам или на «горячую линию». Договоритесь, чтобы кто-то ходил за вас в магазин. Если вам необходимо выйти из дома или в случае, если вы проживаете вместе с кем-либо, пользуйтесь медицинской маской, чтобы не заразить окружающих.

- При повышении температуры, появлении кашля и затруднении дыхания как можно быстрее обращайтесь за медицинской помощью. По возможности сначала обратитесь за помощью по телефону и следуйте указаниям местных органов здравоохранения.

б) Активное привлечение населения и регулярное проведение Школ здоровья: школ пожилых, школ по поведенческим факторам риска, артериальной гипертензии и ИБС, инсульта, бронхиальной астмы, сахарного диабета.

Цель Школы здоровья - обучение населения навыкам здорового образа жизни, проведение пропаганды профилактики и выработки способности у пациентов к целенаправленным действиям по преодолению поведенческих факторов риска развития заболеваний, повышение компетентности в вопросах, от которых зависит их здоровье, и обучить навыкам самостоятельно менять свою жизнь и окружающие его условия.

Оказываемые услуги в Школах здоровья:

- обучение пациентов практическим навыкам (измерение Индекса Кетле, артериального давления, частоты пульса, сахара в крови, определение пиковой скорости выдоха);
- повышение информированности пациентов о заболевании, факторах риска развития, обострений, возможных осложнений;
- обучение пациентов выбору цели, составлению плана индивидуальных действий по оздоровлению и контролю за их исполнением;
- формирование у пациентов практических навыков по оказанию первой доврачебной помощи в случаях обострений и кризов;

- привитие навыков оказания самопомощи при повышении артериального давления, гипергликемии, приступах удушья.

Профилактика и отказ от основных факторов риска хронических заболеваний на всех этапах жизни способствует снижению заболеваемости неинфекционными заболеваниями и увеличению продолжительности и качества жизни.

В рамках данных мероприятий важно информировать о возможностях предоставления спектра медицинских услуг для социально уязвимых слоев населения, а также осветить вопросы соблюдения личной гигиены и мер профилактики заражения COVID-19.

С учетом эпидемиологической ситуации, связанной с COVID-19, Школы здоровья должны проводиться при соблюдении всех необходимых мер безопасности: ограниченное количество участников, социальная дистанция, рассадка слушателей в шахматном порядке, масочный режим, наличие костюмов СИЗ у специалистов.

По окончании мероприятия фотографии, видеофайлы выставляются в социальных сетях с хештегом #здороваясемьяздороваястрана на сайтах организаций.

Рекомендуемые профилактические мероприятия для целевой группы населения старше 64 лет

Проведение консультаций, диспутов, встреч в Школах здоровья – Школах пожилых и профильных школах здоровья в организациях ПМСП, как в оффлайн, так и в онлайн форматах на темы: «Пропаганда здорового образа жизни», «Меры по уходу за больными COVID 19 на дому».

Информационный блок

Физическая активность имеет много преимуществ для здоровья пожилых. Регулярная физическая активность:

- увеличивает мышечную силу, гибкость, баланс и координацию;
- помогает снизить риск преждевременной смерти;
- помогает снизить риск падения;
- помогает предотвратить и управлять такими состояниями здоровья, как инсульт, сердечные заболевания, ожирение, диабет 2-го типа, остеоартроз, некоторые виды рака, ожирение и депрессия; улучшает сон, благополучие и качество жизни; увеличивает социальное взаимодействие.

Проводите больше времени в физически активном состоянии и меньше время сидя. Ежедневная деятельность, такая как домашняя работа и мойка автомобиля великолепная, так как она помогает вам вносить свой вклад в общую физическую активность, и сократить время в положении сидя. Даже небольшое количество физической активности может иметь положительные преимущества для вашего здоровья. Цель - в течение как минимум

30 минут выполнять физическую деятельность, которая делает ваше дыхание частым и увеличивается ваш пульс (аэробная активность), пять дней в неделю.

Умеренная активность средней интенсивности вызывает небольшое, но заметное учащение дыхания и сердцебиения. Вы можете общаться во время нагрузки умеренной интенсивности. Физическая активность высокой интенсивности значительно учащает дыхание и сердечный ритм. Вы не в состоянии общаться во время такой интенсивной физической деятельности.

Аэробная деятельность средней интенсивности: велоспорт, быстрая ходьба, танцы, подъем по лестнице, прогулки с внуками, водная аэробика. Аэробная деятельность с высокой: ходьба в гору, полка огорода, бег, велоспорт (более 16 км / ч), быстрые танцы. Чтобы уменьшить риск получения травмы, пожилые люди, которые физически неактивны или малоподвижны или у кого есть одно или несколько проблем со здоровьем должны обратиться за советом к соответствующему специалисту перед началом или увеличением уровня активности.

Памятка: 10 правил питания в пожилом возрасте

Снижение употребления соли. Как было сказано выше, у многих пожилых людей ухудшается чувствительность вкусовых рецепторов, из-за чего еда начинает казаться пресной. За этим необходимо следить, поскольку увеличение количества соли может привести к повышению артериального давления и появлению отеков из-за увеличившейся нагрузки на почки. Вместо соли можно использовать пряности и ароматные масла.

Правильные завтраки. Желудочно-кишечный тракт у пожилых людей работает медленнее, уменьшается слюнообразование и выделение желудочного сока, поэтому отмечается ухудшение усвоения некоторых веществ (например, витаминов группы В, фолиевой кислоты). Компенсировать нехватку необходимых нутриентов помогут овощи и злаки (каши и мюсли с добавлением отрубей).

Коррекция приема лекарств. Ослабленные вкусовые рецепторы также могут стать следствием постоянного приема некоторых лекарств, это еще одна причина следить за питанием пожилых людей. Если потеря или усиление вкуса или аппетита связаны с употреблением медикаментов, то этот вопрос необходимо обсудить с лечащим врачом.

Выбор типа еды. Пожилые люди в возрасте 80 лет и старше могут испытывать массу проблем при жевании. Это не только отсутствие зубов, но и сбои дыхания, кашель, трудности с глотанием из-за малого количества слюны. Все это необходимо учитывать при приготовлении еды, которая должна иметь подходящую консистенцию (пюре, мелкая нарезка, смузи и др.).

Водный баланс. У многих пожилых людей притупляется не только аппетит, но и чувство жажды. Обязательных норм по употреблению жидкости в течение суток не существует, все индивидуально, но вместе с тем нельзя допускать, чтобы привычный объем выпиваемой воды (соков, чая) уменьшался. Пожилым людям в перерывах между приемами пищи обязательно нужно предлагать напитки.

Несмотря на популяризацию мнения, что долгожители практически не едят мясо, отказываться от этого продукта не следует. Именно животный белок поддерживает нормальное функционирование мышц и костей. Предпочтение лучше отдавать постным сортам мяса: телятине, курице, индейке, кролику. Минимальная норма потребления белка в сутки составляет 60 гр. для мужчин и 45 гр. для женщин.

Употребление кальция. Это вещество играет важнейшую роль в профилактике остеопороза. Частично восполнить дефицит кальция можно с помощью молочных продуктов (творога, простокваши, сыра и др.).

Жирные кислоты (омега-3). Это важнейшее вещество участвует в обмене холестерина в организме человека и способствует уменьшению воспалительных процессов при ревматоидном артрите и других заболеваниях костно-мышечной системы. Жирные кислоты содержатся в морской и речной рыбе, которая должна присутствовать в меню как минимум 2 раза в неделю.

Пожилым людям рекомендуется придерживаться дробного питания, которое исключает переедание.

Правильная атмосфера за столом. Нельзя допускать, чтобы пожилой человек нервничал или переживал во время еды, поскольку это напрямую скажется на качестве усвоения пищи. Для того чтобы снять напряжение, можно завести неспешную беседу, обсудить меню, предложить пересесть, перенести прием пищи на свежий воздух и пр.

Отказ от курения

Чтобы справиться с психологической зависимостью от курения и сделать процесс более легким, можно бросать с кем-то за компанию, поддерживая, и подбадривая друг друга. Нужно научиться проводить по-другому время, которое вы раньше тратили на перекуры. Неплохо было бы придумать себе новое хобби, заняться чем-то несопоставимым с курением. Начните вести специальную таблицу, куда записывайте суммы сэкономленных каждый день денег, которые раньше тратили на сигареты. Купите на недельную или месячную сумму товар или услугу, которые принесут вам удовольствие.

Часто случается так, что резко бросить курить страшно, или не выходит. Попробуйте избавиться от никотиновой зависимости медленно, уменьшая дозу постепенно. Для этого:

- откладывайте перекур до «следующего» раза – до завтрака, до приезда на работу;

- не выкуривайте сигарету полностью – оставляйте большую часть сигареты;
- пейте больше воды;
- разработайте план отказа: например, курите 10 сигарет/день, потом 3 сигареты/день, позже сократите до 1/день и откажитесь полностью;
- ведите внутренний диалог с собой каждый раз, когда берете сигарету в руки, спрашивая себя: «Зачем мне это?», «Какую выгоду я извлекаю?».

Это, в первую очередь, поведенческая психотерапия, которая помогает накопить критическую массу мотивации и все-таки решиться на отказ от курения. Чтобы справиться с физической привычкой держать в руке и во рту сигарету, носите в кармане мелочь, карандаш, зубочистку, семечки, орешки, ментоловую жевательную резинку. Доставайте их каждый раз, когда хочется покурить. Если есть возможность, сделайте физические упражнения или чистите зубы всегда, когда возникает тяга к курению.

Не позволяйте себе думать о курении. Отвлекитесь – почитайте книгу, посмотрите интересный фильм, решите кроссворд или головоломку.

Настройтесь только на позитив! Отказ от курения – повод для радости.

Как изолировать заболевшего члена семьи

Если член семьи болен COVID-19, то избежать тесного контакта с этим человеком будет нелегко, так как пространство ограничено, следуйте этим советам:

1. Сохраняйте как можно больше пространства — находитесь на расстоянии не менее 2 метров между заболевшим человеком и другими людьми. Изолируйте людей с повышенным риском тяжелого заболевания от заболевшего человека.
2. Попросите больного члена семьи носить маску, когда он находится рядом с лицом, осуществляющим уход, или другими членами семьи.
3. Напоминайте заболевшим о необходимости прикрывать рот и нос при кашле и чихании, а также не прикасаться к глазам, носу, рту и маске.
4. Все члены семьи должны часто мыть руки водой с мылом или использовать дезинфицирующее средство для рук с содержанием спирта не менее 60 % и не прикасаться к глазам, носу и рту.
5. Только один человек в семье должен ухаживать за заболевшим. Этим лицом, осуществляющим уход, не должен быть тот, кто подвергается повышенному риску развития тяжелой болезни. Минимизируйте контакты с другими людьми в семье, особенно с теми, кто подвергается повышенному риску развития тяжелой болезни. Лицо, осуществляющее уход, должно носить маску при уходе за больным, а также в случае, если ему необходимо взаимодействовать с другими членами семьи или оказывать им помощь при сопутствующих заболеваниях.

6. Не делитесь с заболевшим, личными вещами, такими как телефоны, посуда, чашки, столовые приборы, полотенца, постельное белье или игрушки.

7. Мойте и продезинфицируйте любое место в доме, где находился заболевший, а также его постельное белье и одежду

8. Если Вы делите спальню с заболевшим: «Убедитесь, что в комнате хорошая вентиляция. Откройте окно и включите вентилятор, чтобы проходил и циркулировал свежий воздух, если это безопасно и целесообразно». Расставьте кровати на расстояние не менее 2 метров. Стирайте и сушите постельное белье после того, как им воспользуется больной. Работая с грязным бельем, надевайте одноразовые перчатки.

9. Если Вы делите ванную комнату с заболевшим человеком, попросите его мыть и дезинфицировать ее после каждого использования. Если это невозможно, лицо, осуществляющее уход, должно надеть маску и одноразовые перчатки и подождать как можно дольше после того, как больной выйдет из ванной комнаты, прежде чем идти убираться. По возможности больной должен надевать маску при посещении ванной комнаты. Убедитесь, что в ванной комнате хорошая вентиляция. Откройте окно и включите вентилятор, чтобы проходил и циркулировал свежий воздух, если это безопасно и целесообразно.

10. Не принимайте посетителей, если нет необходимости, чтобы они были в Вашем доме (например, визит медицинской сестры). Сообщите посетителям, что кто-то в Вашем доме болен COVID-19. Если посетителям необходимо войти, они должны надеть маску и держаться как можно дальше от больного человека, по крайней мере, на расстоянии 2 метров.

Как заботиться о заболевшем члене семьи.

Большинство людей, которые болеют COVID-19, перенесут болезнь только в легкой форме и должны оставаться дома, чтобы выздороветь. Если дома Вы ухаживаете за кем-либо, кто болен, следуйте этим шести советам:

1. Убедитесь, что человек с COVID-19 делает следующее: Пьет достаточно жидкости, чтобы избежать обезвоживания. Отдыхает дома. Использует безрецептурные лекарственные препараты, чтобы устранить симптомы (после разговора со своим врачом по телефону). Часто моет руки с водой и мылом в течение не менее 20 секунд. Если вода и мыло недоступны, используйте дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе, содержащее не менее 60 % спирта. Для большинства людей симптомы длятся несколько дней, и им становится лучше через неделю

2. В максимально возможной степени ограничьте контакт с заболевшим человеком. Попросите больного надеть маску, если возможно, прежде чем Вы начнете за ним

ухаживать. Лицо, осуществляющее уход, также должно носить маску при уходе за больным, так как это обеспечивает дополнительную защиту.

3. Лица, осуществляющие уход, должны пройти карантин.

4. Очищайте поверхности, дверные ручки и другие часто прикасаемые поверхности мылом и водой. Затем ежедневно используйте бытовое чистящее средство, чтобы продезинфицировать (убить микробы) поверхность. Во время использования чистящих средств откройте окно и включите вентилятор, чтобы проходил и циркулировал свежий воздух, если это безопасно и целесообразно. Если возможно, выделите больному отдельное мусорное ведро с пакетом. Выбрасывайте использованные одноразовые перчатки и другие загрязненные предметы в мусорное ведро с пакетом. Мойте руки после обращения с мусором. Стирайте и сушите постельное белье после того, как им воспользуется больной. Работая с грязным бельем, надевайте одноразовые перчатки.

5. Позвоните в поликлинику для получения неотложной медицинской помощи. Сообщите оператору, что у этого человека COVID-19, или Вы предполагаете так.

6. Если возможно, попросите друга или соседа помочь забрать Ваши продукты и лекарства. Или проверьте варианты доставки, доступные в Вашем регионе.

Медиа-мероприятия

Цель: повышение знаний и навыков среди населения о мерах укрепления и сохранения здоровья, профилактике поведенческих факторов риска и социально-значимых заболеваний на всех этапах жизни:

Форма проведения мероприятий:

- разместить пресс-релиз на интернет ресурсах Управлений здравоохранения областей, гг. Нур-Султан, Алматы, Шымкент, медицинских организаций городского, областного, республиканского значения о проведении мероприятий, посвященных Национальному Дню семьи;
- выступления на телевизионных каналах, радиостанциях;
- публикации в печатных изданиях на государственном и русском языках;
- размещение анонса новостей на Web-сайте организации, в информационных агентствах;
- ротация аудио-видеороликов в организациях ПМСП, в учреждениях образования, на предприятиях малого и среднего бизнеса, закрепленных за медицинским учреждением;
- распространение информационно-образовательных материалов о раннем выявлении и профилактике заболеваний, аспектам здорового образа жизни в семье (листовки, буклеты, брошюры);

-выступления по радиотрансляционному узлу в учреждениях ПМСП, школах, ССУЗах и ВУЗах, в местах массового пребывания людей;

-трансляция видеороликов на LED-мониторах, в общественном транспорте, в местах массового пребывания населения, аэропортах, авто/ железнодорожных вокзалах, кинотеатрах.

-размещение наружной рекламы (светодиодные дисплей, баннеры, билборды, информационные стойки, Roll-up стойки и т.д.), бегущая строка на региональных телеканалах, в общественном транспорте, размещение информации на остановочных комплексах, вЦОНах, местах массового нахождения людей.

-рассылка информации профилактической направленности (приглашение на скрининговые осмотры и другие профилактические мероприятия) посредством: SMS-сообщений через мобильную связь, социальные сети, платежные квитанции по оплате коммунальных услуг, расклеивание информации в лифтах, подъездах жилых домов.

Срок предоставления информации в НЦОЗ к 22 сентября 2021 года в печатном и электронном форматах anar_a29@mail.ru

-аналитическая информация в формате Word на государственном и русском языках с указанием целевых групп, мероприятий в рамках каждой целевой группы (организаторы мероприятия, место проведения, тематику мероприятий, ход мероприятий, количество участников);

-таблицы в формате Excel, согласно Приложения 1;

-сопроводительное письмо с подписью первого Руководителя.

Разработано




Н. Сулейманова

Т.Слажнева

Согласовано



Ж.Калмакова