

Календарь Здоровья 2024



Календарь Здоровья

Январь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Всемирный день
профилактики
гриппа и ОРВИ

Декабрь 2023

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
					1	2 3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Февраль 2024

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
					1	2 3 4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

21 января – Всемирный день профилактики гриппа и ОРЗ

РЕСПИРАТОРНАЯ ГИГИЕНА

ПРИ КАШЛЕ ИЛИ ЧИХАНИИ



Прикрыть рот
и нос салфеткой
или сгибом локтя



Использованную
салфетку
выбросить



Вымыть руки

НОСИТЬ МАСКУ



В общественных
местах



Так, чтобы она закрывала
нос, рот и подбородок

Соблюдение правил респираторной гигиены защитит окружающих
от гриппа, ОРВИ и других инфекций

Календарь Здоровья

Февраль						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

Январь 2024						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Март 2024						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
					1	2
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

15 февраля – День Здорового образа жизни

5 привычек для долгой и здоровой жизни



✓ Здоровое питание

Употребление продуктов, положительно влияющих на здоровье (овощи, фрукты, орехи, цельное зерно, полезные жиры и жирные кислоты омега-3)



✓ Здоровая масса тела

Индекс массы тела (ИМТ) в интервале от 18,5 до 24,9
$$ИМТ = ВЕС / РОСТ^2$$



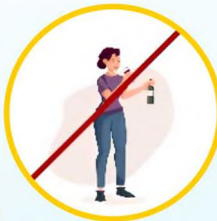
✓ Уровень физической активности

Наличие как минимум 30 минут физической активности день



✓ Отказ от курения

«Здорового» курения или безопасного для здоровья числа выкуриваемых сигарет не существует



✓ Отказ от алкоголя

Ни один уровень потребления алкоголя не улучшает здоровье. Употребление даже малых доз алкоголя негативно влияет на здоровье

Календарь Здоровья

Март						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
				Всемирный день иммунитета		
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
					Всемирный день борьбы с туберкулезом	
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Февраль 2024						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
				1	2	3 4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

Апрель 2024						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

24 марта – Всемирный день борьбы с туберкулезом

Меры профилактики:



✓ **вакцинируйте** новорожденных от туберкулеза;



✓ **делайте ежегодные** диагностические тесты (**пробы Манту** или Диаксин тест) детям;

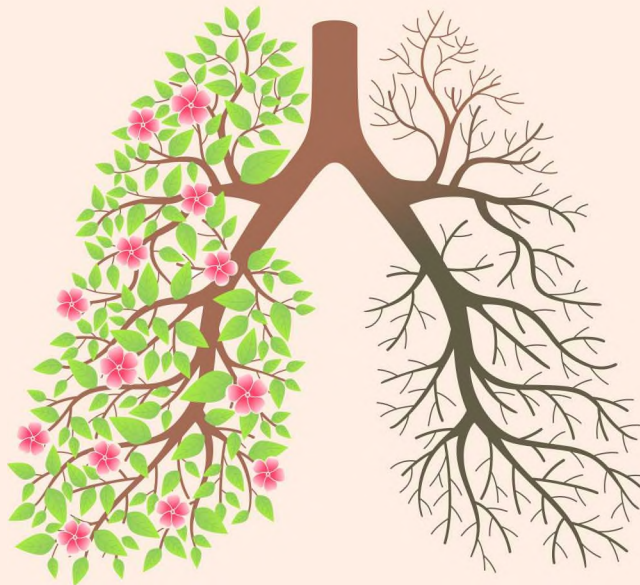


✓ **регулярно проходите** флюорографию;



✓ **соблюдайте правила** гигиены;

✓ **придерживайтесь** правил **здорового питания**



Календарь Здоровья

Апрель						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
					Всемирный день здоровья	
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
Единая неделя иммунизации		Всемирный день борьбы с малярией				
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Март 2024						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Май 2024						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

22 апреля – Единая неделя иммунизации



Календарь Здоровья

Май						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
					Всемирный день гигиены рук	
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
				Всемирный день без табака		
27	28	29	30	31		

Апрель 2024						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Июнь 2024						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

5 мая – Всемирный день гигиены рук

КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ



Смочить
руки водой



Нанести мыло
и вспенить его



Обработать мыльной
пеной каждый участок
кистей, включая
межпальцевые
промежутки, ногтевые
пластины и подушечки
пальцев



Продолжать
процедуру
30 секунд



Смыть пену
проточной
водой

МОЙТЕ РУКИ
И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Календарь Здоровья

Июнь						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Всемирный день
борьбы с
вредителями

Май 2024						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1 2 3 4 5						
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Июль 2024						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

**6 июня – Всемирный день борьбы
с вредителями**

КЛЕЩИ: КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ НАПАДЕНИЕ

ПРАВИЛЬНО ОДЕТЬСЯ

- На голове – капюшон/косынка/шапка
- Однотонная светлая одежда
- Верхняя часть одежды заправлена в брюки
- Плотно прилегающие воротник и манжеты рукавов
- Брюки заправлены в сапоги, гольфы, носки с плотной резинкой



ОСМАТРИВАТЬ СЕБЯ ДЛЯ ОБНАРУЖЕНИЯ КЛЕЩЕЙ, САМО- И ВЗАИМООСМОТРЫ КАЖДЫЕ 15-20 МИНУТ

Календарь Здоровья

Июль						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
					День профилактики алкоголизма	
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
					Всемирный день борьбы с гепатитом	
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Июнь 2024						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Август 2024						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

28 июля – Всемирный день борьбы с гепатитом



Основной метод профилактики гепатита В – вакцинация



Избегать контакта с биологическими жидкостями других людей, в том числе кровью



Использовать барьерные методы контрацепции во время полового акта



Делать пирсинг, тату, маникюр, инъекции только стерильными инструментами



Календарь Здоровья

Август

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Июль 2024

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Сентябрь 2024

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

22 августа –Всемирный день москитов

Что делать?

- ✓ Использовать репелленты
- ✓ Носить одежду из плотной ткани, максимально закрывающей тело

Переносчик
инфекции -
москит



Календарь Здоровья

Сентябрь						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
					День санитарно-эпидемиологической службы России	
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Август 2024						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Октябрь 2024						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

28 сентября – Всемирный день борьбы с бешенством

БЕЗОПАСНОЕ ОБЩЕНИЕ С ЖИВОТНЫМИ

ПРАВИЛЬНО



МЫТЬ РУКИ

после игры,
кормления животного,
уборки клетки,
лотка, мытья
аквариума



СЛЕДИТЬ ЗА ЧИСТОТОЙ

места обитания
животного, мыть
лапы после
прогулки



СЛЕДИТЬ ЗА ЗДОРОВЬЕМ ЖИВОТНОГО

регулярно посещать
ветеринара, делать
прививки, проводить
обработку против
гельминтов, клещей
и блох

НЕПРАВИЛЬНО



ЦЕЛОВАТЬ

животное



МЫТЬ В КУХОННОЙ РАКОВИНЕ

миски животного,
его игрушки,
аквариум



ДОПУСКАТЬ ЖИВОТНОЕ

в кровать, на стол,
на диван

ВАЖНО! Дикие животные могут показаться милыми, но трогать их во избежание болезней нельзя.

Календарь Здоровья

Октябрь						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
			Всемирный день борьбы с алкоголизмом			
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
			Всемирный день борьбы с полиомиелитом			
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Сентябрь 2024						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Ноябрь 2024						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
					1	2
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

3 октября – Всемирный день борьбы с алкоголизмом



УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ
НЕ УБИВАЕТ ВИРУС



АЛКОГОЛЬ НЕГАТИВНО ВЛИЯЕТ
НА ИММУННУЮ СИСТЕМУ ОРГАНИЗМА



НЕ СОВМЕЩАЙТЕ АЛКОГОЛЬ
И ЛЕКАРСТВА



АЛКОГОЛЬ СПОСОБСТВУЕТ
НАРУШЕНИЮ
ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ



ПОМНИТЕ, РОДИТЕЛИ ЯВЛЯЮТСЯ
ПРИМЕРОМ ДЛЯ ДЕТЕЙ



АЛКОГОЛЬ ЕЖЕГОДНО
ПРИВОДИТ К СМЕРТИ
ТРЕХ МИЛЛИОНОВ ЧЕЛОВЕК

Ваш Календарь Здоровья

Ноябрь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Всемирный день
борьбы с
пневмонией

Международный
день отказа от
курения

Октябрь 2024

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Декабрь 2024

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

21 ноября – Международный день отказа от курения

Табак

- Главная предотвратимая причина смерти
- Уносит 8 миллионов жизней каждый год

Табачный дым

- > 4000 химических веществ
- > 200 из них опасны для человека

Парниковые газы загрязняют воздух

- углекислый газ
- метан
- оксиды азота

Все виды табачных изделий смертельно опасны!

- Кальян
- Бездымный табак
- Электронные сигареты
- Изделия из нагреваемого табака

Минусы курения:

Инсульт
Инфаркт
Более 20 видов рака
Зловонное дыхание
Потемнение эмали зубов
Преждевременное старение
Неприятный запах от одежды, волос
Осложнения беременности
Повышенный риск развития диабета II типа

БРОСИТЬ КУРИТЬ
=
ПОБЕДИТЬ!

Ваш Календарь Здоровья

Декабрь						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
					Всемирный день борьбы со СПИДом	
					1	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Ноябрь 2024						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Январь 2025						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

1 декабря – Всемирный день борьбы со СПИДом

На сегодняшний день вакцина или прививка, которые защищали бы от ВИЧ-инфекции, не созданы.

Чтобы защитить себя от заражения,
важно соблюдать простые правила:



Использовать презерватив
при каждом половом контакте



Никогда не употреблять
инъекционные наркотики



Не делать маникюр, пирсинг, тату
в непроверенных местах, где инструменты
не проходят соответствующую обработку

200
случаев
заражения
ежедневно

ВСЕ
возрастные
ГРУППЫ
подвержены
заражению

Более 40%
СЛУЧАЕВ
заражения
происходит
ПОЛОВЫМ
ПУТЕМ



ВАЖНО!
Регулярно проходите
тестирование на ВИЧ



Ваш Роспотребнадзор

*Управление Роспотребнадзора по Республике Татарстан
ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Татарстан»*