

Предложения по использованию контента, полученного по результатам интервью с экспертами

В рамках интервью обнаружено несколько магистральных тем, являющихся важными с точки зрения интересов государства и потенциально интересными для основных ЦА.

1. Продукты питания. Свежие и полезные.
2. Вакцинация как способ сохранения здоровья и качества жизни.
3. Здоровый образ жизни и гигиена. Болезни – это грязь, которую нужно вовремя и правильно смывать.

В данном документе представлены наиболее интересные тезисы экспертов, раскрывающие эти темы, а также предложения по форматам донесения этих тем до основных ЦА (широкая общественность, бизнес, молодежь, мамы).

Мамы выделены отдельно, так как именно они в значительной степени формируют гигиенические привычки своих детей и отвечают за здоровье всей семьи. Мамы должны стать важнейшими агентами влияния в рамках нашего проекта.

ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ. СВЕЖИЕ И ПОЛЕЗНЫЕ.

Тезисы для широкой аудитории

1. Про вредные продукты

А. В. Мельцер:

1) Во всем мире происходит рост неинфекционных заболеваний. Избыточная масса тела, ожирение, сахарный диабет 2-го типа, сердечно-сосудистые заболевания носят уже характер эпидемии. Высокий уровень потребления сахара, соли, жирных кислот приводит к высокому уровню этих заболеваний. Около 63% смертей связано с алиментарно-зависимыми заболеваниями и их последствиями.

Можно предупредить развитие этих заболеваний, если снизить потребление пищевой продукции с высоким содержанием сахара, соли, насыщенных жирных кислот и трансизомеров жирных кислот.

А. В. Горелов:

2) Бесспорно, главный синтетический наркотик на планете Земля – это сахар, которому, к сожалению, мы зачастую не знаем меры. Поэтому я и назвал его громким словом «наркотик». Не буду говорить о том, что соль и сахар – это белая смерть. Но умеренность в их употреблении должна быть прежде всего нормой жизни каждого человека.

Формат донесения

Новостные сюжеты, посвященные дням борьбы с данными заболеваниями. Эксперты в сюжете озвучивают и комментируют эти цифры. Также в дни борьбы с этими заболеваниями цифры могут быть озвучены или визуализированы в транспорте (маршрутные такси, метро, высокоскоростные поезда, залы ожидания на вокзалах и в аэропортах).

Информационные табло (доски объявлений) в медицинских учреждениях могут демонстрировать эту информацию на постоянной основе.

2. Про несвежие и загрязненные продукты и воду

1) По оценкам специалистов ВОЗ, от последствий употребления пищевых продуктов, загрязненных микроорганизмами или химическими веществами, ежегодно заболевают 600 миллионов человек, то есть почти каждый 10-й житель планеты.

2) Кишечные инфекции занимают лидирующие места в рейтинге ущерба от инфекционных болезней. Львиная их доля предотвратима. Один из самых распространенных бактериальных возбудителей – это сальмонелла, которая любит обитать на яичной скорлупе и в сыром мясе.

3) Наиболее опасными продуктами питания в этом отношении являются салаты (в первую очередь заправленные майонезом и сметаной), изделия из рубленного мяса и рыбы (котлеты, рулеты, паштеты), шаурма, студень.

4) При употреблении зараженных кондитерских изделий интоксикация чаще всего происходит продуктами жизнедеятельности стафилококка – энтеротоксинами. Идеальной средой для активного размножения бактерии выступают сладкие кремы на основе молока и сливочного масла. С продуктами питания также могут передаваться возбудители иерсиниозов, дизентерии, норовирусной и ротавирусной инфекций, вирусного гепатита А. При этом внешний вид и вкусовые качества продуктов могут не изменяться даже в том случае, когда в них содержится большое количество болезнетворных микробов или их токсинов.

5) Для профилактики пищевых отравлений необходимо очень внимательно смотреть на сроки годности кондитерских изделий и условия реализации.

6) При хранении надо соблюдать «товарное соседство» в холодильнике, избегать хранения сырого и готового продукта рядом. Отделяйте сырые продукты (мясо, птицу и морепродукты) от готовых или не требующих термической обработки. В сырой еде – мясе, птице, рыбе и морепродуктах – могут содержаться патогенные микроорганизмы, которые при определенных условиях могут быть перенесены во время приготовления и хранения сырых продуктов на готовые. Также необходимо соблюдать личную гигиену при приготовлении и употреблении пищи.

7) Важна тщательная тепловая обработка продуктов – выше 70 °С, так как тогда погибают практически все опасные микроорганизмы.

При комнатной температуре микробы размножаются очень быстро. При температуре ниже 5 °С или выше 60 °С процесс их размножения замедляется или прекращается. Поэтому не тяните – охлаждайте приготовленные и скоропортящиеся пищевые продукты сразу, желательно при температуре ниже 5 °С. Если блюда готовятся на мероприятие – держите приготовленные блюда горячими (до 60 °С) вплоть до сервировки. Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на два часа.

А. А. Тотолян:

8) Прежде всего мойте руки – раз. Что касается молока – кипятите. Был сюжет по использованию молочных автоматов именно в летнее время. Здесь есть определенное правило, что можно зимой, а что нельзя летом. И летом все инфекции гораздо быстрее поднимают голову. И правила, которые распространяются как на средства личной гигиены, так и на обращение с пищевыми продуктами, должны выполняться. Особенно температурный режим.

О. Е. Троценко

9) Около 88% среди паразитарных заболеваний приходится на гельминтозы. И эти заболевания, которые передаются через рыбу и рыбопродукты, относятся к биогельминтозам. Амурская область, Еврейская автономная область, Хабаровский край являются эндемичными по дальневосточным биогельминтозам. К ним относятся клонорхоз, метагонимоз, нанофитоз, дифиллоботриоз. Заболевание происходит при употреблении в пищу недостаточно термически обработанной или неправильно технологически приготовленной рыбы.

10) Каких-то характерных симптомов при заболеваниях биогельминтозами, которые передаются через рыбу, нет. Может быть вялость, усталость, снижение аппетита, потеря веса, различные аллергические проявления непонятной этиологии. Поэтому нужно обращать внимание не только на клинические проявления, но и на то, чтобы собирать эпидемиологический анамнез. То есть узнать, чем человек питается, употребляет ли он сырую или недостаточно термически обработанную рыбу, рыбу домашнего консервирования.

В. В. Малеев:

11) Есть общепринятые меры, но не все их соблюдают. Например, важно следить за сроком годности продуктов. Просроченный суп не стоит есть. «Да ладно, пропадет, жалко, я деньги потратил». Важно мыть продукты. Иногда говорят: «Ничего не будет. Я съем этот фрукт, он висит, возьму». А что на фрукте том? Это знают наши люди, которые живут в странах Африки. Там они обязательно все обрабатывают кипятком и марганцовкой. Потому что прививок от кишечных инфекций практически нет, так что надо быть очень аккуратным, знать, что тебе подходит и не подходит, какое сочетание продуктов. Кстати, если вы все-таки заразились кишечной инфекцией, то в этот период лучше больше пить, это важно. Большое значение имеет и качество воды – какая она, откуда.

А. К. Носков:

12) Нужно употреблять гарантированно безопасную воду. Это либо приобретенная в магазинах упакованная вода, либо кипяченая вода, если нет гарантий, что она доброкачественная. И опять же, мыть руки и перед употреблением воды.

Н. Ю. Пшеничная:

13) Нужно правильно понимать, что эти фильтры обладают бактерицидными свойствами, вирулицидными свойствами и очищают от различных примесей. Они делают водопроводную воду более вкусной, потому что там еще есть различные ионизирующие добавки, делают ее более безопасной. Тем не менее все равно никто не гарантирует, что у этого фильтра, например, не истек срок годности, что параметры, которые заявлены в этом фильтре, соответствуют нормам. Я бы рекомендовала кипятить воду даже после фильтра.

14) В летнее время нежелательно покупать пищевые продукты в несанкционированных местах: уличных палатках, киосках и там, где вы не уверены в качестве этого продукта. Не стоит употреблять в пищу продукты, которые вызывают подозрение. Допустим, с какими-то дефектами или непонятным запахом.

А. Э. Ломовцев:

15) Что касается жесткости воды, эта проблема практически нерешаемая на промышленном уровне. Технологии снижения жесткости в промышленных масштабах – такой, чтобы можно было весь город снабжать, на сегодня не существует.

Локальное опреснение воды, снижение жесткости возможно на уровне учреждений домохозяйств. Потому что технология, например, обратного осмоса доступна сегодня по деньгам и людям, и юридическим лицам. Она возможна на бытовом уровне.

Н. В. Рудаков:

16) Что касается кишечных инфекций, конечно, в значительной степени проще и понятнее, поскольку понятно, от каких факторов что зависит. Если от качества воды, то нельзя употреблять воду из неизвестных источников. В первую очередь должна быть кипяченая вода. То же самое касается пищи, термически недостаточно обработанной. Меры индивидуальной защиты против кишечных инфекций: нельзя где попало, что попало есть, не обрабатывать руки и так далее. То есть это то, что нам, наверное, в большей степени удалось привить населению.

Формат донесения

- Новостные сюжеты, посвященные рейдам на рынках.
- ТВ-программы и каналы новых медиа, рассчитанные на домохозяек.
- Кулинарный блогер может рассказывать и показывать не только как приготовить то или иное блюдо, но и как его сохранить.
- Накануне Нового года можно раскрывать эту тему в ток-шоу, информационных каналах. Можно в новостной программе дать среднюю статистику по отравлениям в новогодние праздники и еще раз рассказать, как НЕ испортить себе каникулы испорченными салатами.

Тезисы для бизнеса

А. В. Мельцер:

1) Каждый, кто производит, перерабатывает, транспортирует, хранит, готовит и реализует продукты питания, должен использовать правила, обеспечивающие безопасность пищевых продуктов. Такой социально ответственный бизнес – это не дань моде, а потребность общества. И такой потребностью должно стать создание культуры пищевой безопасности.

А. Э. Ломовцев:

2) Система, которую мы имели с 1920-х годов, сегодня модернизировалась. Потому что кишечные инфекции перешли из домашней, личной санитарной неграмотности в ситуацию, связанную с опасностью промышленного производства пищевых продуктов. И государственный санитарно-эпидемиологический надзор за производством, прежде всего молочных продуктов, – это тоже давняя история, имеющая свои технологии, которая совершенно точно позволила значительно снизить число кишечных инфекций.

3) От домохозяйств мы перешли с развитием пищевой промышленности к другим акцентам надзора. Сейчас опасность заключается уже не столько в молочных заводах. С внедрением автоматизации, прежде всего автоматизированной температурной обработки, стало проще.

4) Нас больше интересует ботулизм, связанный с промышленным производством консервов, например. Сегодняшняя специфика заключается еще вот в чем: в большом количестве распространен даже не фастфуд сам по себе, а мелкие предприниматели, занятые производством и реализацией блинов, шаурмы, пирогов, – их число значительно возросло по сравнению с тем, что мы имели 20 или 30 лет назад. Но если за промышленными предприятиями были понятные технологии надзора, то сегодня, с одной стороны, от нас не требуется дойти до каждой палатки, с другой – невозможно обеспечить тотальный контроль за производством мелких партий этой пищевой продукции. Так что этот сегмент рынка нам дает реальную заболеваемость кишечными инфекциями.

Формат донесения

- Панельные дискуссии на деловых форумах.
- Экспертные интервью в деловых СМИ.
- Страницы представителей бизнеса в социальных сетях. Владельцы бизнеса рассказывают, почему они соблюдают правила.

Тезисы для молодежи

А. К. Носков:

1) Все-таки больше опасность острых кишечных инфекций от уличного питания. Мы все лето ходим мимо рынков. Прекрасные запахи, вкусные ароматы и так далее. И хочется съесть что-то вкусное. Но надо питаться дома. Я своим детям всегда рекомендую: «Если вас голод застал где-то, купите банан, помойте его, почистите, съешьте и приезжайте домой. И в правильной домашней обстановке поешьте первое, второе, запейте чаем. И затем спокойно идите, продолжайте дальше свою работу».

А. Э. Ломовцев:

2) Выросло целое поколение молодых людей, которые не понимают, зачем мыть яблоки, если ты купил их в «Пятерочке» или на рынке. Я бываю на рынке и вижу: стоят и пробуют. Или дети, которые пьют напитки из банок. Они не догадываются, что банку надо помыть, она может быть просто грязной: по ней бегали мыши на складе, например.

3) С готовым блюдом человек ничего сделать не может. Как изготавливалась эта шаурма, он не видит за стеклами палатки. Насколько там опрятный повар и продавец, есть ли у него перчатки полиэтиленовые или он вытирает руки о фартук.

Формат донесения

- Фитнес-блогеры в новых медиа, показывающие свой рацион питания, рассказывающие о важности происхождения и правильного хранения продуктов питания.
- Формат «научпоп» видео, показывающих полный путь продукта (на примере яблока) от дерева до рта. Какие опасности могут подстеречь на каждом из этапов, их влияние на организм и как отличить качественный продукт от плохого.

Тезисы для мам

А. В. Горелов:

1) Рациональное питание можно с уверенностью назвать важнейшим фактором формирования детского здоровья. Когда речь идет о детях раннего возраста, то, как правило, принято выделять несколько возрастных групп, в зависимости от которых планируется режим здорового питания и пищевые привычки. Это дети до одного года – младенцы (новорожденные); от одного до трех лет – ясельный возраст; от трех до пяти лет – ранний дошкольный возраст.

2) Грудное молоко – это идеальная пища для новорожденного, особенно в первые месяцы жизни. Несмотря на то что Россия является одним из лидеров по грудному вскармливанию, в среднем только около 40% детей до года находятся на грудном вскармливании. Вместе с тем показатели значительно разнятся в зависимости от региона.

А. В. Мельцер:

3) Если речь идет о детях старше одного года, то за основу необходимо принять определение «оптимального питания» – это правильно организованное и соответствующее физиологическим ритмам снабжение организма хорошо приготовленной, питательной и вкусной пищей, содержащей адекватные количества незаменимых пищевых веществ, необходимых для его развития и функционирования.

Желательно ориентироваться на следующие принципы питания детей:

- принцип «физиологической адекватности питания» – максимальная степень соответствия пищевого продукта тем возможностям кусания, жевания, глотания, пищеварения, всасывания и усвоения, которыми располагает ребенок данного возраста;
- принцип «достаточности энергетического обеспечения» – питание должно быть достаточным для покрытия всех энергозатрат организма ребенка;
- принцип «сбалансированности питания», который подразумевает включение в ежедневный рацион питания ребенка всех пищевых веществ: белков, жиров, углеводов в определенном соотношении, нельзя допускать недостаточное потребление белка, избыточное потребление углеводов и жиров;
- принцип разнообразия питания предполагает ежедневное достаточное пищевое разнообразие рациона питания, которое обеспечивается ежедневным включением в рацион питания молока и кисломолочных продуктов, мяса, круп, свежих овощей, зелени, фруктов, картофеля, сливочного и растительного масла, хлеба, два-три раза в неделю – творога, сыра, рыбопродуктов. Целесообразно включать в рацион питания детей с трехлетнего возраста специальные пищевые продукты, обогащенные витаминами, микроэлементами, пробиотиками. Недостаток йода должен устраняться за счет йодированной соли.

Данные принципы следует дополнить также и принципом обеспечения безопасности питания. Родителям необходимо контролировать уровень физического развития детей, тревогу должны вызывать состояния, которые характеризуются снижением темпа

развития, что оценивается по ежегодным прибавкам роста ребенка, а также непропорциональная прибавка или недостаток массы тела при нормальных значениях длины тела. Такие состояния являются показанием для обращения к врачу-педиатру и необходимости коррекции рациона питания. Следует отметить недостаточную медицинскую активность родителей, о чем свидетельствуют показатели охвата профилактическими осмотрами детей, который не превышает в среднем по стране 86% у детей до года и 68% у детей до 14 лет.

А. Э. Ломовцев:

4) Я против применения у детей в рационе напитков, содержащих высокую концентрацию сахара, соли, искусственных красителей, вкусовых добавок. Мы должны идти в рамках строгих определенных ГОСТов. Потому что у нас ГОСТы прекрасно регулируют компонентный состав продуктов питания и напитков, которые должны присутствовать в рационе детей.

Потому что основы здоровья человека закладываются, как это ни банально, в первые 1000 дней его жизни. Мы с вами «откармливаем» жировые клетки, которые являются гормонально активной тканью на всю жизнь. Но давайте скажем честно: 1000 дней жизни – это и девять месяцев беременности, то есть чем питалась мама и мы вместе с ней, и первые годы жизни ребенка, и все это вместе является базисом здоровья. И именно в этот момент мы закладываем метаболический профиль и болезни, с которыми потом шагаем всю оставшуюся жизнь.

5) До 40% болезней пищевого происхождения приходится на долю детей до пяти лет. Чтобы защитить детей, родители должны помнить, что нужно тщательно мыть руки. И второе – предлагать ребенку хорошо термически обработанную пищу.

Формат донесения

- Посты популярных блогеров.
- ТВ-программы для молодых мам.
- Кроме того, эту информацию необходимо озвучивать в рамках программ школы приемных родителей, школ будущих мам.

ВАКЦИНАЦИЯ КАК СПОСОБ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И КАЧЕСТВА ЖИЗНИ

Тезисы для широкой аудитории

А. А. Тоголян:

1) Мы живем не в закрытой стране, не в изолированном пространстве. Достаточно много людей приезжают из-за рубежа. И эти лица могут привезти инфекцию, если они в детстве или более позднем возрасте были недостаточно вакцинированы.

Формат донесения

Тревел-блогеры могут рассказывать о том, какие вакцины нужны при поездке в ту или иную страну. Об этом же ненавязчиво могут рассказывать ведущие канала «Моя планета». Эта же информация может демонстрироваться в залах ожидания в аэропортах.

А. В. Горелов:

2) Специфическая профилактика, или введение вакцин, – самая эффективная мера, которая есть во всем мире. К слову сказать, **наличие действующего календаря прививок в нашей стране подарило жителям 25 дополнительных лет жизни.**

3) Грипп и коронавирусная инфекция – самые тяжелые среди респираторных инфекций. И здесь, как ни при одном другом заболевании, можно проследить наглядно на своих ближайших родственниках пользу вакцинации. Мы говорим о том, что вакцинация на 100% не защищает от заболевания, но после вакцинации заболевание протекает в легкой либо стертой форме, а вот достоверно снижает риск госпитализации. Понятно, что госпитализируют по определенным показаниям, то есть прежде всего это развитие тяжелого течения заболевания. И в перспективе вакцинация снижает риск летального исхода или смерти.

А. К. Носков:

4) Против гриппа и COVID однозначно нужно вакцинироваться, если нет противопоказаний. Противопоказание может установить только врач (поликлиники или другого лечебного учреждения). То есть рекомендации знакомых или прочие, на мой взгляд, здесь не должны и не имеют права быть. Эти противопоказания нужно устанавливать только в кабинете врача поликлиники, ФАПа или другой медицинской организации.

5) В пользу вакцинации говорит статистика. Когда началась массовая иммунизация против гриппа, то заболеваемость им значительно снизилась во всех субъектах Российской Федерации. То же самое мы видели на примере новой коронавирусной инфекции в периоды пандемии. Когда не было вакцины, был высокий уровень заболеваемости и высокая летальность. Когда началась массовая прививочная кампания, иммунизация населения, сразу заболеваемость не снизилась, но летальность пошла на убыль. Если уменьшилась летальность, то любой специалист медицинского профиля скажет, что и тяжесть заболевания снизилась.

О. Е. Троценка:

6) Мы знаем, что каждый год обновляются штаммы. В вакцину вводятся именно те штаммы, которые наиболее эпидемически значимы в данном сезоне.

Р. А. Максютов:

7) Вакцинация ранее не болевших COVID-19 по-прежнему является наиболее действенной стратегией борьбы с заболеваемостью. Всем известно, что ни одна вакцина в мире не обеспечивает 100% защиту ни от одного заболевания. Поэтому **главная задача, которую решают применяемые вакцины, – не дать болезни развиваться в тяжелую форму.**

8) Каждый привитый человек защищает не только себя, но и выключается из цепочки передачи вируса: **шанс заразиться от привитого человека гораздо ниже, чем от непривитого.**

При этом важно помнить, что решение о возможности применения той или иной вакцины может принять только врач с учетом состояния здоровья обратившегося к нему человека.

А. В. Горелов:

9) Проблема антиваксеров появилась не вчера и не сегодня. Сколько существуют вакцины, столько и существуют антиваксеры. И великий человек, имя которого носит наш институт, в полной мере ощутил на себе эту проблему, потому что его преследовали, когда проводилась вакцинация против бешенства. Это сейчас для нас Пастер великий, а тогда его объявляли врагом. Поэтому движение антиваксеров – это не что-то новое.

10) Лето – время, когда активизируются клещи, малярийные комары и другие насекомые. Как защититься от них? Какие меры профилактики вы можете назвать?

– Давайте начнем с того, что к лету нужно готовиться. И вакцинация нужна не летом, а гораздо раньше, как минимум весной. Есть меры, которые предпринимаются независимо от нас с вами, и это государство обеспечивает, – обработка против клещей. Но то, что зависит от нас, – это внимательное отношение к себе и к своим близким. Внимательными нужно быть в соответствующий период времени, в зависимости от региона проживания. Где-то максимальная активность приходится на май, где-то на июнь, где-то весь летний период. Если мы возьмем Сибирь, там свои сроки. Осмотреться и проверить свою одежду, проверить себя, проверить тех, с кем пошел в лес и с кем оттуда вернулся. При этом лучше надевать светлую одежду – тогда клещи более заметны.

11) Я бы хотел подчеркнуть, говоря о вакцинации от гриппа, уникальность нашей страны, которая выражается в том, что в немногих странах мира есть уникальный набор вакцин. У нас есть вакцинальные препараты, предназначенные для детей, для беременных женщин.

Формат донесения

Новостные сюжеты в период, когда необходимо начать сезонную вакцинацию, к примеру, весной – вакцинацию от клещей. Информационные материалы в поликлиниках. Кроме того, для медицинских работников и студентов медвузов можно сделать значки а ля Гербалайф («Хочешь похудеть – спроси меня как»). На значках можно писать:

- **Шанс заразиться от привитого человека гораздо ниже, чем от непривитого.**
- **Прививки подарили человечеству 25 дополнительных лет жизни.**
- **Готовься к лету. Привейся от клещей.**

Тезисы для мам

А. В. Горелов:

1) Если мы не используем средства, которые позволяют спасти жизнь, предотвратить осложнения, уменьшить последствия, а речь идет именно о вакцинах, мы наносим непоправимый вред здоровью. Возьмем классический полиомиелит, когда на всю оставшуюся жизнь возникают такие изменения в организме, что ребенок может задать родителям вопрос: «А кто вам дал право решать за меня, вакцинировать меня или нет?» Потому что жизнь конкретного ребенка находится в руках его родителей.

2) Влиять в семье на отношение к вакцинации, начиная с рождения ребенка. Мы говорим не только об острых респираторных вирусных инфекциях, но и о тех прививках, которые предусмотрены после рождения ребенка по всему национальному календарю. Отношение родителя к вакцинации – это самое главное. Потому что родитель оказывает влияние на

мышление ребенка, на становление его взрослым. Если родители в свое время правильно проводили информационно-разъяснительную работу со своим ребенком, то из него вырастет человек, который будет и соблюдать правила неспецифической профилактики, и положительно относиться к специфичной профилактике, то есть к вакцинации.

А. К. Носков:

3) В последнее время больше вирусных болезней, особенно у детей: ротавирус, норовирус, энтеровирусы. Особенно тяжело эти инфекции протекают у детей до года и у пожилых с сопутствующими заболеваниями. Поэтому детей надо прививать от ротавирусной инфекции – сейчас есть такая прививка.

В. В. Малеев:

4) Ребенку старше шести месяцев рекомендуется вакцинация от гриппа, потому что те средства, которые применяются для лечения гриппа у более старших детей, как правило, не подходят для малышей. Если ребенок заболел гриппом, то его лечение будет направлено на симптомы заболевания, а не на вирус. Противовирусные препараты, которые довольно эффективны в борьбе с гриппом, для маленьких детей не применяются. Поэтому защита ребенка от гриппа, его вакцинация – это важная мера профилактики.

5) Но если ребенок в период подъема острых респираторных вирусных инфекций не достиг возраста, когда проводится вакцинация против гриппа, в этом случае мы говорим о создании «кокона» вокруг ребенка. Этот «кокон» поможет защитить малыша от вирусов гриппа. В данном случае все его окружение должно быть привито от гриппа – и мама, и папа, и бабушки, и дедушки.

Е. А. Бабура:

6) Дальше дети подрастают, идут в образовательные учреждения, и вот здесь ребенок обязательно должен быть готов к встрече со своими сверстниками, потому что в этот период происходит активный обмен вирусами, бактериями. Ребенок должен быть защищен. Что это значит? Это значит, что ребенок должен быть привит. Перед поступлением в детское дошкольное учреждение он должен иметь все прививки против инфекционных заболеваний в рамках «Национального календаря профилактических прививок», иметь законченную вакцинацию, ревакцинацию, то есть быть привитым по возрасту.

Формат донесения

- Специальные тематические родительские собрания в школах и детских садах.
- Блогеры, работающие на аудиторию мам.
- ТВ-программы, сюжеты, интервью.
- Работа с педиатрами – «первым контактом» для мамы и ребенка.

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ГИГИЕНА. БОЛЕЗНИ – ЭТО ГРЯЗЬ,
КОТОРУЮ НУЖНО ВОВРЕМЯ И ПРАВИЛЬНО СМЫВАТЬ.**

Тезисы для широкой аудитории

А. В. Мельцер:

1) Ежегодно полмиллиона человек умирают от диареи или острых респираторных инфекций, и эти смерти можно было бы предотвратить при соблюдении надлежащей гигиены рук. **Мытье рук уменьшает риск заражения кишечными инфекциями и ОРВИ на 30–50%.** В развивающихся странах детская смертность, связанная с респираторными и кишечными инфекциями, может на 50–70% снижаться после внедрения в общественную практику привычки поддерживать гигиену рук.

2) **Простое мытье рук способно спасти больше жизней, чем любое медицинское вмешательство другого рода.** Гигиену рук необходимо позиционировать как важный долгосрочный вопрос государственной политики.

3) По оценкам специалистов, **здоровье людей зависит на 50% именно от образа жизни.** Важно осуществлять контроль показателей здоровья, проводить самоконтроль массы тела, показателей артериального давления и регулярно проходить профилактические медицинские осмотры, позволяющие своевременно выявить нарушения, провести их коррекцию и предупредить развитие неинфекционных заболеваний.

Формат донесения

Новостные сюжеты в сезон ОРВИ (осень – зима – весна) или летом (летние каникулы, когда дети часто предоставлены сами себе). Эксперты в сюжете озвучивают и комментируют эту информацию. Также в дни борьбы с этими заболеваниями эти цифры могут быть озвучены или визуализированы в транспорте (маршрутные такси, метро, высокоскоростные поезда, залы ожидания на вокзалах и в аэропортах).

Информационные табло (доски объявлений) в медицинских учреждениях могут демонстрировать эту информацию на постоянной основе.

4) Регулярность и умеренность. Вот все, что вы перечислили: витамины, микроэлементы, питание, спорт. Умеренно, но регулярно. Если человек не занимается спортом, а потом решил ударить велопробегом по городам и весям, это ни к чему хорошему не приведет. Пострадают вены, пострадает иммунная система.

Формат донесения

- **ТВ-шоу, посвященные долгожителям.**
- **Посты популярных блогеров.**
- **Информационные табло (доски объявлений) в медицинских учреждениях.**

Чистые руки – это здоровье

5) Через рукопожатие, через дверные ручки, при посещении общественных мест мы можем получить возбудитель. Почему я начал с гигиены рук? Потому что мы невольно на протяжении дня сотни раз дотрагиваемся до лица. Поэтому напомним, что для респираторных вирусов входными воротами могут быть не только слизистая носа, но и глаза, и верхние дыхательные пути. Дотрагиваясь до лица, мы таким образом можем способствовать тому, что встречаемся с этими вирусами. В этой ситуации очень важна гигиена гаджетов – это неотъемлемая часть нашей нынешней жизни.

6) Здесь нужно еще сказать о промывании носа, которое является составляющей частью для профилактики респираторных инфекций. Это можно делать обычными доступными

средствами: любой соляной раствор, чайная ложка на литр воды либо огромное количество разных аптечных препаратов морской соли. Еще раз: чистые руки и чистые носовые ходы. Особенно когда мы возвращаемся из мест значительного скопления людей. Это должно быть нормой нашей жизни.

А. В. Горелов:

7) Нужно употреблять гарантированно безопасную воду. И, опять же, мыть руки – и перед употреблением воды.

А. К. Носков:

8) Зачастую в процессе передачи инфекции важную роль играют руки. Их чистота очень важна, потому что мы и сами не замечаем, как трогаем свое лицо, нос, глаза и заносим инфекцию себе на слизистые.

9) Важно научиться правильно чихать. Как мы обычно это делаем? Закрывая нос и рот руками. Все, что мы при этом выделяем, оказывается на наших ладонях. Надо понимать, что лучше чихать и кашлять в одноразовый платок, который потом утилизируется, или, если этого нет, чихать в локоть. При этом руки остаются чистыми.

Е. А. Бабура:

10) Важно использовать различные санитайзеры, как их принято сейчас называть, то есть средства, которые помогут без воды провести дезинфекцию рук. Никто, конечно, не отменял мытье рук с мылом, причем очень тщательное. Для этого моется и внутренняя поверхность ладони, и тыльная, и межпальцевое пространство. Это важно знать. У нас во многих организациях и учреждениях сейчас размещены памятки о том, как правильно мыть руки. Мытье рук – это важная составляющая в профилактике инфекционного заболевания.

Н. Ю. Пшеничная

11) Пандемия произвела трансформацию общества. Сейчас, после того как мы пережили этот этап, всем понятно, что это действительно работает, защищает. Мытье рук, обработка дезинфицирующим средством – гигиена рук, я думаю, вошла в нашу жизнь надолго, на все времена. И сейчас просто надо это поощрять, чтобы продолжалось так долгие годы.

Кроме этого, тот же респираторный этикет. Ношение маски, если ты чувствуешь первые признаки болезни и если ты здоров, но просто выходишь в общественное место. Сознательность у граждан пока еще только формируется, и можно не подозревать, что рядом стоящий человек уже подхватил вирус.

12) Самое главное в профилактике кишечных инфекций – это гигиена рук. После посещения санузла, перед употреблением пищи. А также забота о чистоте воды. Бывает, в сельской местности используют скважины без санитарно-гигиенического освидетельствования. Это категорически запрещено. Вода может протекать, например, мимо выгребной ямы либо мимо деревенского туалета. И поэтому все те микробы могут попасть в эту воду, которую будут употреблять. Такая вода возможна только для технического использования, для бытовых нужд, но не для потребления в пищу.

Альтернативой является бутилированная вода. Важно не проводить эксперименты над своим здоровьем.

Н. Ю. Пшеничная

13) Формирование санитарно-эпидемиологических правил и рекомендаций имеет длинную историю. Практически от первых римских бань до настоящего времени шел эволюционный процесс, и к настоящему времени каждый человек осознает, что соблюдение элементарных гигиенических норм формирует определенную безопасность в отношении его здоровья, жизни и так далее. И самый элементарный прием, который связан с личной гигиеной, – мытье рук – остается незыблемым принципом, касается ли это отдельного человека или организованного коллектива.

Формат донесения

- ТВ-шоу, посвященные здоровью.
- Интервью в популярных изданиях (типа КП).
- Посты популярных блогеров.
- Информационные табло (доски объявлений) в медицинских учреждениях.
- Ролики в общественном транспорте.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

Тезисы для бизнеса

А. В. Мельцер:

1) Необходима производственная гимнастика, причем физиологически обоснованная с разгрузкой определенных групп мышц, при монотонной работе или работе в вынужденной позе.

Формат донесения (ИДЕЯ!)

Можно договориться о сотрудничестве с крупной ИТ-компанией, которая в партнерстве с врачами разработает и внедрит специальный комплекс упражнений для своих сотрудников, много часов сидящих за мониторами. Это должна быть не старомодная производственная гимнастика, а современный и модный work out. Его можно показывать в новых медиа. Можно проводить флешмобы и т. д.

Д. Н. Козловских:

2) Часть предприятий ответственного бизнеса самостоятельно заказывают разработку рационов питания для работников с включением в меню блюд, полезных для здоровья и способствующих профилактике заболеваний. Кроме того, на предприятиях с вредными условиями труда для определенных категорий работ включение в рационы блюд и продуктов лечебно-профилактического питания обязательно. Такие рационы пронумерованы и выдаются работникам на бесплатной основе.

Формат донесения (ИДЕЯ!)

Можно договориться о сотрудничестве с такой компанией и попросить ее сотрудников в социальных сетях рассказывать о таких обедах в формате сторис.

Н. В. Зайцева

3) Сейчас происходит очень интересная трансформация общественной гигиены. Личные санитарно-эпидемиологические и гигиенические правила, которые человек выполнял в рамках своего дома, расширяются, масштабируются до общественных пространств,

транспорта, досуговых учреждений, организованных коллективов. То есть эти правила с нами сегодня буквально везде.

Идея! Новые правила этикета в общественных пространствах. Они могут быть озвучены в транспорте, так же как и правила поведения (уступайте место).

Тезисы для молодежи

А. В. Мельцер:

1) Хотя, по данным ВОЗ, первое место среди ведущих факторов риска, определяющих неинфекционную заболеваемость, являются именно питание, второе место за гиподинамией, третье – курение, четвертое – алкоголь. Эти четыре фактора формируют заболевания населения, определяющие 70% смертности во всем мире, причинами которой являются болезни сердечно-сосудистой системы, рак, сахарный диабет и болезни органов дыхания. Поэтому возникает существенный вопрос: как сделать так, чтобы люди понимали, что, воздействуя на эти факторы, можно просто сохранить себе здоровье? Поэтому с самого рождения важно стараться правильно питаться, иметь двигательную активность, которые формируют иммунитет, стараться избегать вредных привычек.

А. А. Тотолян

2) Если человек спит до обеда, потом перекусывает на бегу, а вечером у него сразу завтрак, обед и ужин, то в молодости организм это еще выдержит, а потом уже возьмет свое, и такое плохо заканчивается.

Формат донесения

- Популярные блогеры, форматы, принятые в новых медиа, – сторис и т. д.
- Классные часы в школах

Е. А. Бабура:

3) Гигиена рук является одним из важнейших элементов профилактики инфекционных заболеваний. Это касается не только кишечных инфекций. Руки – важнейший фактор передачи многих других инфекционных заболеваний, включая воздушно-капельные и контактные. В частности, соблюдение гигиены рук медицинского персонала является краеугольным камнем профилактики внутрибольничных инфекций. Мытье рук – важный элемент мер профилактики COVID-19.

4) Мойте руки не только после туалета и возвращения домой, но и дома – перед приготовлением пищи, во время и перед подачей еды. Помните, что при контакте с грязными руками и инфицированными поверхностями эти микроорганизмы легко попадают на продукты и несут угрозу для здоровья.

Формат донесения

- Популярные блогеры, форматы, принятые в новых медиа, – сторис и т. д.
- Классные часы в школах
- Специальные мероприятия в детских лагерях отдыха. Вожатые и воспитатели обращают специальное внимание детей на то, как правильно мыть руки.

Тезисы для мам

А. К. Носков:

1) Нужно проводить разъяснительную работу среди детей, прежде всего родителям. Дети – это тот коллектив, который в первую очередь включается в процесс эпидемического распространения острых респираторных вирусных инфекций и гриппа. И если мы организуем информационно-разъяснительную работу, то в какой-то мере повлияем на эпидемический процесс. Поэтому я считаю важным, чтобы в семье обращали внимание детей на соблюдение правил безопасности.

А. Э. Ломовцев:

2) До 40% болезней пищевого происхождения приходится на долю детей до пяти лет. Чтобы защитить детей, родители должны помнить, что нужно тщательно мыть руки. И второе – предлагать ребенку хорошо термически обработанную пищу.

Д. Н. Козловских:

3) В первую очередь, конечно, дети должны освоить правила соблюдения личной гигиены. И я считаю, что такое обучение должно начинаться в семье. Потому что можно обеспечить в школе все необходимые условия для мытья рук перед приемом пищи, но если дома ребенок не приучен это делать, то он не будет мыть руки и в образовательном учреждении.

Е. А. Бабура:

4) Один из главных гигиенических навыков, к которым мы приучаем ребенка, начиная, наверное, с года, – правильное мытье рук. Взрослым важно своим личным примером показывать, как это нужно делать. У ребенка должна быть своя зубная щетка интересная, с какой-то анимационной фактурой. Ребенку нужно рассказывать, для чего чистить зубы и как это делать, может, показать на любимой игрушке. Очень хорошая сказка «Мойдодыр». Можно начинать читать детям эту сказку и показывать, как важно мыть руки, чистить зубы, соблюдать чистоту и своевременно гладить, чистить и стирать свои вещи.

Формат донесения

- Специальные тематические родительские собрания в школах и детских садах.
- Блогеры, работающие на аудиторию мам.
- ТВ-программы, сюжеты, интервью.
- Работа с педиатрами – «первым контактом» для мамы и ребенка.

РАЗВИТИЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ ПО ЗНАЧКАМ

Для ПМЭФ можно изготовить первую серию значков с фразами типа:

- Вакцинация подарила человечеству дополнительные 25 лет жизни
- Образ жизни на 50% определяет ее продолжительность
- Гигиена рук – самый эффективный способ профилактики
- 10 минут ежедневной зарядки обеспечат 10 дополнительных лет жизни

Значки можно раздавать на стенде РОСПОТРЕБНАДЗОРА. В идеале заметное число участников форума должны иметь такие значки или клипсы на лацканах пиджаков или бейджах.