

# ИНФОРМАЦИОННАЯ РАБОТА В ТРУДОВЫХ КОЛЛЕКТИВАХ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

**КУЛИКОВА АННА  
ВЛАДИМИРОВНА**

Заместитель главного врача ГАУЗ  
СО ЦОЗМП по организации  
информационной работы



# Для чего информировать?

## Формирование лояльности

## Мотивация к изменению образа жизни

### САХАРНОЕ СЕРДЦЕ: КАК СВЯЗАНЫ ДИАБЕТ И ИНФАРКТ

Низкое содержание «сахарного сердца» говорит не о хорошем качестве человека, а о развитии «сахарной болезни». Протеин глюкоза крови, сахароза? А вот сахар, что есть в организме животного, и в клетках человека, что, по сути, и является сахаром, может превратиться в глюкозу. Приблизительно такая же ситуация, что и в организме человека, который отменяет 7 сахара, и в конечном итоге был исключен из этой категории.



у человека снижается. И при инфаркте человек может даже не подозревать, что в данный момент его сердце вынуждено бороться за жизнь.

**ПРОФИЛАКТИКА ЛУЧШЕ ЛЕЧЕНИЯ**  
Как и при любых заболеваниях, лучшим лекарством от диабета является его профилактика. Для этого следует регулярно измерять уровень сахара в крови. Для контроля уровня сахара в крови рекомендуется приобрести в аптеке глюкометр. С ним вы сможете измерить его уровень тогда, когда вам это необходимо.

**ИНФАРКТ УЖЕ ЗАТЯЖОС**  
Но старшим не только диабет сам по себе, но и инфаркт — это заболевание. К счастью, оно не является смертельным. Однако, если человек страдает от диабета, то риск развития инфаркта и инсульта, который является следствием диабета, увеличивается в несколько раз. Поэтому важно следить за уровнем сахара в крови и регулярно измерять его уровень. Это поможет избежать развития инфаркта и инсульта, которые являются следствием диабета.

**ЧТОБЫ НЕ БАЛАНСИРОВАТЬ НА ГРАНИ ЖИЗНИ И СМЕРТИ И УВЕРЬ СЕбя ОТ ВОЗМОЖНОГО ИНФАРКТА, НЕОБХОДИМО ПОМОЧЬ СЛЕДУЮЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ:**

- Поддерживать уровень глюкозы в крови. Следует со своим врачом регулярно измерять уровень глюкозы в крови. Это поможет избежать развития инфаркта и инсульта.
- Следить за уровнем холестерина в крови. Это поможет избежать развития инфаркта и инсульта.
- Регулярно измерять уровень артериального давления. Это поможет избежать развития инфаркта и инсульта.
- Регулярно измерять уровень гемоглобина. Это поможет избежать развития инфаркта и инсульта.



8-я страница
Титульная страница

**НАШ СТРОЙПАРК**

Спорт – это Мы! Тонский марафон

**INTERNATIONAL MARATHON**

«Стройпарк» – это компания для работы на протяжении года, начиная с июня. Мы очень хотим, чтобы наши клиенты были активными участниками марафона, а не просто зрителями. Благодаря этому мы сможем расширить нашу аудиторию и привлечь больше клиентов. Мы очень хотим, чтобы наши клиенты были активными участниками марафона, а не просто зрителями. Благодаря этому мы сможем расширить нашу аудиторию и привлечь больше клиентов.

Мы гордимся Вами, Коллеги!

**НАШ СТРОЙПАРК**

«Стройпарк» – это компания для работы на протяжении года, начиная с июня. Мы очень хотим, чтобы наши клиенты были активными участниками марафона, а не просто зрителями. Благодаря этому мы сможем расширить нашу аудиторию и привлечь больше клиентов. Мы очень хотим, чтобы наши клиенты были активными участниками марафона, а не просто зрителями. Благодаря этому мы сможем расширить нашу аудиторию и привлечь больше клиентов.

Мы гордимся Вами, Коллеги!

2 «Корпоратив»

4 Школа самоходных машин

5 Маленькие творцы «Стройпарка»

6 Городские Профессионалы своего дела

**СТРОЙПАРК**

Пушкина, 59 | Вершинина, 76



## Убраны солонки со столов



**Для предотвращения негатива  
размещены:**

**Информация на стендах,  
объявления по радио,  
на интернет-портале**



Результаты – сокращение потребления соли  
(еженедельно от 300 до 500 г на 500 сотрудников)

## Законы продвижения идей

1. Необходимо определить целевые аудитории в компании и лидеров мнений, с которыми нужно будет проводить отдельную работу.

2. Мысль, которую необходимо донести до сотрудников должна быть простой и понятной.

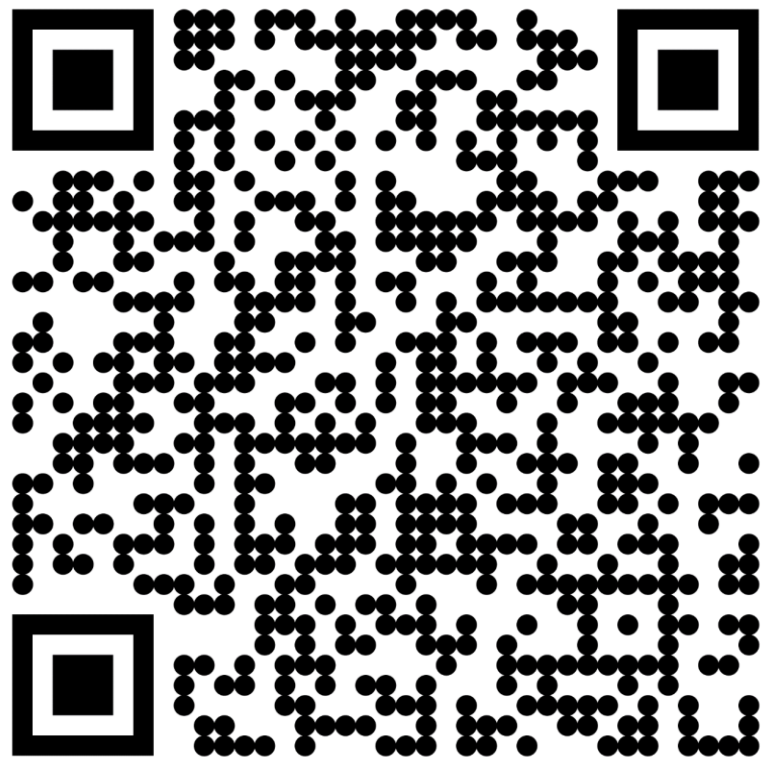
3. Необходимо выбрать каналы коммуникации с различным целевым аудиториям.





# Коммуникационная стратегия

Размещение  
подготовленной  
информации



Проведение ЗОЖ  
мероприятий в  
коллективе





## Как грамотно провести ЗОЖ- акцию

1. Не делать одноразовыми.
2. Исключить принудительное участие
3. Вовлечь руководящий состав
4. Отслеживать результат.
5. Использовать современные каналы общения.
6. Делать позитивную установку на важности хорошего самочувствия.

# Пользуйтесь разными каналами коммуникации

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

## КАК СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ГРИПП К НОСУ НЕ ПРИЛИП

Зимой, посещая торговый центр, больницу, театр, пользуясь общественным транспортом, мы вынуждены постоянно задерживаться — что, если сосед чихнет прямо на меня? Заразиться недолго, а вот лечиться не только долго, но и дорого. Чем рискуем заразиться? Существуют ли эффективные меры профилактики? Что предпринять, если внезапно заболел член вашей семьи? На эти и другие вопросы отвечают специалисты Екатеринбургского центра медицинской профилактики.



### ПОЧУВСТВУЙ РАЗНИЦУ

Грипп начинается остро. С озноба, высокой температуры (38–40 °С), которая держится 2–4 дня, лихорадки. Присутствуют и такие симптомы, как слабость, боль в мышцах и суставах, сильная головная боль, головокружение.

ОРВИ начинается постепенно. Стартует с невысокой температуры (37–37,5 °С, реже до 38 °С), раздражения, першения или боли в горле; кашля, чувства общего недомогания, насморка, заложенности носа. Возможна боль в мышцах, слабая головная боль, иногда слезотечение, изредка — воспаление лимфатических узлов. Характерны симптомы порозоватых дыхательных путей (сухой мучительный кашель, охриплость).

КАК НИ СТРАННО, ЛУЧШИМ СРЕДСТВОМ ПРОТИВОСТОЯНИЯ ГРИППУ И ОРВИ ЯВЛЯЕТСЯ ПРОФИЛАКТИКА.

### СПЕЦИФИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА

На сегодняшний день единственным надеж-

ного подушария (к которым мы относимся) используется формула, учитывающая штаммы вируса, появившегося летом в Южном. Согласно прогнозам ВОЗ, осенью и зимой 2015–2016 гг. нас подстерегают штаммы вируса гриппа А (H1N1), вирусологический А (H3N2) и вирус типа В/Ринкет/3073/2013.

Наиболее опасный — вирус гриппа типа А. Все тяжелые эпидемии и пандемии, в том числе и печально известная «испанка», именно на его счету. Этот тип вируса способен к быстрому генетическим изменениям, поэтому каждый год воспринимается иммунной системой как новый. Самые известные его разновидности — «птичий грипп» (H5N1) и «свиной» (H1N1). Именно «свиной» и начали выкалывать у населения медицинские работники в Екатеринбурге и других российских регионах в январе 2016-го.

### НЕСПЕЦИФИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА

Что делать, если с прививкой вы немного

как можно реже касаться рта и носа, и сколько большее количество вирусов «стич оседает именно на руках». А если час столкнётся с простыми, пошатайтесь не облизываться с большим больше чем на 1

Также необходимо чаще проветривать жилье: ionomex и установить в до увлажнитель воздуха, особенно в зимнее время, когда включено отопление и воздух в комнатах пересушен. При посещении общественных мест (аптеки, междугородних помещений, в которых находится больная в общественном транспорте) используйте медицинские маски. Одевайтесь по погоде

### ЗДОРОВЬЕ БЛИЗКИХ

Наконец, что делать, если заболел член вашей семьи, как самому не подхватить грипп или ОРВИ? Необходимо как можно чаще проветривать заболелого в отдельной комнате. Постельное и нательное белье, посуду, постельные принадлежности храните отде-



Печатная продукция

**ЕКАТЕРИНБУРГ** Информационный портал | Официальный портал

Главная АС ДОУ Органы Конференц-залы Материалы мероприятий Делопроизводство Календарь событий Обзор СМИ

Все сайты

**Важно!**

Заявка на проведение мероприятия в конференц-зале № 474. (с использованием оборудования для телеконференции и мультимедиа) 15.03.2016 17:40

Проект методических рекомендаций по актуализации Стратегического плана развития Екатеринбурга 09.03.2016 16:58

Методические рекомендации по вопросам представления сведений в архивы, расклада, обобщения и обязательности участия в мероприятиях 02.03.2016 15:49

1 - 3

Добавить извещение

**Доска объявлений**

Афиша Управления культуры на март 2016 20.02.2016 17:54

Школа здоровья 18.02.2016 11:43

Пакет документов для получения ЭП в УЭК 23.10.2015 15:50

Меморандум "О рекомендациях по снижению распространенности факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний" 02.09.2015 11:51

Материалы семинара по ОРВ 17.04.2015 12:40

**Новое сообщение** 1 - 3

Подводит зрение? Новая методика по

**Здоровье**

2015 ГОД ПОРЯДКА СОВЕРШЕННЫМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ

МЕМОРАНДУМ сотрудникам Администрации города Екатеринбурга "О рекомендациях по снижению распространенности факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний"

**Моя исполнительная дисциплина**

Перейти на страницу моей исполнительной дисциплины

**На каждый день**

Ресурсы Администрации Актуальное

Заявка на АС ДОУ Doc/Инал Почта@EKAOKA.RU

Оновные направления деятельности Администрации города Екатеринбурга на 2015 год

Корпоративные интернет-порталы

Корпоративные печатные издания



# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

Наша группа в ВК:



Наш ТГ канал:





