

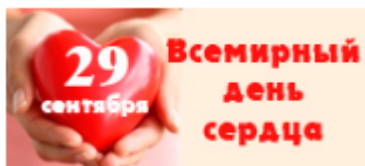
МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ и РЕКОМЕНДАЦИИ к проведению информационно-коммуникационной кампании, посвященной **Всемирному дню сердца (29 сентября)**

! Обратите внимание, все ссылки в документе кликабельны.

Все информационные и методические материалы для скачивания находятся по [ссылке](#).

В рамках проведения информационно-коммуникационной кампании, посвященной Всемирному дню сердца можно организовать следующие мероприятия:

I. Разместить на официальном сайте учреждения баннер, ведущий на [тематическую web-страницу](#) посвященную дате (если вы не являетесь участником системы централизованной рассылки баннеров от ОГБУЗ «ЦОЗиМП») – [скачать баннер](#)



II. Провести просветительские мероприятия для населения, приуроченные к дате:

- Лекция на тему популяризации Всемирного дня сердца [с использованием презентаций](#):

1. Лекция для обучающихся СОШ и СПО «Как сохранить сердце здоровым»
2. «Здоровый образ жизни: рекомендации ВОЗ»
3. Рекомендации для пациентов с хронической сердечной недостаточностью

- **Видеолекторий** на тему популяризации Всемирного дня сердца с использованием видеоматериалов:

1. [Как измерять артериальное давление](#)
2. [Как понять результаты измерения АД?](#)
3. [Мифы о гипертонии](#)
4. [Прямой эфир «Правила для здоровья сердца»](#) с кандидатом медицинских наук,

врачом-кардиологом высшей категории, главным внештатным специалистом-кардиологом Департамента здравоохранения Томской области Сергеем Ивановичем Антиповым.

III. Провести лекции, приуроченные к дате, для медицинских работников:

- [Лекция «Углубленное профилактическое консультирование для граждан с сердечно-сосудистыми заболеваниями»](#)

IV. Запустить прокат видеороликов на плазменных панелях учреждения по теме даты:

1. Правила измерения артериального давления
2. Если бы сердце могло говорить
3. Чем опасна артериальная гипертония
4. Как распознать инфаркт и инсульт?
5. ССЗ и лишний вес
6. Всемирный день сердца

V. Разместить информационные материалы в местах наибольшей видимости и проходимости людей (плакаты, буклеты, листовки) по теме даты:

1. Брошюра «Определите ваш суммарный сердечно-сосудистый риск»
2. Листовка «Что такое артериальное давление?»
3. Буклет «Держи свое давление под контролем»
4. Буклет «Удара можно избежать»
5. Листовка «Правила измерения артериального давления»
6. Буклет «Как избежать катастрофы: помощь при гипертоническом кризе и сердечном приступе»
7. Плакат «Холестерин»
8. Плакат «Сделай сердце сильным»
9. Плакат «Думай о здоровье сердца»
10. Листовка «Инсульт. Инфаркт миокарда»
11. Брошюра «Болезнь, которую можно контролировать: Артериальная гипертензия»
12. Брошюра «Если у вас повышен холестерин»
13. Плакат «Артериальная Гипертония»
14. Плакат «Факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний»
15. Брошюра «Факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний»
16. Плакат «Всемирный день сердца. Я обещаю своему сердцу»
17. Инфографика «5 правил здорового сердца»
18. Инфографика «Инфаркт миокарда. Инсульт»
19. Инфографика «Думай о здоровье сердца»

VI. Разместить публикации в соцсетях по теме даты, используя следующие материалы:

1. Инфографика «5 правил здорового сердца»
2. Инфографика «Инфаркт миокарда. Инсульт»
3. Инфографика «Думай о здоровье сердца»

VII. Разработать собственные статьи и публикации для размещения на сайте учреждения, в соцсетях, электронных или печатных СМИ с использованием следующих статей:

1. [Почему важен показатель АД, что он значит для здоровья организма](#)
2. [Роль артериального давления в развитии ишемической болезни сердца](#)
3. [Советы пациенту с артериальной гипертонией и членам его семьи](#)
4. [Как правильно измерять артериальное давление](#)
5. [Артериальное давление: что нужно знать](#)
6. [Боль в груди. Что делать?](#)
7. [О работе сердца](#)
8. [Мифы и правда: артериальная гипертония](#)
9. [Такой разный инсульт](#)
10. [Инфаркт? Без паники](#)
11. [Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний](#)
12. [Откажись от курения для здорового сердца](#)
13. [Пять правил здорового сердца осенью](#)
14. [Ишемическая болезнь сердца](#)
15. [Хроническая сердечная недостаточность](#)
16. [Правила здорового сердца](#)

Информацию подготовили:

- врач по медицинской профилактике ОГБУЗ «ЦОЗиМП» Наргиз Раджабовна Исмаилова
- врач по медицинской профилактике ОГБУЗ «ЦОЗиМП» Ксения Рашитовна Раткина