

МЕЖВЕДОМСТВЕННЫЙ ПРОЕКТ ПОДДЕРЖКИ ЯМАЛЬЦЕВ
ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ
«ЯМАЛ - ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ!»





Население Ямала
544 000 человек



2021 года

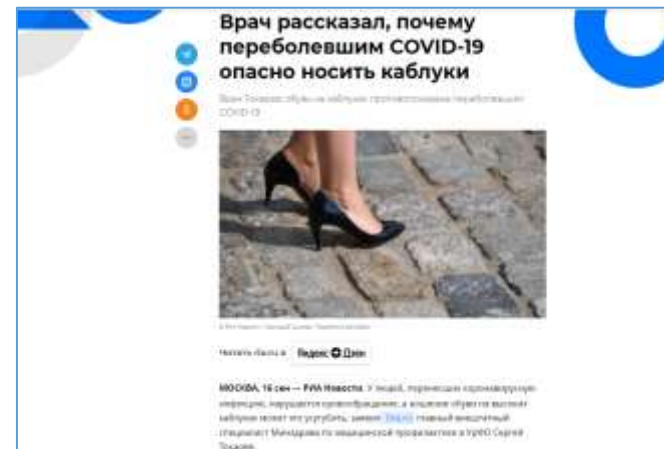
Случаев заболевания COVID-19:
62 000
Умерли:
1000



Цель проекта: создание в регионе единого профилактического пространства по достоверному информированию жителей о COVID-19 и вакцинации, а также здоровом образе жизни во время пандемии



Собеседник. Вакцинопрофилактика в борьбе с COVID-19





РАБОТА СО СМИ

Ямальский центр общественного здоровья и медицинской профилактики взаимодействует с:

- 19 информагентствами
- 10 телерадиокомпаниями
- 7 газетами (печатные и электронные версии)



Профилактические меры поддерживают уважаемые старейшины из числа коренных народов Севера. Вакцинация в тундре.

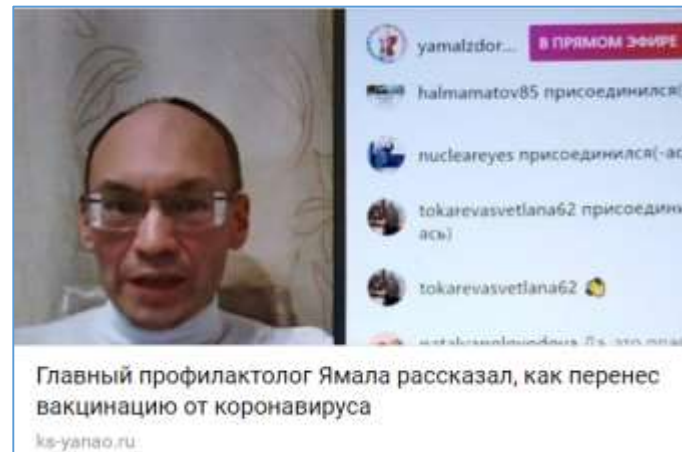


Запись для новостной телепередачи по Skype



Главные врачи медорганизаций ЯНАО первыми подали пример для вакцинации

Проводятся брифинги и интернет-конференции, где жители могут задать волнующий вопрос и получить профессиональный ответ



- новости
- интервью специалистов
- прямые эфиры
- лидеры общественного мнения
- тематические рубрики
- мотивирующие видеоролики
- истории пациентов

Охват за 2021 год:
более 100 млн
просмотров




Интервью о влиянии курения на течение COVID-19



ПРИВЛЕЧЕНИЕ ЛИДЕРОВ ОБЩЕСТВЕННОГО МНЕНИЯ



 Глава региона ревакцинировался против коронавируса



губернатор ЯНАО
Дмитрий Артюхов

здоровый образ жизни помогает укрепить иммунитет

Главные врачи медицинских организаций округа объясняют, почему нужна вакцинация

“
Прививочная кампания в регионе длится уже 9 месяцев. Более 2 тысячи ямальцев вакцинированы повторно. И это определенный опыт. Врачи отмечают, что серьезные побочные эффекты после процедуры отсутствуют, а риск попадания вакцинированных граждан в реанимацию значительно снижен
”


Мария Захарова
Первый заместитель директора департамента здравоохранения ЯНАО

“
Учитывая напряженную эпидемиологическую обстановку, своевременное прохождение ревакцинации - это необходимость. Я привился повторно сразу через полгода после первой вакцинации. Мне есть для кого жить
”


Кирилл Трапезников
Главный врач Новоуренгойской центральной городской больницы

доктор эвдвичин Сергей Токарев

Вакцина не делает человека НЕУЯЗВИМЫМ

420

1117

@yamalzdorov - 6-17

Как работает вакцина и почему лучше вакцинироваться, чем переболеть #ЯмалЗдоров #коронавирус #советыдоктора #вакцинация

Узнайте больше о вакцинах от COVID-19

Мобильный телефон должен быть переносчиком вируса ОРВИ, Респираторной Аденовирусной и COVID-19

10x50

1:56

Прививка - эффективное средство защиты от инфекции, она спасает от тяжелого течения. Сейчас на российских пунктах вакцинации настоящий бум.

Но почему даже привитым нельзя снять маску, где коллективный иммунитет и почему снова вводят локдауны? Об этом - в интервью главного внештатного специалиста Минздрава России по медицинской профилактике в УрФО, доктора медицинских наук Сергея Токарева.

Иметь необходимое количество антител в настоящее время - гарантия безопасности себя и близких. Ревакцинация позволяет сохранить антитела на должном уровне. Это вклад каждого в формирование популяционного иммунитета и борьбе с вирусом
”


Максим Зинин
Главный врач Ноябрьской центральной городской больницы

“
Я переболел коронавирусом около года назад. Это был печальный опыт, и я очень хочу избежать его повторения. Поэтому, как только состояние здоровья стало стабильно-хорошим, принял решение о вакцинации. Привился препаратом "Спутник Лайт", он хорошо подошел для ревакцинации, в такие тем, что уже переболел коронавирусной инфекцией, и будет иметь максимальную эффективность
”


Дильшат Муминов
Заведующий Пангодынской участковой больницы

“
В период эпидемиологического спокойствия прививаться нужно будет только один раз в год. В условиях повышенной заболеваемости коронавирусом ВОЗ и Минздрав РФ рекомендуют прививаться каждые полгода. Собственно так и я сделал
”


Олег Казаков
Главный врач Муравленковской городской больницы

Информация размещается во всех возможных средствах взаимодействия с аудиторией. Например, для каналов «Ямал здоров!» в «Тик-Ток», «Вайбер», «Телеграм» специалисты центра записали короткие видеоролики по привлечению жителей к вакцинации и профилактике COVID-19.



ВОЛОНТЕРЫ УЧАСТВУЮТ В ПОВЫШЕНИИ ГРАМОТНОСТИ ЯМАЛЬЦЕВ В ВОПРОСАХ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ



На базе Ямальского центра общественного здоровья и медицинской профилактики работает ресурсный центр медицинского волонтерства в регионе. Центр тесно взаимодействует в ВОД «Волонтеры-медики Ямала». Сейчас движение объединяет более 500 добровольцев-медиков. Организовано 5 штабов здоровья, действуют 10 школьных отрядов.



РАБОТА В СОЦСЕТЯХ И МЕССЕНДЖЕРАХ

Ямальский центр общественного здоровья и медицинской профилактики ведет официальные сообщества в соцсетях «ВКонтакте», «Одноклассники», мессенджерах «Viber», «Telegram», на видеохостинге «YouTube» и видеоплощадке «Tik-Tok»



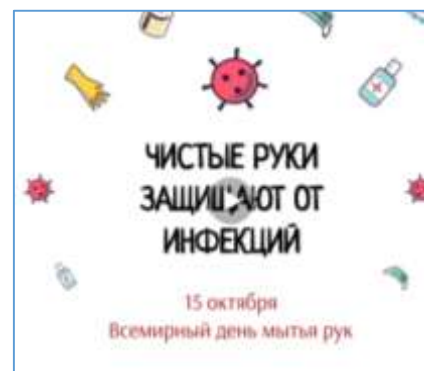
Вайбер



Телеграм

99% информации – оригинальный контент, подготовленный специалистами центра

- достоверная информация
- контент размещается ежедневно
- оперативная реакция на события
- легко узнаваемый, красочный дизайн – ролики, графика
- специальное оформление рубрик
- сочетание разных форматов
- общение с участниками



Повышение охвата

Межведомственное взаимодействие

Информация, подготовленная специалистами центра, размещается в пабликах Правительства ЯНАО и различных ведомств (департамент спорта, культуры, коренных народов Севера и др.), социальных сетях и каналах ямальских СМИ, наиболее активных интернет-сообществах округа



по теме вакцинации в социальных сетях региона опубликовано 17 тыс. сообщений с охватом 20 млн



ПРЯМЫЕ ЭФИРЫ О СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ И ВАКЦИНАЦИИ

**специалисты
центра провели
41 прямой эфир;
охват - более 300
ТЫСЯЧ**

Прямые эфиры проводятся в аккаунтах **Правительства ЯНАО, СМИ региона, сообществах «Ямал - территория здоровья!»**



Все эфиры по вопросам вакцинации **провел главный врач центра С.А. Токарев**



Прямые эфиры проводятся совместно с блогерами, журналистами и главными врачами больниц региона. Это позволяет привлечь большую аудиторию.



По итогам эфиров по самым актуальным вопросам специалисты центра готовят карточки



ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ РАСПРОСТРАНЕНИЮ ФЕЙКОВ



Ежедневно с начала пандемии специалисты центра проводили сбор, свод и анализ информации о распространении коронавирусной инфекции на Ямале. Эти данные в течение всего 2021 года публиковались в СМИ и аккаунтах Правительства ЯНАО



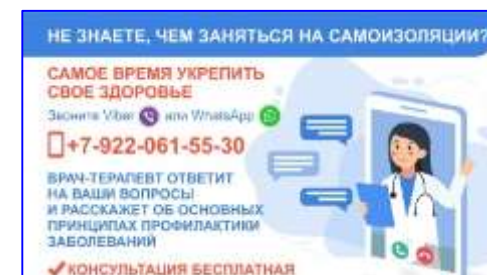
Разработаны рубрики «Развеиваем мифы» и «Спрашивали - отвечаем»

Ямальцы могут обратиться за личной консультацией к специалистам центра



Ученые Кембриджского университета выяснили, что семь из десяти пациентов с «лонгковидом» испытывают проблемы с концентрацией внимания и памятью даже через несколько месяцев после острой стадии инфекции; многие из них выполняют когнитивные тесты хуже, чем сверстники

Публикуются данные научных исследований, переводы с англоязычных источников выполняют специалисты центра





РАЗРАБОТКА ИНФОРМАЦИОННЫХ МАТЕРИАЛОВ

Специалисты центра разработали 50 памяток и буклетов, 20 видеороликов и более 100 карточек для соцсетей о поддержании здоровья во время пандемии, мерах профилактики коронавируса, вакцинации

СИМПТОМЫ КОРОНАВИРУСА. ВАЖНО ЗНАТЬ

Симптомы инфекции во многих случаях не превышают границы или ОРВИ. Обычно они появляются в течение 14 дней после контакта с инфицированным.

1 день болезни Может появиться слабость, головная боль, повышение температуры, кашель, насморк	2-4 день болезни Слабая головная боль, температура может подняться, кашель усиливается	5-7 день болезни Появляются затрудненное дыхание, слабость, боли в грудной клетке	7-10 день болезни Клиника постепенно уменьшается, пациент может не почувствовать улучшения
--	--	---	--

РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ СИМПТОМОВ

Повышение температуры > 38°C	Сухой кашель	Одышка	Потливость	Слабость	Боль в мышцах	Потеря сознания	Потеря вкуса
100%	80%	10%	90%	100%	100%	10%	10%

По данным ВОЗ, 80% случаев заражения коронавирусом протекают легкой или бессимптомно, 10% - тяжело, 9% - наиболее критическими.

Заразиться коронавирусом могут люди любого возраста.
Поскольку в мире, особенно в странах с избыточным (жиром, сахаром, холестерином) питанием и в группе риска **МЕРЫ ПО ЗАЩИТЕ** от заражения должны применяться **КАЖДОЙ**.

Все организации: med@yamal.gov.ru | med@yamal.gov.ru | med@yamal.gov.ru | med@yamal.gov.ru | med@yamal.gov.ru

ПАМЯТКА ПАЦИЕНТА О ПРОВЕДЕНИИ ВАКЦИНАЦИИ ПРОТИВ COVID-19

УВАЖАЕМЫЙ ПАЦИЕНТ!

ВАШЕ КРЕПКОЕ ЗДОРОВЬЕ - НАША СЛАБНЯЯ ЦЕЛЬ! ПРИГЛАШАЕМ ВАС НА ПРИЕМКУ ПРОТИВ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ. ОНА ПОЗВОЛИТ СОХРАНИТЬ ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ И СКРЕПЧИТЬ ЖИЗНЬ.

- К вакцинации допускаются здоровые люди старше 18 лет, не имеющие аллергии на компоненты вакцины или персональ аллергические реакции в прошлом. Вакцинация проводится без периода отсрочки или отсрочки хронического заболевания (инфекция проходит через 2-4 недели после выздоровления или ремиссии).
- Перед вакцинацией врач проводит осмотр, измеряет температуру и артериальное давление, следит за реакцией организма. На основании осмотра он определяет, есть ли противопоказания. Врач расскажет вам о возможных реакциях на вакцину и поможет заполнить информационные информационные карточки.
- Вакцинацию проводят в два этапа: сначала вводят компонент 1 (в дозе 0,5 мл). На 21 день вводят компонент 2 (в дозе 0,5 мл). Пациент вводит инъекцию в верхнюю треть наружной поверхности плеча.
- В течение 30 дней после вакцинации просим вас оставаться в максимальной готовности для наблюдения.
- В первые-вторые сутки после вакцинации может появиться местная реакция: покраснение, зуд, боль, повышение температуры, боли в суставах и мышцах, головная боль, чувство усталости. Такая реакция свидетельствует о формировании иммунного ответа. После введения вакцины, возможно появление реакции: покраснение, сыпь. Если появились тошнота, слабость, аллергия, усиление боли, немедленно сообщите об этом врачу.
- В течение суток после вакцинации не рекомендуется мочить место инъекции, а в течение трех дней - посещать баню или бассейн, принимать алкоголь. Также необходимо избегать физической нагрузки. Это важно для полноценной работы иммунитета. При повышении температуры - жаропонижающие средства. При повышении температуры - жаропонижающие средства.
- ПОСЛЕ ВАКЦИНАЦИИ ВАЖНО ПРОДОЛЖАТЬ СОБЛЮДАТЬ МАСКООБЯЗАННОСТЬ, ДИСТАНЦИРОВАНИЕ И МЕРЫ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ. ИМУННЫЙ ОТВЕТ ОРГАНИЗМА ЗАНИМАЕТ ВРЕМЯ.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ! Для получения доступа к сертификату вакцинации от COVID-19 в личном кабинете Госуслуг необходимо подтвердить вашу учетную запись. До начала вакцинации. Информацию и консультации уточняйте у своего лечащего врача на портале Госуслуг в разделе «Вакцинация и тестирование» - «Вакцинация» или обратившись к специалисту на портале «Мои документы» по телефону 115 или 8(800)100-70-50.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

для ПАЦИЕНТОВ, ПЕРЕНЕСШИХ КОРОНАВИРУСНУЮ ИНФЕКЦИЮ (COVID-19), ВАЖНА ЛЕГочНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ УЖЕ С ПЕРВЫХ ДНЕЙ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ:

- улучшает дыхательную функцию
- нормализует работу скелетной мускулатуры,
- снижает одышку и вероятность осложнений
- переносимость физической нагрузки
- снижает тревожность и депрессию
- улучшает качество жизни в целом

ЛЕГочНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ, ПЕРЕНЕСШИХ ВНЕБОЛЬНИЧную ДВУСТОРОНнюю ПНЕВМОНИЮ ПРИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ (COVID-19)

Основная цель дыхательных упражнений - **уменьшить одышку** при физических нагрузках. Для этого больной учится **регулировать свое дыхание, подбирать индивидуальный ритм дыхательных упражнений.** Как правило - выдох должен быть длиннее, чем вдох. Выдох проводится через сомкнутые губы (как будто дуете на молоко), вдох должен проходить через нос.

Для восстановления дыхательных мышц необходимы упражнения, **направленные на тренировку диафрагмы.** Диафрагмальное дыхание позволяет вернуть привычный для больного тип дыхания, повышает насыщение крови кислородом, уменьшает одышку.

Самое простое и действенное упражнение №4 в приведенном далее дыхательном комплексе.

Подготовлено с использованием материалов ФБУ «Ямал» ГБУ «Ямал» Ямало-Ненецкий автономный округ, ФБУ «Ямал» (Российский научный исследовательский университет имени Н.И. Пуртова Ямало-Ненецкий автономный округ)

Полезно знать

Перед обратным выездом нужно заполнить анкету «Регистрация прибывающих в Российскую Федерацию» на портале Госуслуг и сохранить полученный файл в электронном виде или распечатать его

2

В ЛИЧНОМ КАБИНЕТЕ НА ПОРТАЛЕ "ГОСУСЛУГИ" СЕРТИФИКАТ Появится АВТОМАТИЧЕСКИ

После регистрации Вам доступен сертификат о прохождении вакцинации.

памятки, буклеты, ролики

методические рекомендации, новейшие данные научных исследований

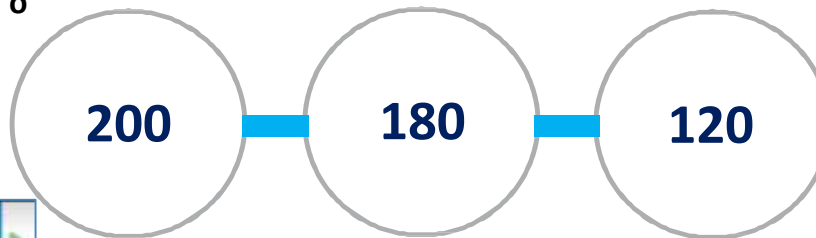
последние изменения в законодательстве



РАБОТАЕТ РЕГИОНАЛЬНЫЙ ПОРТАЛ ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

организован и поддерживается силами специалистов центра

В разделе **«Профилактика коронавируса»** размещены более 80 видеороликов и памяток о профилактике COVID-19 и необходимости вакцинации, **многие подготовлены специалистами центра**

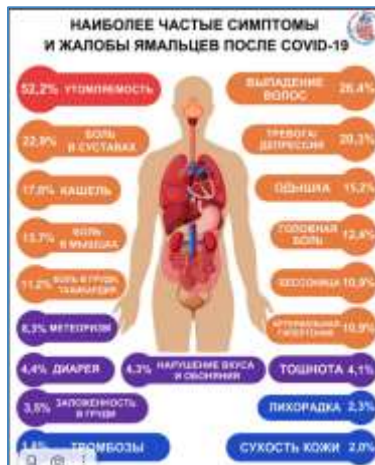


200
памяток

180
видеороликов

120
статей

раздел **«Диспансеризация»** со ссылками на адреса и телефоны медорганизаций, информация об углубленной диспансеризации



Полезные калькуляторы:

- Сердечно-сосудистого риска
- Индекса массы тела
- Потребности человека в воде (ежегодно посещают **20 тыс.** человек)



Тематика других материалов:

- Все о физической активности
- Секреты правильного питания
- Психологический комфорт - путь к успеху
- Откажись от пагубных привычек
- Профилактика гриппа и ОРВИ
- Вместе против рака
- Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний
- Берегите свои лёгкие
- Диабет как образ жизни и другие



более 70 тыс просмотров





МЕЖВЕДОМСТВЕННОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

В регионе по инициативе Ямальского центра общественного здоровья и медицинской профилактики продолжена реализация межведомственных профилактических проектов, направленных на поддержку здоровья ямальцев во время пандемии



В 2021 году реализован проект «Бросай курить, вставай на лыжи!»



По результатам проекта почти 400 ямальцев отказались от курения



Стоп, инсульт



ПРО_профилактику

продолжаются проекты



Будь здоров, тундровик!



Здоровая улыбка ямальским детям



Знания спасают жизни



Пусть осень жизни будет золотой



ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА С КОРЕННЫМИ СЕВЕРЯНАМИ И ВЫЕЗДНАЯ ВАКЦИНАЦИЯ В ТУНДРЕ



Со взрослыми и юными кочевниками проводились школы здоровья по отказу от вредных привычек и поддержанию здоровья во время пандемии





ЛИЧНЫЙ ВКЛАД ГЛАВНОГО ВНЕШТАТНОГО СПЕЦИАЛИСТА МИНЗДРАВА РОССИИ ПО МЕДПРОФИЛАКТИКЕ В УРФО И ЯНАО СЕРГЕЯ АЛЕКСАНДРОВИЧА ТОКАРЕВА



В 2021 году

955 публикаций по 237 темам, связанным с коронавирусом и вакцинацией, из них **402 публикации** – в федеральных СМИ, более 50 телеинтервью, прямых эфиров, интернет-конференции, стримы, брифинги

По данным сервиса статистики «Медиалогия» охват за 2021 год составил: более **95 млн просмотров**



Организация и проведение региональных профилактических проектов, выездной работы центра в поселки и на предприятия, выездов в тундру для вакцинации коренного населения



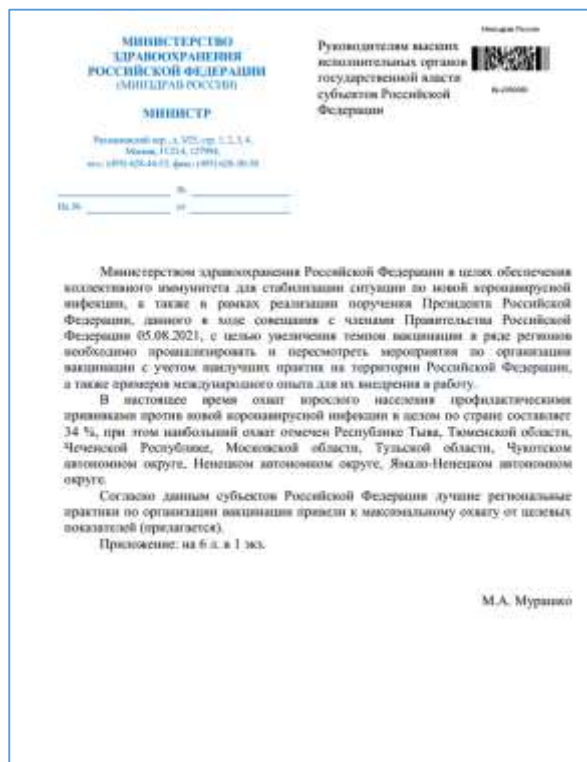
ИТОГИ ВНЕДРЕНИЯ ПРОЕКТА

К моменту введения обязательной вакцинации в регионе уже были **полностью вакцинированы 172 тысячи человек, что составляет 53,6%** от плана. Несомненно, значительную роль здесь сыграла информационно-коммуникационная кампания

ОПЫТ ЯМАЛА - ДЛЯ ВСЕЙ РОССИИ

Минздрав России отметил практику Ямала как ведущую и рекомендовал ее к внедрению во всех регионах страны

Специалисты центра стали соавторами руководства Минздрава России для центров общественного здоровья и медицинской профилактики страны



В письме Минздрава России отмечены:

- Активная разъяснительная и информационно-коммуникационная кампания, выезды врачей с беседами и разъяснениями о преимуществах вакцинации в трудовые коллективы региона
- Выездная работа с организациями и предприятиями, коренным населением с использованием мобильного центра здоровья, развёртыванием «чумов здоровья» для тундровиков.



Специалисты центра подготовили главы:

- Разработка и проведение коммуникационных кампаний
- Подготовка и тиражирование информационных материалов для взрослого и детского населения
- Взаимодействие со средствами массовой информации, информационными ресурсами в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» по вопросам общественного здоровья