

# Неделя ответственного отношения к здоровью

С целью укрепления общественного здоровья, Министерство здравоохранения Российской Федерации разработало план проведения региональных тематических мероприятий по профилактике заболеваний и поддержке здорового образа жизни на период с 5 декабря 2022 года по 8 января 2023 года.

**С 5 декабря по 11 декабря 2022 года - неделя ответственного отношения к здоровью** (популяризация диспансеризации и профилактических осмотров).

Ответственное отношение к здоровью включает соблюдение здорового образа жизни, мониторинг собственного здоровья, ответственное использование продукции для самостоятельной заботы о здоровье, правильное хранение и употребление лекарственных препаратов.

В основе здорового образа жизни находятся «три кита»:

- соблюдение режима дня и отдыха;
- правильное питание;
- важность физических упражнений для здоровья.

С целью раннего выявления факторов риска хронических неинфекционных заболеваний и их коррекции, а также выявления хронических неинфекционных заболеваний на ранней стадии проводятся профилактический медицинский осмотр, диспансеризация и углубленная диспансеризация.

Профилактический медицинский осмотр проводится с 18 лет ежегодно. Диспансеризация проводится 1 раз в 3 года для лиц от 18 до 39 лет, а с 40 лет ежегодно. Углубленная диспансеризация проводится дополнительно к профилактическому медицинскому осмотру или диспансеризации лицам, перенесшим новую коронавирусную инфекцию.