

Сумський державний університет  
Медичний інститут  
Кафедра громадського здоров'я

# ГРОМАДСЬКЕ ЗДОРОВ'Я В УКРАЇНІ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ЙОГО РОЗВИТКУ



Д.м.н., професор

Сміянов В.А.

**На сесії Європейського регіонального комітету ВООЗ у вересні 2012 року було прийнято Європейський план дій зі зміцнення потенціалу та покращення послуг системи громадського здоров'я (ЄПД).**



**Україна підписала цей документ і зобов'язалася його виконувати. Альтернативи створенню системи громадського здоров'я в нашій державі не існує. ЄПД — не технічний документ, це ініціатива, орієнтована на практичні дії, розробка і реалізація яких відображають цінності та принципи європейської політики «Здоров'я-2020».**



Програмні документи ВООЗ закликають не лише до поліпшення здоров'я громадян, а й до скорочення нерівності в цьому питанні між різними категоріями населення. Суспільний характер системи громадського здоров'я і те, що вона орієнтована переважно на населення громади та країни в цілому, а не на індивідуальне здоров'я окремої особи, не виключає її важливої ролі в підвищенні ефективності та результативності системи охорони здоров'я.

Водночас остання є центральним «пультом» управління сферою громадського здоров'я.



## Громадське здоров'я - визначення

- Наука та мистецтво запобігання захворюванням, подовження тривалості життя та сприяння здоровому способу життя через організовані зусилля суспільства □ **ВООЗ**
- Частина зусиль, організованих суспільством для захисту, сприяння та відновлення здоров'я людей
  - *Словник громадського здоров'я за редакцією Дж. М. Ласта*
- Наука захисту та покращення здоров'я людей та їхніх громад
  - *Центри США з контролю та профілактики захворювань*
- Запобігання хворобам і травмам, робота з громадами і популяціями, пошук причин захворювань та інвалідності та впровадження масштабних вирішень цих проблем
  - *Школа громадського здоров'я ім. Блумберга Університету Джона Гопкінса*
- Сприяння здоров'ю та захист здоров'я людей і громад в місцях де люди живуть, навчаються, працюють та відпочивають
  - *Американська асоціація громадського здоров'я*

**Громадське здоров'я - це наука та практика запобігання захворювань, продовження життя та зміцнення здоров'я завдяки узгодженим зусиллям суспільства.**

**Сер Дональд Ачесон, 1988**



**Як предмет вивчення  
громадське здоров'я  
складається з таких  
частин:**

- теоретичні основи охорони здоров'я;
- історія охорони здоров'я;
- громадське здоров'я та методи його вивчення (медична статистика, демографія, захворюваність і ін.);
- організація медичної допомоги населенню;
- економіка, планування і фінансування охорони здоров'я.



**«Здоров'я (health) – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів» (визначення ВООЗ).**





# Фактори що формують здоров'я

Основні фактори, що впливають на стан здоров'я населення за оцінками вчених розподілені наступним чином: найбільше (50%) наше здоров'я залежить від способу життя, інше залежить від біологічних факторів (20%), стану навколишнього середовища (20%). Вплив медицини на ці показники, за оцінками ВООЗ, не перевищує 10%.

У медико-соціальних дослідженнях при оцінці здоров'я доцільно виділяти чотири рівні:

- перший рівень - здоров'я окремої людини - індивідуальне здоров'я;

- другий рівень - здоров'я соціальних та етнічних груп - групове здоров'я;

- третій рівень - здоров'я населення адміністративних територій - регіональне здоров'я;

- четвертий рівень - здоров'я популяції, суспільства в цілому - громадське здоров'я.

**Для оцінки здоров'я групи і громадського здоров'я використовуються наступні показники здоров'я:**

**- медико-демографічні показники (народжуваність, смертність, дитяча смертність, перинатальна смертність, материнська смертність);**

**- показники захворюваності (захворюваність та поширеність);**

**- показники тимчасової непрацездатності та інвалідності;**

**- показники фізичного розвитку населення.**

## Основні методи досліджень в громадському здоров'ї:

1) історичний;

2) статистичний;

3) методи експерименту і моделювання;

4) метод економічних досліджень;

5) метод експертних оцінок;

6) спосіб соціологічних досліджень;

7) метод системного аналізу;

8) епідеміологічний метод.

**Охорона здоров'я - це система медичних державних організацій і науково обґрунтованих соціально-економічних і суспільних заходів з охорони здоров'я, яка повинна забезпечувати попередження і лікування хвороб, створення сприятливих гігієнічних умов праці та побуту, максимальну працездатність і активне довголіття громадян.**



## Основні оперативні функції громадського здоров'я:

- епіднагляд й оцінювання стану здоров'я і благополуччя населення;

- моніторинг та реагування на небезпеку для здоров'я під час надзвичайних ситуацій;

- захист здоров'я, у тому числі безпеки навколишнього середовища, праці, харчових продуктів тощо;

- зміцнення здоров'я, зокрема вплив на соціальні детермінанти і скорочення нерівності за показниками здоров'я;

## Основні оперативні функції громадського здоров'я:

- профілактика хвороб, у тому числі раннє виявлення порушень здоров'я;
- забезпечення стратегічного управління в інтересах здоров'я і благополуччя;
- забезпечення сфери суспільної охорони громадського здоров'я достатньою кількістю кваліфікованих кадрів;
- створення стійких організаційних структур і забезпечення їх фінансування;



## Основні оперативні функції громадського здоров'я:

- виконання інформаційно-роз'яснювальної діяльності (адвокації), комунікації та мобілізації в інтересах здоров'я;

- сприяння розвитку досліджень у сфері охорони громадського здоров'я для наукового обґрунтування відповідної політики і практики.

У перших п'яти функціях визначені найважливіші послуги громадського здоров'я, наступні п'ять забезпечують їх реалізацію, тобто всі вони тісно взаємопов'язані. Виконання зазначених функцій — важлива і водночас нова справа для української охорони здоров'я.



**ВООЗ висловила свою стурбованість нерівністю в питаннях здоров'я серед громадян окремих країн, а також у межах Європейського регіону в цілому. Зокрема максимальна різниця за показником очікуваної тривалості життя при народженні в різних його державах становить 16 років. Рівень материнської смертності в деяких країнах у 43 рази вищий, ніж у провідних державах.**

**20% населення з низьким рівнем статків відкладають звернення по медичну допомогу через страх опинитися на межі фінансової катастрофи після оплати медичних послуг. Нерівність по відношенню до здоров'я пов'язана і з ключовими показниками способу життя (тютюнокуріння, вживання алкоголю, спосіб харчування, рівень фізичної активності), і з розладами психіки та поведінки, що віддзеркалює стан хронічного стресу та недостатній соціальний захист людей.**

**Три головні принципи  
для покращення  
здоров'я для всіх та  
скорочення  
нерівності по  
відношенню до нього.**



**Це поліпшення умов  
повсякденного життя,  
подолання на глобальному,  
національному та місцевому  
рівнях несправедливості в  
розподілі влади, коштів та  
ресурсів, а також підготовка  
кадрів у сфері соціальних  
детермінант здоров'я й  
підвищення інформованості  
суспільства щодо їх  
важливості.**

**Основною передумовою зміцнення здоров'я населення є поліпшення політичного, соціального й економічного становища в державі.**

**ВООЗ наголошує, що цього можна досягнути шляхом міжсекторальних стратегій.**

**Принцип загальнодержавної відповідальності за охорону здоров'я передбачає, що система державного управління на різних рівнях враховує наслідки всіх ініціатив і рішень для здоров'я населення (у процесі розробки законодавчого регулювання, у соціальній сфері й економіці).**



**Поняття «стратегічне керівництво охороною здоров'я» передбачає відповідальність за такі напрямки діяльності, як розробка та реалізація національних стратегій охорони здоров'я; визначення цілей і завдань галузі для поліпшення здоров'я населення; надання високоякісної та ефективної медичної допомоги; забезпечення ключових функцій системи охорони громадського здоров'я.**

**У європейській політиці «Здоров'я-2020» наведено визначення: «Стратегічне управління — це намагання органів державного управління (уряду) та інших діючих суб'єктів керувати суспільствами, цілими країнами і навіть групами країн в їх діях із досягнення здоров'я як невід'ємної складової благополуччя, використовуючи для цього як загальнодержавний підхід, так і підхід за участю всього суспільства».**

**Стратегічне керівництво створює стимули для поліпшення показників діяльності галузі, підвищення її підзвітності та прозорості, а також для повноцінного залучення користувачів медичних послуг до керівництва охороною здоров'я. Це можливо за умови існування такої організаційної структури, яка об'єднує ресурси, послуги та їх надавачів, забезпечує реалізацію єдиної політики і досягнення національних цілей в галузі охорони здоров'я.**

**Нова концепція стратегічного керівництва в інтересах здоров'я, запропонована ВООЗ, розширює існуючі раніше концепції міжсекторальних дій і об'єднує їх у рамках тіснішої співпраці різних секторів та спільної відповідальності держави й суспільства за охорону здоров'я.**



**Одне з найважливіших завдань стратегічного керівництва — включити цілі охорони здоров'я у загальний процес соціально-економічного розвитку суспільства і людського потенціалу. Це досить непросте завдання з огляду на складність питань, що потребують вирішення, недостатню гнучкість бюрократичних організаційних систем. Ситуація також ускладнюється особливостями розподілу ресурсів у суспільстві, конфліктами інтересів усередині системи державного управління, браком стимулів і недостатньою прихильністю до вирішення проблеми на найвищому рівні.**

**У сучасному суспільстві вплив на здоров'я настільки різнобічний і «вмонтований» у різні сектори, що для його зміцнення потрібні нове мислення і нова парадигма — традиційних лінійних моделей планування вже недостатньо.**



Сьогодні у світі відбувається перехід від моделі стратегічного керівництва, у центрі якої перебуває держава, до моделі співробітництва, за якої стратегічне керівництво є продуктом спільної діяльності широкого кола суб'єктів, що діють на рівні держави і суспільства: парламентів, міністерств, відомств, організацій, комісій, бізнесових структур, громадських об'єднань, засобів масової інформації, громадян.



**За даними ВООЗ, міністерства охорони здоров'я різних країн активно ініціюють міжсекторальні підходи до охорони здоров'я і діють як посередники та захисники інтересів населення у сфері збереження й відновлення здоров'я. Галузеві міністерства та відповідні інституції охорони громадського здоров'я під час формування стратегій, спрямованих на поліпшення здоров'я і благополуччя населення, повинні виконувати нові функції і просувати їх за межами своїх відомств. Уся система державного управління потребує нових форм стратегічного керівництва в інтересах здоров'я.**

**Законодавство про систему громадського здоров'я базується на Конституції України і складається з Основ законодавства України про охорону здоров'я, Кодексу цивільного захисту України, законів України "Про забезпечення санітарно-епідемічного благополуччя", "Про захист населення від інфекційних хвороб" та інших законів і нормативно-правових актів, що регулюють відносини у сфері громадського здоров'я.**

**В Україні створення системи громадського здоров'я триває вже більше 2 років. Процес започатковано розпорядженням Кабінету Міністрів України від 2.09.2015 р. №909-р «Питання Міністерства охорони здоров'я» та Наказом МОЗ України від 18.09.2015 р. №604 «Про утворення державної установи «Центр громадського здоров'я Міністерства охорони здоров'я України».**

**ДУ «Центр громадського здоров'я МОЗ України» є окремою юридичною особою, створеною шляхом реорганізації та злиття певних державних підприємств установ.**



**ЦЕНТР  
ГРОМАДСЬКОГО  
ЗДОРОВ'Я**

Координатором та технічним лідером програм та проектів у цій сфері має стати Центр громадського здоров'я Міністерства охорони здоров'я. Центр матиме доступ до медичної статистичної інформації, здійснюватиме обробку баз даних, готуватиме науково обґрунтовані рішення та аналітику у сфері громадського здоров'я. Також він керуватиме обласними установами у сфері громадського здоров'я.

**У Концепції розвитку системи громадського здоров'я в Україні визначено засади, напрямки, завдання, механізми і терміни формування системи громадського здоров'я з метою розробки та реалізації ефективної державної політики щодо збереження і зміцнення здоров'я, збільшення тривалості та покращення якості життя населення, профілактики захворювань, продовження активного й працездатного віку громадян, заохочення їх до здорового способу життя шляхом об'єднаних зусиль усього суспільства.**

## Стратегічні сфери системи громадського здоров'я України



**Нормативно-правова база.** В Україні відсутній закон, який регулює сферу громадського здоров'я. Зараз у міністерстві йде підготовка відповідного законопроекту та стратегій по певних напрямках громадського здоров'я, а саме: біологічної безпеки, розвитку національної системи крові, контролю за неінфекційними хворобами, а також стримування стійкості до протимікробних засобів.

## Стратегічні сфери системи громадського здоров'я України



**Біологічна безпека.** Україна має стати країною, населення якої захищене від нових та особливо небезпечних інфекцій, та, водночас, «біологічним щитом» у глобальній циркуляції інфекційних хвороб. У планах МОЗ - створення єдиної електронної системи спостереження за захворюваннями та мережі оперативного реагування на епідемічні загрози. Спільно з міжнародними партнерами планується обладнати мобільні та стаціонарні аналітичні лабораторії з належним рівнем біобезпеки, оснастити та провести тренування бригад швидкого реагування. Також будуть обладнані інфекційні бокси-ізолятори у головних пунктах перетину кордону України (аеропорти та порти) та інфекційні відділення високого рівня захисту у центральних лікарнях госпітальних округів.



## Стратегічні сфери системи громадського здоров'я України



**Протидія неінфекційним захворюванням.** Для зменшення впливу неінфекційних захворювань на суспільство МОЗ планує застосувати комплексний підхід, який дасть можливість людям зробити вибір заходів, спрямованих на зміцнення їхнього здоров'я, і вимагати від органів місцевого самоврядування прийняття відповідних рішень. Для цього, насамперед, люди мають отримати знання, навички та правдиву інформацію, наприклад, про продукти, які вони споживають; повітря, яким дихають; водойми, на яких відпочивають, і послуги охорони здоров'я, які їм потрібні.

## Стратегічні сфери системи громадського здоров'я України



**Національна служба крові.** Головним завданням МОЗ є забезпечення рівного і своєчасного доступу громадян до якісних та безпечних компонентів і препаратів крові. Його виконання вимагає затвердження Стратегії розвитку національної системи крові та розроблення Дорожньої карти її імплементації. Служба крові надаватиме послуги по заготівлі, переробці, тестуванню, зберіганню і розподілу донорської крові та її компонентів, а також їх належному клінічному використанню. Вона складатиметься з Національного трансфузіологічного центру МОЗ, регіональних трансфузіологічних центрів, їхніх філіалів та лікарняних банків крові. Національний реєстр донорів, створення та оснащення міжрегіональних лабораторних центрів та центрів крові сучасним обладнанням, а також підготовка спеціалістів, стануть наступними кроками для ефективної роботи системи.

## Стратегічні сфери системи громадського здоров'я України



**Освіта.** Сталий розвиток сфери громадського здоров'я і її наступне поліпшення буде забезпечено за рахунок навчання та тренування кваліфікованих кадрів. Національні експерти будуть брати участь в розробці та впровадженні освітньої програми до- та післядипломної освіти у сфері громадського здоров'я; адвокації включення спеціальності «громадське здоров'я» у перелік галузей знань і спеціальностей; та розробці Національного плану з розвитку людських ресурсів у системі громадського здоров'я.

## Стратегічні сфери системи громадського здоров'я України



**Комунікація.** Досягнення результатів у сфері громадського здоров'я безпосередньо залежить від поінформованості та обізнаності населення. Саме тому МОЗ планує розробити програми комплексних заходів з профілактики; сформуванню бази даних про стан здоров'я населення та середовища життєдіяльності людини; а також, проводити інформаційно-просвітницькі кампанії з попередження захворювань та популяризації переваг здорового способу життя.

**Об'єктом** системи громадського здоров'я є суспільні відносини, спрямовані на зміцнення здоров'я населення, запобігання хворобам та збільшення тривалості життя шляхом об'єднаних зусиль суспільства.

**Суб'єктами** відносин у системі громадського здоров'я є:

- 1) органи державної влади;
- 2) територіальні громади в особі органів місцевого самоврядування;
- 3) суб'єкти господарської діяльності, що отримали ліцензію на провадження господарської діяльності з медичної практики;
- 4) громадяни України, а також іноземці та особи без громадянства, які перебувають на території України на законних підставах;
- 5) міжнародні організації; 6) інші юридичні особи, громадські формування, що не мають статусу юридичної особи, які здійснюють діяльність на території України.

**Принципи  
системи  
громадськог  
о здоров'я:**



**- принцип  
законності;**



**- створення  
належних умов  
для реалізації  
кожною  
людиною права  
на здоров'я  
(принцип  
справедливості  
щодо здоров'я);**



**- цілісний підхід  
до здоров'я та  
визнання  
єдності його  
фізичних,  
психічних,  
психологічних,  
духовних і  
соціальних  
аспектів  
(принцип  
цілісності);**

Принципи  
системи  
громадського  
здоров'я:



- пріоритетність  
забезпечення здоров'я  
і благополуччя  
населення при  
формуванні та  
реалізації державної  
політики, діяльності  
органів державної  
влади, органів  
місцевого  
самоврядування та  
інших суб'єктів у  
системі  
громадського  
здоров'я (принцип  
пріоритету здоров'я);



- системне усунення  
або зменшення  
негативних наслідків  
для здоров'я від різних  
видів поведінки  
людини та видів  
діяльності (принцип  
мінімізації шкоди);





**Принципи  
системи  
громадського  
здоров'я:**



- залучення всього суспільства до реалізації оперативних функцій громадського здоров'я і здійснення заходів у сфері громадського здоров'я та взаємна відповідальність за дії або бездіяльність у цій сфері (принцип участі та відповідальності);



- вжиття заходів, необхідних для забезпечення високого рівня захисту здоров'я, у разі наявності потенційних ризиків для здоров'я та благополуччя населення (принцип перестороги);

**Принципи системи  
громадського  
здоров'я:**



**- міжгалузеве  
співробітництво та  
координація  
діяльності органів  
державної влади та  
органів місцевого  
самоврядування у  
сфері громадського  
здоров'я (принцип  
міжсекторального  
підходу);**



**- міжнародне  
співробітництво і  
спрямованість на  
застосування  
передових практик у  
сфері громадського  
здоров'я (принцип  
застосування  
кращих практик);**

## Принципи системи громадського здоров'я:

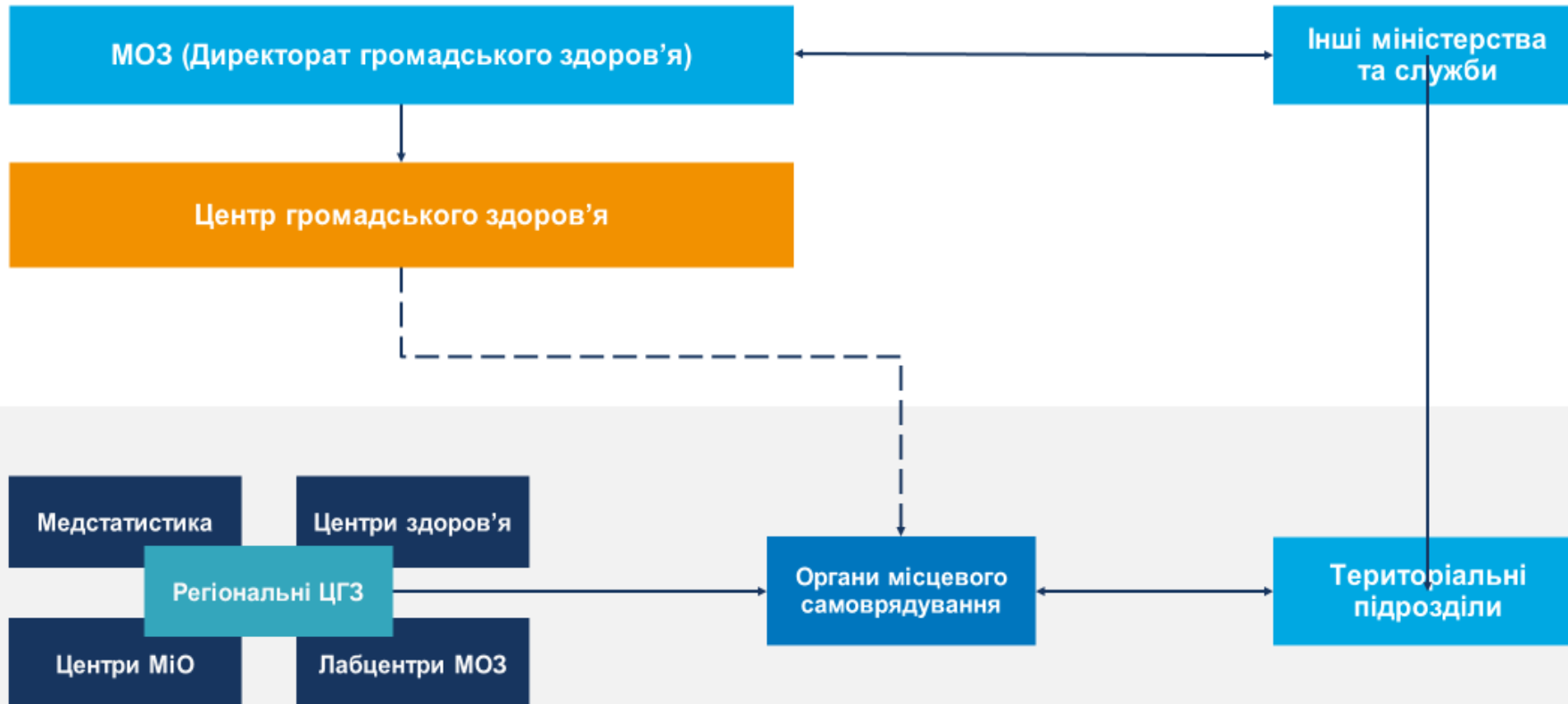
- підзвітність та відповідальність органів державної влади, органів місцевого самоврядування, інших суб'єктів у системі громадського здоров'я (принцип підзвітності та відповідальності);

- доказовість та економічна доцільність при прийнятті рішень у сфері громадського здоров'я (принцип обґрунтованості рішень);

- здійснення оперативних функцій суб'єктами в системі громадського здоров'я в межах області (принцип регіональної екстериторіальності).



## Модель системи громадського здоров'я





## Регіональний рівень





## Розподіл повноважень

### Національний рівень

- Визначення пріоритетів громадського здоров'я
- Біобезпека
- Розробка та моніторинг державних програм
- Епіднагляд
- Реагування на надзвичайні ситуації національного значення
- Керівництво зі створення регіональних центрів

### Регіон

- Створення регіональних центрів
- Регіональні програми громадського здоров'я
- Координація дій у сфері громадського здоров'я
- Моніторинг
- Реагування на надзвичайні ситуації регіонального значення
- Формування баз даних про стан здоров'я та аналіз
- Регіональні інформаційні кампанії

### Громада

- Повідомлення про інфекційні хвороби, у окремих випадках – обстеження вогнищ
- Просування принципів здорового способу життя та консультування
- Координація з ПМД - вакцинація, ВІЛ, ТБ тощо

**Удосконалення механізмів фінансування та консолідація державних ресурсів для системи громадського здоров'я передбачають цільові видатки на виконання загальнодержавних і регіональних програм профілактичного спрямування з державного і місцевих бюджетів, інших джерел.**

**Фінансування системи громадського здоров'я має бути багатоканальним: з державного та місцевих бюджетів, фондів медичного страхування, міжнародної технічної допомоги, благодійних фондів та будь-яких інших джерел, не заборонених законодавством, у тому числі й за рахунок оплати послуг з громадського здоров'я. Це забезпечить гнучкість системи і можливість її адаптації до динамічних змін, реалізацію пріоритетних напрямків в умовах обмеженого державного фінансування та дасть змогу залучати висококваліфікований персонал для виконання постійних і тимчасових завдань.**





## Схема фінансування громадського здоров'я

Бюджетний кодекс України:  
Стаття 87  
“е) державні програми  
громадського здоров'я та заходи  
боротьби з епідеміями”  
з 01.01.2020



**Інвестиційна політика також має охоплювати різні сектори — охорони здоров'я, освіти, поліпшення умов праці та найму на роботу, соціального захисту і скорочення бідності. ВООЗ проголошує, що вирішення проблеми соціальної нерівності значною мірою сприяє підвищенню рівня здоров'я та благополуччя населення. Загальний соціальний захист «спрацьовує» тут краще, ніж цільові програми вузького спрямування. Метою найінтенсивніших заходів має бути захист найвразливіших категорій населення, обмежуватися ними не слід. Ці заходи не можуть бути результативними, якщо вони не передбачають усунення причин порушення здоров'я та не мають громадської й політичної підтримки.**



## Програми для вирішення пріоритетних питань громадського здоров'я

Національний план заходів щодо неінфекційних захворювань для досягнення глобальних цілей сталого розвитку. **Юридична експертиза в Мін'юсті**

Загальнодержавна цільова соціальна програма протидії захворюванню на туберкульоз.  
**Узгодження з ЦОВВ**

Загальнодержавна цільова соціальна програма протидії ВІЛ-інфекції/СНІДу.  
**Працює робоча група в МОЗ**

Державна стратегія зі стримування розвитку стійкості до протимікробних препаратів.  
**На громадському обговоренні на сайті МОЗ**

Стратегія розвитку імунoproфілактики та захисту населення від вакцинокерованих інфекцій.  
**Працює робоча група в МОЗ**

Розробка національного плану реагування на спалахи. **У планах**

Важливим напрямком є вдосконалення законодавчої бази. Необхідним є прийняття спеціального закону про громадське здоров'я. Наступний крок — підготовка пакета нормативних актів, що регулюють діяльність у цій сфері, перегляд та вдосконалення санітарних норм і правил (з урахуванням міжнародних практик й нинішніх соціально-економічних умов у державі). Чинне законодавство має бути адаптоване до законодавства ЄС, зокрема це стосується переходу до застосування технічних регламентів (у частині безпечності нехарчової продукції).

**Важливо забезпечити зв'язок системи громадського здоров'я з первинною медичною ланкою, зокрема через визначення пріоритетів та проведення спільних заходів. Реалізація функцій громадського здоров'я має бути пріоритетною на регіональному рівні, з цією метою потрібно об'єднати й оптимізувати всі наявні ресурси.**







## Громадське здоров'я і первинна медична допомога

### Концепція розвитку системи громадського здоров'я в Україні:

- здійснення протиепідемічних та профілактичних заходів щодо інфекційних хвороб
- проведення індивідуальної та масової профілактики захворювань
- аналіз стану здоров'я населення
- розроблення рекомендацій щодо профілактики і зниження впливу негативних факторів виникнення захворювань
- розслідування поодиноких випадків інфекційних хвороб
- проведення санітарно-просвітницької роботи серед населення з питань профілактики інфекційних хвороб та неінфекційних захворювань
- навчання населення з питань здорового способу життя



## Громадське здоров'я і первинна медична допомога

### Концепція реформи фінансування системи охорони здоров'я (доплати):

- за високий рівень охоплення приписаних до конкретного постачальника послуг первинної медичної допомоги пацієнтів вакцинацією
- за охоплення пацієнтів, які належать до певних груп ризику, відповідними скринінговими послугами (зокрема регулярні контроль кров'яного тиску для пацієнтів з групи ризику артеріальної гіпертензії, мамографія для жінок чи скринінгові тести на простатичний специфічний антиген для чоловіків відповідних вікових категорій)
- за високі показники роботи, спрямованої на підвищення рівня охоплення пацієнтів добровільним тестуванням та консультуванням, антиретровірусною терапією у зв'язку з ВІЛ/СНІД





## Громадське здоров'я і первинна медична допомога

Туберкульоз. Амбулаторне лікування. **Оплата за результат лікування**

ВІЛ-інфекція. Верифікація ВІЛ-статусу з використанням двох ШТ та призначення АРТ.  
**Оплата за показники роботи – механізм оплати в розробці**

Неінфекційні захворювання. Скринінгові програми та промоція. **Оплата за показники роботи - механізм оплати в розробці**

**10 РЕЧЕЙ,**  
які можуть підвищити рівень цукру в крові  
ПРИ ДІАБЕТІ

- сонячні окуляри
- штучне замінюваний цукру
- кава
- брак сну
- вживання їжі
- 24 години
- фізична активність
- алкоголь
- зачищення ясен
- спрей для носа

**Профілактика артеріальної гіпертензії**

- Обмеження вживання солі
- Зменшення вживання алкоголю
- Відмова від куріння
- Підтримання нормальної маси тіла
- Регулярні фізичні навантаження

**Як розпізнати інсульт у людини?**

Попросіть усміхнутися	Попросіть підняти дві руки вгору
<b>Ознака інсульту:</b> оніміння, викривлення частини обличчя	<b>Ознака інсульту:</b> одна рука не піддається контролю
обличчя мова	рука час
Попросіть повторити просте речення	Якщо у людини є хоча б одна ознака
<b>Ознака інсульту:</b> не може говорити, важко розрізнити слова	<b>НЕГАЙНО дзвоніть 103</b>

**7/12** Вживай молоко і молочні продукти (кефір, йогурт, сири) з низьким вмістом жиру

**12 кроків до здорового харчування**



Оновлення системи громадського здоров'я потребує відповідних кадрових ресурсів. З цією метою передбачено реформування системи до- та післядипломної підготовки працівників галузі. Зокрема запроваджуються спеціальність та спеціалізація «Громадське здоров'я».



Управлінцям, що працюють у сфері громадського здоров'я, будуть запропоновані окремі магістерські програми в університетах, а також курси підвищення кваліфікації, які передбачають зокрема й дистанційне навчання. Також буде запроваджено магістратуру для підготовки фахівців із широким спектром базових спеціальностей для здійснення науково-обґрунтованої професійної діяльності у сфері громадського здоров'я. Такі фахівці зможуть проводити комплексну оцінку і моніторинг стану здоров'я населення, виявляти чинники, що визначають громадське здоров'я, розробляти й реалізувати заходи зі збереження та зміцнення здоров'я населення і водночас оцінювати їх ефективність.



**ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!**