

## КАК ПРОЙТИ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ РАБОТАЮЩЕМУ ЧЕЛОВЕКУ

Согласно Федеральному закону Российской Федерации от 21 ноября 2011 года № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», работодатели обязаны обеспечить условия для прохождения работниками медицинских осмотров и диспансеризации, беспрепятственно отпускать работников для их прохождения

### Оплачиваемые дни для прохождения диспансеризации - новая статья в Трудовом кодексе Российской Федерации

Кодекс дополнен статьей 185.1 с 1 января 2019 г. - Федеральный закон от 3 октября 2018 г. № 353-ФЗ

#### Статья 185.1. Гарантии работникам при прохождении диспансеризации

Работники при прохождении диспансеризации в порядке, предусмотренном законодательством в сфере охраны здоровья, имеют право на освобождение от работы на один рабочий день один раз в три года с сохранением за ними места работы (должности) и среднего заработка.

Работники, не достигшие возраста, дающего право на назначение пенсии по старости, в том числе досрочно, в течение пяти лет до наступления такого возраста и работники, являющиеся получателями пенсии по старости или пенсии за выслугу лет, при прохождении диспансеризации в порядке, предусмотренном законодательством в сфере охраны здоровья, имеют право на освобождение от работы на два рабочих дня один раз в год с сохранением за ними места работы (должности) и среднего заработка.

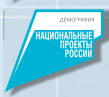
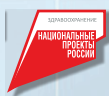
Работник освобождается от работы для прохождения диспансеризации на основании его письменного заявления, при этом день (дни) освобождения от работы согласовывается (согласовываются) с работодателем.



[www.aocmp.ru](http://www.aocmp.ru)



Присоединяйтесь к нам в социальных сетях!



Тиражировано в рамках государственной программы Амурской области «Профилактика преступлений и правонарушений на территории Амурской области» («Мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни у населения, включая сокращение потребления алкоголя и табака»). Министерство здравоохранения Амурской области. ГБУЗ АО «Амурский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики».

г. Благовещенск, ул. Шимановского, 45.

[www.aocmp.ru](http://www.aocmp.ru)

Отпечатано в ООО «Сибкарт». Заказ № 28003. Тираж 500 шт. 2024 г

Министерство здравоохранения Амурской области  
ГБУЗ АО «Амурский областной центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики»

# ТЫ МОЖЕШЬ СОХРАНИТЬ СВОЁ ЗДОРОВЬЕ!



*«Здоровье до того перевешивает все остальные блага,  
что здоровый нищий счастливее больного короля».*

А. Шопенгауэр



8 800 200 0 200  
[TAKZDOROVO.RU](http://TAKZDOROVO.RU)





## КОД ЗДОРОВЬЯ

**350 140 350**

Чтобы быть здоровым, надо:

- 3** проходить **3 км в день** или **30 минут** заниматься умеренной двигательной активностью
- 5** съесть по **5 порций** овощей и фруктов в день (500 граммов, не включая картофель)
- 0** отказаться от курения
- 140** не допускать подъема систолического артериального давления (АД) выше **140 мм рт. ст.**
- 3** поддерживать уровень липопротеидов низкой плотности (плохой холестерин) ниже **3 ммоль/л**
- 5** поддерживать уровень общего холестерина ниже **5 ммоль/л**
- 0** не полнеть (индекс массы тела  $< 25 \text{ кг/м}^2$ ) и не иметь сахарного диабета (уровень глюкозы в капиллярной крови не более 5,6 ммоль/л, венозной - не более 6,1 ммоль/л)

## ПРОЙДИ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ!

Многие хронические неинфекционные заболевания на ранних стадиях протекают бессимптомно, поэтому чем раньше выявить начальные проявления болезни или риск их развития, тем успешнее будет лечение. Именно для этих целей и проводится **диспансеризация**, которая, помимо раннего выявления болезней и их факторов риска, обеспечивает проведение необходимых лечебных и профилактических мер и, при необходимости, длительное диспансерное наблюдение.

Новый Порядок проведения **профилактических медицинских осмотров (ПМО) и ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ** (приказ Минздрава России от 27 апреля 2021 г. № 404н) предусматривает ежегодное проведение ПМО для всех взрослых граждан России, проведение диспансеризации - в возрасте 18-39 лет 1 раз в 3 года, а в возрасте 40 лет и старше - ежегодно. Важно отметить, что диспансеризация включает раннее выявление (скрининг) хронических неинфекционных заболеваний (состояний), являющихся основной причиной инвалидности и преждевременной смертности населения Российской Федерации, в том числе онкоскрининг на 7 наиболее распространенных локализаций онкологических заболеваний, а также дополнительное обследование граждан старших возрастных групп, направленное на выявление возраст-ассоциированных патологических состояний (гериатрических синдромов).

Полис ОМС позволяет всему взрослому населению делать это бесплатно. Годом прохождения диспансеризации считается календарный год, в котором гражданин достигает соответствующего возраста. Диспансеризация проводится в два этапа. По результатам диспансеризации врачом устанавливается группа здоровья.

По итогам комплексной оценки состояния своего здоровья Вы получите рекомендации по сохранению здоровья, с назначением необходимых профилактических, оздоровительных, лечебных или реабилитационных мероприятий, требуемой медицинской помощи. Медицинская помощь, в свою очередь, будет оказана в полном объеме в рамках государственных гарантий, за счет средств обязательного медицинского страхования (ОМС).

Диспансеризацию можно пройти в поликлинике по месту жительства, работы, учебы. Там же можно получить подробную информацию о том, как подготовиться к диспансеризации, когда и куда придти. Для прохождения ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ необходимо иметь при себе полис ОМС и паспорт.

Если врач определил необходимость диспансерного наблюдения, его эффективность во многом зависит от самого пациента. Если человек не пренебрегает советами врача, регулярно проходит контрольные проверки состояния здоровья, выполняя все назначения, то риск заболеваний и их осложнений, в том числе и опасных для жизни, снижается.



## Для взрослых:

### г. Благовещенск

на базе ГБУЗ АО «Городская поликлиника № 2»,  
адрес: ул. 50 лет Октября, 195/1, тел. 8 (4162) 33-00-12.



### г. Свободный

на базе ГБУЗ АО «Свободненская городская поликлиника»,  
юридический адрес: ул. Карла Маркса, 17;  
фактический адрес: ул. Орджоникидзе, 78,  
тел. 8 (41643) 5-84-33, 8-914-392-97-51.

## ➔ Для детей:

### г. Белогорск

на базе ГАУЗ АО «Белогорская больница»,  
юридический адрес: ул. Набережная, 116;  
фактический адрес: ул. Скорикова, 2, тел. 8 (41641) 2-26-81.

### г. Зея

на базе ГБУЗ АО «Зейская больница им. Б. Е. Смирнова»,  
находится на базе детской поликлиники,  
адрес: ул. Шохина, 23, тел. 8 (41658) 3-03-61, 8-924-346-62-36.

***В Центрах здоровья любой гражданин России, имеющий полис медицинского страхования, может ежегодно бесплатно пройти обследование и получить рекомендации по коррекции выявленных факторов риска, ведению здорового образа жизни и отказу от вредных привычек.***

- образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом. По оценкам ВОЗ, здоровье людей зависит:

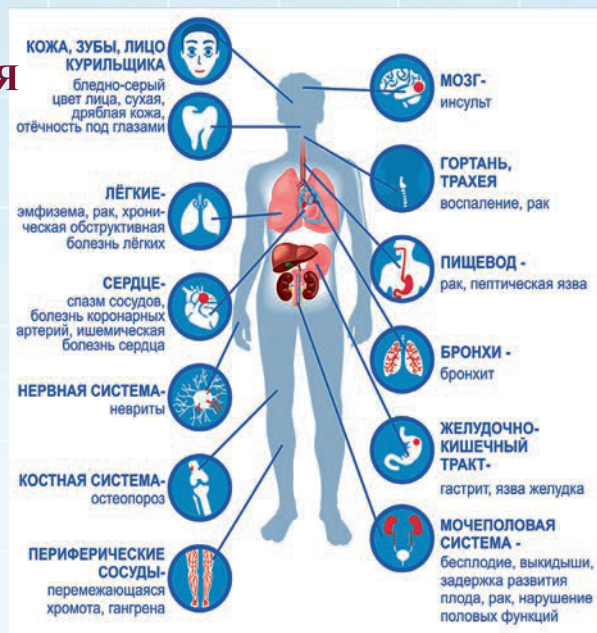
- на 50-55 % - именно от образа жизни
- на 20 % - от окружающей среды
- на 18-20 % - от генетической предрасположенности
- и лишь на 8-10 % - от здравоохранения

## ЭЛЕМЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ:

- ◆ воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- ◆ окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье;
- ◆ отказ от кофеина, курения, наркотиков и употребления алкоголя;
- ◆ здоровое питание: количественно умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов, режим питания (употребление пищи в определённое время дня);
- ◆ движение: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения с учётом возрастных и физиологических особенностей;
- ◆ личная и общественная гигиена: совокупность гигиенических правил, соблюдение и выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья, владение навыками первой помощи;
- ◆ повышение устойчивости организма к заболеваниям, закаливание и вакцинация;
- ◆ эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, проблемами;
- ◆ интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах. Позитивное мышление.
- ◆ духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели, стремиться к ним и достигать их. Оптимизм.



## ВЛИЯНИЕ ТАБАКОКУРЕНИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА



Не все знают, что такая распространенная вредная привычка, как курение, провоцирует развитие более чем 40 заболеваний и расстройств здоровья человека, включая 12 форм злокачественных новообразований (рак легкого, полости рта, гортани, носоглотки, пищевода, поджелудочной железы, желудка, печени, мочевого пузыря, почек, шейки матки и острая миелоидная лейкемия). Канцерогенность табачного дыма - доказанный научный факт, подтвержденный в 1985 г. Всемирной организацией здравоохранения. Курение во время беременности влияет не только на здоровье женщины, но непосредственно на рост и развитие плода, предрасполагает ее будущего ребенка к сердечно-сосудистой и бронхо-легочной патологии во взрослой жизни. Не менее пагубно влияет на здоровье малышей после рождения окружающий табачный дым (пассивное курение). Безвредных сигарет просто не существует! Электронные сигареты (вейпы) никак не помогают бросить курить!

**ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ НАВСЕГДА!**

приготовления и обработки пищи. В частности, промывание водой из-под крана (даже без специального мыла или моющих средств) снижает вредность пестицидов на 60-70%.

Если люди контактировали с ядохимикатами, а в скором времени почувствовали недомогание - это отравление!

### Симптомы отравления:

- слабость в нижних конечностях,
- тошнота,
- головокружение,
- отек,
- судорога; кашель,
- обморок,
- сильная тахикардия,
- резкое повышение артериального давления.

### Первая помощь при отравлении заключается:

- в прекращении действия яда на организм,
- очищении кожи потерпевшего от остатков токсичных веществ (их лучше смыть большим количеством проточной воды),
- промывании желудка при необходимости.

Желательно немедленно вызвать «скорую», специалисты клиническим путем выведут препарат из организма. Только своевременные действия могут спасти человека в случае данного отравления. Будьте осторожны с пестицидами!





## ОСТОРОЖНО – ПЕСТИЦИДЫ!

Пестициды - химические средства, используемые для борьбы с вредителями и болезнями растений, а также с различными паразитами, сорняками, с переносчиками опасных заболеваний человека и животных. Большая часть пестицидов - это яды, отравляющие организм. В состав большинства ядохимикатов входит хлор или фосфор. Многие пестициды очень устойчивы, летучи и распространяются далеко от мест применения. Накапливаются в организме и долго в нем сохраняются. Пестициды с развитием науки становятся безопаснее, однако в почве и водоемах до сих пор содержатся ядовитые вещества, которые были внесены людьми десять и даже двадцать лет назад. Пестициды - вред для организма человека, особенно для детей, беременных женщин и больных людей. Пути поступления ядохимикатов в организм различны: через легкие, кожу и пищеварительный тракт.

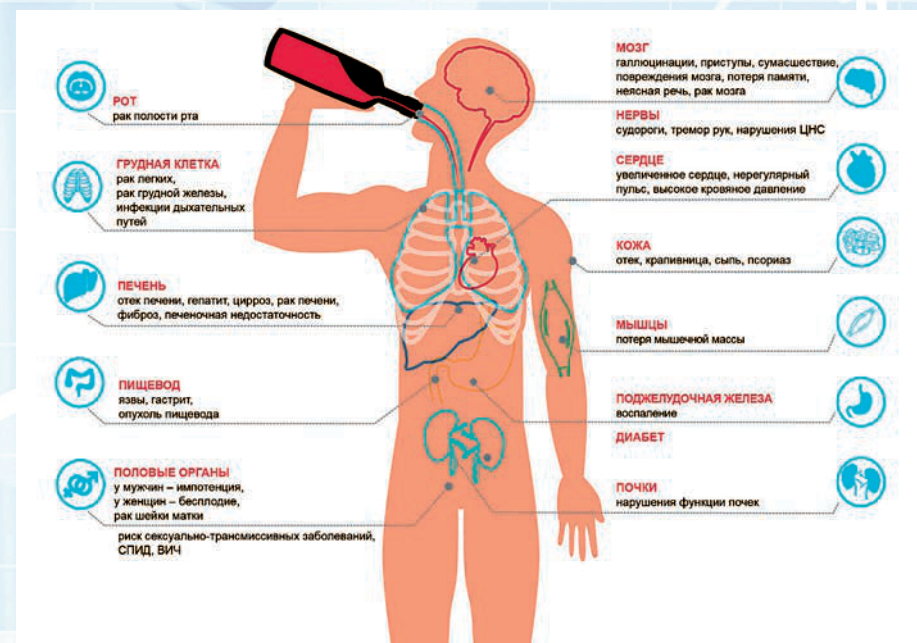
При отравлении ядохимикатами поражаются практически все паренхиматозные органы, велика вероятность развития онкологии, аллергии, возникают нарушения в работе нервной системы.

### ВАЖНО!

Контакт с пестицидом у людей с заболеваниями легких может вызвать удушье. В случае, если будущая мама употребляет в пищу продукты, перенасыщенные пестицидами, риск эмбриональной смерти малыша увеличивается в три раза. Абсолютно все пестициды обладают тератогенными свойствами (нарушение эмбрионального развития под воздействием некоторых физических, химических, (в том числе лекарственных препаратов и биологических агентов (например вирусов) с возникновением морфологических аномалий и пороков развития).

Соблюдайте правила предосторожности при их применении, четко следуйте инструкции и сохраняйте в недоступных для детей местах. **Уровень пестицидов в продуктах может быть снижен с помощью** промывания их под водой, приготовления и обработки этих пищевых продуктов. Уровень пестицидов в продуктах может быть уменьшен на 10-80% при использовании различных методов

## ПОВРЕЖДАЮЩЕЕ ДЕЙСТВИЕ АЛКОГОЛЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА



Действие пива на организм человека проявляется в развитии:

- ◆ заболеваний печени (алкогольный цирроз, гепатит);
- ◆ воспаление поджелудочной железы (панкреатит);
- ◆ поражение сердца (миокардиодистрофия);
- ◆ повышение тонуса сосудов (артериальная гипертензия);
- ◆ поражения нервной системы (психоз и деградация личности);
- ◆ снижение иммунитета (развитие вирусных и бактериальных инфекций);
- ◆ развитие дефектов развития у плода;
- ◆ гормональные нарушения (пропадает женственность, материнский инстинкт, изменяется фигура, происходит огрубение голоса);
- ◆ высокие концентрации алкоголя обычно обнаруживаются в секрете предстательной железы и яичках, что постепенно приводит к снижению половой функции мужчины и женщины.



## **ПОМНИ: ТЫ САМ ОТВЕЧАЕШЬ ЗА СВОЕ ЗДОРОВЬЕ!**

Отказ от применения средств индивидуальной защиты во время полового акта приводит к риску развития **заболеваний, передающихся половым путем (ЗППП) и даже к развитию бесплодия**, как мужского, так и женского.

**Не забывай использовать:** презерватив, спермицидные средства, средства аутопрофилактики при незащищенном сексе и непланируемой беременности.



Частые признаки инфекций, передающихся половым путем: боль и жжение, учащенное мочеиспускание, покраснение, выделения и зуд в области гениталий. **При одном или нескольких подобных проявлениях - обратись к врачу! НЕ ЗАНИМАЙСЯ САМОЛЕЧЕНИЕМ!**

## **МУЖЧИНЫ! ЗНАЙТЕ, ЧТО К БЕСПЛОДИЮ ПРИВОДЯТ:**

Курение, злоупотребление алкоголем (пиво не является исключением), применение без медицинских показаний наркотиков и других психостимулирующих средств, беспорядочные половые связи, переедание и ожирение, продукты с повышен-



ном содержанием холестерина, малоподвижный образ жизни, длительное нахождение в сауне или бане (снижается количество и качество сперматозоидов), постоянное ношение тугих плавков, ношение тяжелых связок ключей и сотового телефона в карманах брюк, длительное использование сидений с подогревом в автомобиле, хронический стресс.

## **ЗАЩИТА ОТ СОЛНЦА. ВАЖНО ВЫПОЛНЯТЬ!**

Чтобы избежать возникновения злокачественных заболеваний кожи (меланома, базалиома, плоскоклеточный рак кожи) от длительного воздействия солнечных лучей, обязательно следует носить хлопчатобумажную одежду, головной убор, солнцезащитные очки и применять кремы (на открытые участки кожи), не пребывать под прямыми лучами солнца в пик солнечной активности, регулярно самостоятельно осматривать кожу и при появлении новых родинок обратиться к врачу. Особая осторожность у детей, блондинов, рыжеволосых и лиц с уже имеющимися кожными заболеваниями.