

**МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
(МИНЗДРАВ РОССИИ)**

Рахмановский пер., д. 3/25, стр. 1, 2, 3, 4,  
Москва, ГСП-4, 127994,  
тел.: (495) 628-44-53, факс: (495) 628-50-58

19.12.2024 №21-4/2194

На № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Органы исполнительной власти  
субъектов РФ в сфере  
здравоохранения  
(по списку)

В целях информирования населения о факторах риска и повышения эффективности информационной работы в период новогодних праздников, прошу организовать подготовку и ежедневную публикацию экспертных комментариев и материалов в СМИ и социальных сетях с 23 декабря 2024 по 08 января 2025 года по следующим ключевым темам:

### **1) Злоупотребление алкоголем**

- Чем заменить алкоголь на новогоднем столе;
- 10 причин встретить Новый год трезвым;
- Как алкоголь влияет на сердечно-сосудистую систему;
- Как провести корпоратив без вреда для здоровья;
- Как алкоголь влияет на психику.

### **2) Нерациональное питание**

- Как сбалансировать рацион после новогодних праздников;
- Как провести новогодние праздники без проблем с пищеварением;
- Как не поправится за новогодние праздники;
- Как правильно составить меню для новогодних праздников, чтобы избежать переедания;
- Как избежать пищевых отравлений в праздники: советы по выбору и подготовке продуктов.

### **3) Курение**

- Как бросить курить в новом году: практические советы и методики;
- Пассивное курение: как ваши привычки могут повлиять на близких в праздничный сезон;

- Праздничные искушения: как избежать соблазна покурить на новогодних вечеринках;
- Почему курение зимой особенно вредно.

#### 4) Низкая физическая активность

- Как найти время для спорта в праздничной суете;
- Как не стать «жертвой дивана» в праздники: простые способы поддерживать физическую активность;
- Зимние прогулки: как правильная физическая активность поможет улучшить настроение в праздники;
- Физические активности для всей семьи: игры и упражнения, которые можно делать дома.

#### 5) Травматизм

- Первая помощь при ушибах и порезах: что делать в экстренных ситуациях на празднике;
- Безопасное использование пиротехники: что нужно помнить при запуске фейерверков;
- Важность соблюдения правил дорожного движения, в том числе в части перевозки детей;
- Безопасные зимние развлечения: как избежать травм, катаясь на санках или лыжах.

#### 6) Важность соблюдения врачебных назначений в период новогодних праздников: советы специалистов (кардиолог, терапевт, невролог, эндокринолог и др.)

**Срок отчета:** до 14 января 2025 года путем заполнения формы, доступной по ссылке: <https://forms.yandex.ru/u/67640ef9d04688bbce6e5ef4/>, а также в установленном порядке.

Приложение на: 2 л. в 1 экз.

Помощник Министра

Подлинник электронного документа, подписанного ЭП,  
хранится в системе электронного документооборота  
Министерства Здравоохранения  
Российской Федерации.

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат: 01DA47C101FEFFC0000C3BVB00060002  
Кому выдан: Кузнецов Алексей Викторович  
Действителен: с 15.01.2024 до 15.01.2025

А.В. Кузнецов

Лысиков Евгений Игоревич +7 (495) 627 24 00 (доб. 2839)

## Список рассылки:

1. Администрация Астраханской области
2. Администрация Владимирской области
3. Администрации Запорожской области
4. Администрация Главы и Правительства Республики Бурятия
5. Администрация Главы и Правительства Республики Ингушетия
6. Администрация Главы Республики Адыгея и Кабинета Министров Республики Адыгея
7. Администрация Главы Республики Мордовия (Саранск)
8. Администрация Главы Республики Саха (Якутия) и Правительства Республики Саха (Якутия)
9. Администрация Губернатора Брянской области и Правительства Брянской области
10. Администрация Кемеровской области
11. Администрация Костромской области
12. Администрация Краснодарского края
13. Администрация Красноярского края
14. Администрация Курской области
15. Администрация Липецкой области
16. Администрация Ненецкого автономного округа
17. Администрация Приморского края
18. Администрация Псковской области
19. Администрация Самарской области
20. Администрация Смоленской области
21. Администрация Тамбовской области
22. Администрация Томской области
23. Администрация Херсонской области
24. Дом Правительства Республики Северная Осетия Алания
25. Правительство Алтайского края
26. Правительство Амурской области
27. Правительство Архангельской области
28. Правительство Белгородской области
29. Правительство Волгоградской области
30. Правительство Вологодской области
31. Правительство Воронежской области
32. Правительство г. Севастополь
33. Правительство Донецкой Народной Республики
34. Правительство Еврейской автономной области
35. Правительство Забайкальского края
36. Правительство Ивановской области
37. Правительство Иркутской области
38. Правительство Кабардино-Балкарской Республики
39. Правительство Калининградской области
40. Правительство Калужской области
41. Правительство Камчатского края
42. Правительство Карачаево-Черкесской Республики

- 43.Правительство Кировской области
- 44.Правительство Курганской области
- 45.Правительство Ленинградской области
- 46.Правительство Луганской Народной Республики
- 47.Правительство Магаданской области
- 48.Правительство Москвы
- 49.Правительство Московской области
- 50.Правительство Мурманской области
- 51.Правительство Нижегородской области
- 52.Правительство Новгородской области
- 53.Новосибирской области
- 54.Правительство Омской области
- 55.Правительство Оренбургской области
- 56.Правительство Орловской области
- 57.Правительство Пензенской области
- 58.Правительство Пермского края
- 59.Правительство Республики Алтай
- 60.Правительство Республики Башкортостан
- 61.Правительство Республики Дагестан
- 62.Правительство Республики Калмыкия
- 63.Правительство Республики Карелия (Петрозаводск)
- 64.Правительство Республики Коми
- 65.Правительство Республики Крым г. Симферополь
- 66.Правительство Республики Марий Эл (Йошкар-Ола)
- 67.Правительство Республики Татарстан
- 68.Правительство Республики Тыва
- 69.Правительство Республики Хакасия
- 70.Правительство Республики Чувашия
- 71.Правительство Ростовской области
- 72.Правительство Рязанской области
- 73.Правительство Санкт-Петербурга
- 74.Правительство Саратовской области
- 75.Правительство Сахалинской области
- 76.Правительство Свердловской области
- 77.Правительство Ставропольского края
- 78.Правительство Тверской области
- 79.Правительство Тульской области
- 80.Правительство Тюменской области
- 81.Правительство Удмуртской Республики
- 82.Правительство Ульяновской области
- 83.Правительство Хабаровского края
- 84.Правительство Ханты-Мансийского автономного округа –Югры
- 85.Правительство Челябинской области
- 86.Правительство Чеченской Республики
- 87.Правительство Чукотского автономного округа
- 88.Правительство Ямало-Ненецкого автономного округа
- 89.Правительство Ярославской области