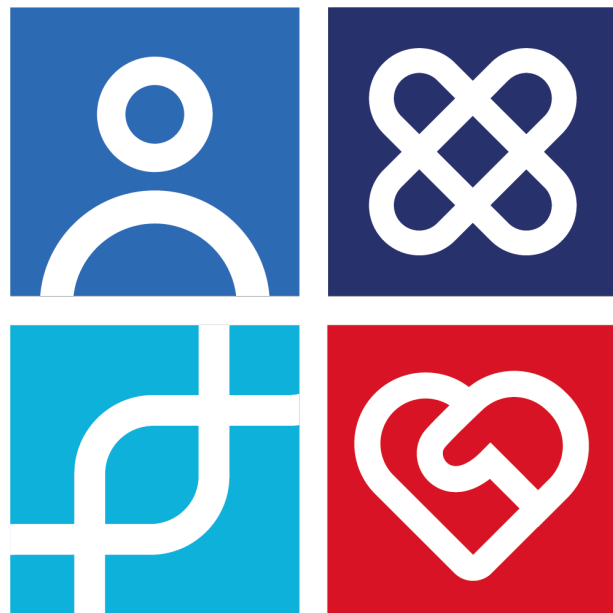


ЗВІТ ЗАХОДІВ ДО ЄВРОПЕЙСЬКОГО ТИЖНЯ ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я 2026



**ALL-UKRAINIAN
ASSOCIATION
OF PUBLIC HEALTH
SPECIALISTS**

ХЕРСОНСЬКИЙ ОСЕРЕДОК

Рівність у доступі до охорони здоров'я для всіх мешканців Херсонської громади!

У рамках Європейського тижня громадського здоров'я 5 травня фахівці ДУ «Херсонський ОЦКПХ МОЗ» провели скринінговий профілактичний захід для мешканців Пункту тимчасового проживання евакуйованих осіб Херсонської громади під гаслом: «Пріоритетність рівності через інклюзивні інвестиції в охорону здоров'я».

Учасникам, більшість з яких - внутрішньо переміщені особи з мікрорайону, що перебуває в «червоній зоні», провели безкоштовні дослідження показників здоров'я: ваги та зросту з подальшим розрахунком ІМТ, об'єму талії, артеріального тиску, рівня глюкози та загального холестерину, частоти серцевих скорочень та сатурації крові киснем. Загалом залучено 18 осіб та проведено 120 профілактичних досліджень. Кожен отримав персональні консультації та рекомендації щодо способу життя або продовження обстежень.

Під час заходу приділили увагу кожному особисто: говорили про користь фізичної активності та здорового харчування, профілактику факторів ризику неінфекційних захворювань та Державні програмами: «Скринінг 40+» і «Доступні ліки».

Особлива увага приділялася ментальному здоров'ю: проведено скринінг на поширені психічні розлади та зловживання алкоголем за допомогою тесту AUDIT; надано інформацію щодо можливості отримання професійної психіатричної допомоги в Центрах ментального здоров'я та щодо перших ознак деменції та як говорити про деменцію без «стигми».

<https://ks.cdc.gov.ua/news/aktyvnosti-do-yevropejskogo-tyzhnya-gromadskogo-zdorov-ya/>
<https://www.facebook.com/share/p/1Cj5AnFha3/>





6 травня за підтримки ГО Центр Змін Поступ для юних Херсонців провели інтерактивну освітню гру «Mental Trek». Захід відбувся в одному з безпечних просторів, під гаслом дня — «Психічне здоров'я на роздоріжжі: інвестування в охорону здоров'я, первинну медико-санітарну допомогу громади».

У форматі гри та командної взаємодії підлітки вчилися розпізнавати емоції, реагувати на стресові ситуації та шукати шляхи збереження психологічної рівноваги. Разом із фасилітаторами - фахівцями відділу профілактики неінфекційних хвороб Херсонського обласного ЦКПХ, учасники моделювали життєві ситуації, обговорювали способи підтримки себе та близьких, а також опанували базові навички емоційної саморегуляції.

Інтерактивний формат «Mental Trek» дозволив говорити з молоддю про складні теми простою та зрозумілою мовою, поєднуючи навчання, практичні вправи та живе спілкування. Захід став ще одним кроком до популяризації культури турботи про психічне здоров'я серед молодого покоління Херсонщини.

<https://ks.cdc.gov.ua/news/interaktyvna-osvitnya-gra-mental-trek-u-mezhah-yevropejskogo-tyzhnya-gromadskogo-zdorov-ya/>

<https://www.facebook.com/share/v/18Q62GwScZ/>



В заключний день Європейського тижня громадського здоров'я, який проходить під гаслом «Зміцнення та підтримка медичних працівників», відбулося тренування Клубу любителів оздоровчої скандинавської ходьби «Крок до здоров'я Херсон» Центру знань з профілактики НІЗ Херсонського обласного ЦКПХ.

Під керівництвом тренерів учасники вдосконалювали техніку скандинавської ходьби, виконували підвідні вправи та активно проводили час в безпечному просторі пристосованому для проведення тренувань. Музичний супровід сприяв позитивній атмосфері заходу та покращував настрій учасників.

Такі заходи підтверджують важливість створення простору для підтримки фізичного та психоемоційного здоров'я медичних працівників. Саме з цією метою за сприяння Українсько – швейцарського проєкту «Діємо для здоров'я» було створено Клуб любителів оздоровчої скандинавської ходьби «Крок до здоров'я Херсон», який допомагає фахівцям відновлювати ресурс, протидіяти професійному вигоранню та зміцнювати стресостійкість.

<https://www.facebook.com/share/v/18QykMckyG/>

<https://ks.cdc.gov.ua/news/trenuvannya-klubu-lyubyteliv-ozdorovchoyi-skandynavskoyi-hodby-krok-do-zdorov-ya-herson/>



РІВНЕНСЬКИЙ ОСЕРЕДОК

Для 20 медичних працівників ЦПМСД спільно із Українсько-швейцарським проектом «Діємо для здоров'я» провели тренінг, присвячений профілактиці вигорання та саморегуляції.

Під час заходу говорили про:

- вигорання: розбиралися, як вчасно розпізнати емоційне виснаження та не дати йому захопити себе;
- техніки «тут і зараз»: освоювали методи миттєвої самопомоги, які дозволяють повернути рівновагу навіть у найстресовіших ситуаціях;
- безпечний простір: вчилися створювати в наших колективах атмосферу довіри та психологічної безпеки;
- супервізійну підтримку: працювали в групах.



Фахівці Сарненського районного відділу Рівненського обласного центру контролю та профілактики хвороб спільно з колегами з КНП «Сарненський ЦПМСД» провели захід, де:

- вимірювали артеріальний тиск;
- проводили експрес-тестування на рівень глюкози в крові;
- робили розрахунок індексу маси тіла;
- складала тарілку здорового харчування.

Загальне охоплення – 189 осіб.

Окрему увагу приділено популяризації програми «Скринінг 40+», адже саме регулярні обстеження допомагають вчасно виявити неінфекційні захворювання та запобігти їх ускладненням.

Також фахівці інформували відвідувачів про важливість вакцинації, як ефективного способу профілактики інфекційних хвороб та надавали консультації щодо календаря щеплень.

До заходу також долучилися учні Сарненського ліцею №5 та Сарненського ліцею №1 ім.Т.Г. Шевченка, де завідувачка відділення епідеміологічного нагляду та профілактики інфекційних хвороб Наталія Ашурова говорила про важливість вакцинації, зокрема від ВПЛ.

За результатами обстежень частині учасників рекомендовано звернутися до сімейного лікаря для подальшого обстеження та корекції стану здоров'я.



«МЕДСЕСТРА - ОПОРА СИСТЕМИ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я»





ЛЬВІВСЬКИЙ ОСЕРЕДОК



Як колектив Львівського обласного центру контролю та профілактики хвороб проходив тестування до Європейського тижня громадського здоров'я

Учасники об'єдналися заради спільної мети — перевірити знання Закону України «Про систему громадського здоров'я».

Ключове, що звучало в кожному блоці питань:

- профілактика інфекційних та неінфекційних хвороб — у пріоритеті;
- безпечне середовище — від води до повітря;
- здоров'я людини — в основі рішень: від містобудування до умов праці;
- вакцинація — один із найефективніших інструментів захисту.

Навіть звичні речі — шум, мікроклімат, харчування в школах — це теж про здоров'я. Саме з них складається велика система.

Для когось це була перевірка знань, для когось — нові відкриття. Але головне — спільне розуміння: ми на правильному шляху.

Результати:

- високий рівень знань команди;
- найсильніше — профілактика і вакцинація;
- більше уваги — до стандартів безпечності середовища;
- 100% учасників: здоров'я починається з профілактики, бо громадське здоров'я — це не лише політики. Це про людей і щоденні рішення.

[https://www.facebook.com/cdc.lviv/posts/pfbid0DLKnMCqX1TPR2YJsUcnjUgvEifsMhYC2SZaAeNTJfpK14JkVYgEmNUB7P2DzDpRQI?_cft__\[0\]=AZZCOYQ-WIQOxxzjwBgsMxKolkqL5KVGR-Zx7fpwi2SF_vEOTb1I9sSFKoI7j7ofQWhQYLihKAPZJ68Qfobc9M59NxUmQiCa6dCa0y86LdWvdCDcrUUcFoLskNCp9h0rTP7atIKgtDEPcEW4-EwVt4e&_tn_=%2CO%2CP-R](https://www.facebook.com/cdc.lviv/posts/pfbid0DLKnMCqX1TPR2YJsUcnjUgvEifsMhYC2SZaAeNTJfpK14JkVYgEmNUB7P2DzDpRQI?_cft__[0]=AZZCOYQ-WIQOxxzjwBgsMxKolkqL5KVGR-Zx7fpwi2SF_vEOTb1I9sSFKoI7j7ofQWhQYLihKAPZJ68Qfobc9M59NxUmQiCa6dCa0y86LdWvdCDcrUUcFoLskNCp9h0rTP7atIKgtDEPcEW4-EwVt4e&_tn_=%2CO%2CP-R)



З нагоди Європейського тижня громадського здоров'я фахівці Львівського обласного центру контролю та профілактики хвороб спільно з Львівським районним відділом Центру провели інтерактивно-освітню виставку «Mental Trek».

Захід відбувся в межах Україно-Швейцарського проєкту «Психічне здоров'я для України» для працівників Львівської дирекції залізничних перевезень АТ «Укрзалізниця».

Учасники мали змогу пройти кілька тематичних «станцій», де:

- вчилися розпізнавати власні емоції, розуміти їх причини та знаходити здорові способи вираження;
- обговорювали булінг: як його розпізнати, чому він виникає та як діяти, щоб захистити та підтримати ближніх;
- визначали власне коло підтримки та усвідомлювали, до кого можна звернутися у складних ситуаціях;
- дізнавалися про складові психічного здоров'я та формували корисні щоденні звички для його підтримки.

Особливо цінним для учасників стало те, що вони:

- отримали практичні навички подолання стресу та тривоги;
- навчилися краще розуміти себе та свої емоції;
- розвинули навички ефективної комунікації та взаємопідтримки;
- усвідомили важливість звернення по допомогу та підтримки близьких і колег.

Присутні активно долучалися до обговорень, відкрито ділилися думками та аналізували життєві ситуації, близькі до власного досвіду. Атмосфера заходу була дружньою, безпечною та надихаючою.

<https://www.facebook.com/cdc.lviv/posts/pfbid02rn5RdwWtek9E1jrDXvVj1rEpsrrF9pnoTS1qjyyeHc45KB3WaApKx8MYcgq1wHDkl>

ІВАНО-ФРАНКІВСЬКИЙ ОСЕРЕДОК

4 травня відбувся круглий стіл «Здоров'я в усіх політиках: міжсекторальна взаємодія задля стійкості та добробуту громади».

Участь у заході взяли: генеральний директор ДУ «Івано-Франківський ОЦКПХ МОЗ», головний державний санітарний лікар Прикарпаття, Голова Правління Всеукраїнської асоціації фахівців з громадського здоров'я Руслан Савчук, народна депутатка України Оксана Савчук, регіональний представник Уповноваженого Верховної ради України з прав людини Віталій Вербовий, директор департаменту соціальної політики ІФ ОВА Володимир Лемчак, директор департаменту освіти ІФ ОВА Віктор Кімакович, ректор Івано-Франківський національний медичний університет Роман Яцишин, заступниця директора комунального закладу «Дім воїна» Наталія Мельникова, керівник Першого добровольчого хірургічного шпиталю «Брасс» Станіслав Онищук та комерційна директорка Іванна Бойцун. Учасники зустрічі обговорили підходи до впровадження принципу, за якого кожне управлінське рішення - від інфраструктурних проєктів до соціальних програм - має оцінюватися з огляду на його вплив на здоров'я людей.

Під час обговорення Руслан Савчук наголосив, що громадське здоров'я в умовах війни є складовою національної безпеки.

«Сьогодні здоров'я - це не лише про медицину. Це про безпечні громади, стійку економіку і здатність держави витримувати виклики війни. Кожне рішення, яке ми ухвалюємо на рівні області чи громади, має працювати на збереження життя і якості цього життя», - підкреслив Руслан Савчук.

Керівниця обласного осередку Всеукраїнської асоціації фахівців з громадського здоров'я Оксана Сенюк розповіла про роль професійної спільноти фахівців з громадського здоров'я у впровадженні підходу «Здоров'я в усіх політиках», а також важливість міжсекторальної співпраці.

Учасники дискусії також акцентували на законодавчих можливостях підтримки сфери громадського здоров'я, необхідності забезпечення рівного доступу до послуг для внутрішньо переміщених осіб і мешканців віддалених територій, розвитку профілактичних програм у школах і посиленні соціального захисту вразливих груп. Окрему увагу приділили питанням ветеранської політики, зокрема ролі фізичного та ментального здоров'я у поверненні військових до цивільного життя.

За підсумками круглого столу учасники ухвалили резолюцію, якою проголосили підхід «Здоров'я в усіх політиках» одним із пріоритетів розвитку регіону. Серед практичних кроків - запровадження обов'язкової експертизи соціальних та інфраструктурних проєктів за участю фахівців громадського здоров'я, посилення програм ментального здоров'я у відповідь на виклики війни та розробка «Дорожньої карти здоров'я» на 2026–2027 роки.

<https://www.facebook.com/share/p/1NM2ygiC8Z/>

<https://www.facebook.com/share/v/17sheHoiBH/>

Круглий стіл «Здоров'я в усіх політиках: міжсекторальна взаємодія задля стійкості та добробуту громади»





5 травня у межах Європейського тижня громадського здоров'я відбулася важлива зустріч, присвячена тим, хто тримає наш фронт, та тим, хто чекає їх удома. Фахівці ДУ «Івано-Франківський ОЦКПХ МОЗ» (далі – Центр) спільно з медичним центром ПП «Група БРАСС» провели захід у стінах Івано-Франківського обласного ветеранського простору «Ветеран ПРО».

Тема зустрічі: «Здоров'я ветеранів і їхніх родин: профілактика, підтримка та прості рішення на щодень».

Повернення до цивільного життя вимагає не лише психологічної адаптації, а й особливої уваги до фізичного стану. Фахівці Центру наголосили: неінфекційні захворювання (серцево-судинні хвороби, діабет, хронічні захворювання легень) часто загострюються на фоні стресу.

Учасники заходу отримали практичний чек-лист:

Регулярні обстеження: Чому «чекап» раз на рік – це не розкіш, а базова безпека.

Раціональне харчування: Як прості зміни у тарілці (зменшення солі та цукру, додавання клітковини) впливають на рівень енергії та швидкість відновлення організму.

Щоденні звички: Маленькі кроки, що запобігають великим проблемам зі здоров'ям у майбутньому.

Окрема частина заходу була присвячена «невидимим пораненням». Психологи МЦ ПП «Група БРАСС» детально розібрали теми, які часто залишаються за зачиненими дверима:

Розпізнавання ПТСР та стресових станів: Як вчасно помітити зміни у собі чи близькій людині?

Емоційна рівновага: Як родина може стати опорою, не вигораючи при цьому сама.

«Здоров'я ветерана – це не лише відсутність хвороб, це якість його життя та добробут усієї родини. Наше завдання – дати інструменти, які допоможуть адаптуватися та підтримувати ресурсний стан щодня», - зазначають організатори.

Важливим блоком стала фізична реабілітація. Фахівці пояснили, як робота з тілом допомагає не лише відновитися після травм, а й подолати хронічний біль, який часто супроводжує ветеранів.

Європейський тиждень громадського здоров'я нагадує нам, що здоров'я громади починається зі здоров'я кожної окремої людини. Підтримка ветеранів – це не одноразова акція, а системна робота, де поєднуються державні ресурси, приватна медицина та громадські ініціативи.



Доступність медичних послуг – це не лише наявність лікарні поруч, а й реальна можливість кожного перевірити стан свого здоров'я тут і зараз. Саме під гаслом наближення профілактики до людей, у межах Європейського тижня громадського здоров'я, відбулися виїзні акції у Ланчинській та Дубовецькій територіальних громадах.

Фахівці ДУ «Івано-Франківський ОЦКПХ МОЗ» (далі – Центр) спільно з місцевими центрами первинної медико-санітарної допомоги реалізували формат мобільної роботи мультидисциплінарної команди. Головна мета – забезпечити рівний доступ до діагностики та консультацій для кожного жителя громади.

Завдяки виїзду фахівців безпосередньо у громади, 317 осіб змогли пройти обстеження без поїздок до районних чи обласних центрів. Загалом було надано 1110 медичних послуг, що підтверджує запит населення на виїзні формати роботи.

Комплексний підхід до здоров'я включав:

- скринінг неінфекційних захворювань (585 послуг): вимірювання артеріального тиску, рівня глюкози в крові та визначення індексу маси тіла (ІМТ). Це прості, але критично важливі кроки для раннього виявлення ризиків інсультів, інфарктів та діабету.
- консультації вузьких спеціалістів (203 звернення): окрім сімейних лікарів, прийом вели хірурги, офтальмологи та психологи. Такий підхід дозволив вирішити низку скарг пацієнтів за один візит.
- лабораторна діагностика на місці: учасники проходили швидкі тести на ВІЛ/СНІД, гепатити В та С, а також сифіліс.
- увага до ментального стану: психологи команди проводили анкетування щодо ментального здоров'я, допомагаючи мешканцям оцінити свій рівень стресу та отримати поради з емоційного відновлення.

Важливим компонентом Європейського тижня громадського здоров'я є імунопрофілактика. Під час акції всі охочі змогли захистити себе від небезпечних інфекцій, зокрема отримати щеплення від дифтерії та правця (вакцина АДП-М), що особливо актуально для дорослих, які мають проходити ревакцинацію кожні 10 років.

Мобільна команда не лише обстежувала, а й навчала. Фахівці Центру проводили активну інформаційно-освітню роботу:

- оцінювали індивідуальні ризики розвитку захворювань.
- роз'яснювали небезпеку куріння та низької фізичної активності.
- надавали рекомендації щодо корекції раціону харчування.

Кожен учасник отримав друковані матеріали з чіткими алгоритмами дій для підтримки здоров'я.

Такі заходи демонструють, що медицина стає ближчою до людей. Раннє виявлення хвороб та формування культури профілактики безпосередньо у громадах дозволяє кожному знати про стан свого організму та вчасно діяти. Адже знати про стан свого організму та вчасно діяти – це найпростіше рішення для довгого та якісного життя.

<https://www.facebook.com/share/p/1JRmWddWeo/>



У межах Європейського тижня громадського здоров'я особлива увага приділяється темі зміцнення та підтримки медичних працівників. 8 травня колектив ДУ «Івано-Франківський ОЦКПХ МОЗ України» провів активну руханку просто неба. Спільні фізичні вправи стали не лише способом розминки, а й важливим елементом формування корпоративної культури здоров'я, що допомагає зняти напругу та перезавантажитися посеред робочого дня. Окрім спільної активності, фахівці центру вже протягом місяця впроваджують цифрові рішення для підтримки фізичної форми, долучившись до мобільного додатка StepUp. Ця ініціатива мотивувала багатьох працівників зробити щоденну ходьбу корисною звичкою. Ми також відзначили п'ятьох найактивніших учасників проекту, вручивши їм спортивний інвентар та корисні перекуси для підтримки енергії та подальших тренувань. Зміцнюючи здоров'я медичної спільноти, ми подаємо приклад усій громаді. Пам'ятаймо: навіть 15 хвилин активності щодня здатні суттєво покращити якість життя та професійну продуктивність.

<https://www.facebook.com/share/p/1CiB3Thx83/>



ЗАПОРІЗЬКИЙ ОСЕРЕДОК

4 травня 2026 року у рамках Європейського тижня громадського здоров'я на базі Відокремленого підрозділу «Запорізький відділ» проведено Круглий стіл на тему: «Здоров'я в усіх політиках: міжсекторальна взаємодія задля стійкості та добробуту громади».

Захід проведено під головуванням завідувача відокремленого підрозділу Володимира Хомутова.

В заході взяли участь заступник директора департаменту з питань охорони здоров'я та медичного забезпечення Запорізької міської ради Ольга Колесник, заступник директора Департаменту – начальник управління з питань розвитку освіти департаменту освіти і науки Запорізької міської ради – Неля Ситенко, заступник директора департаменту соціального захисту населення Запорізької міської ради Лідія Коршакова, перший заступник директора департаменту- начальник управління спорту та фізичної культури департаменту спорту, сім'ї та молоді Запорізької міської ради - Олексій Максименко, начальник Служби (управління) у справах дітей Запорізької міської ради - Наталія Сиворакша та фахівці відокремленого підрозділу Запорізький відділ: завідувачка відділення епідеміологічного нагляду та профілактики інфекційних хвороб Альона Безрверха, завідувач відділення епідеміологічного нагляду та профілактики неінфекційних хвороб Олександр Савін та лікар Лариса Ульяник.

Під час зустрічі у колі присутніх учасників висвітлювалися ключові пріоритети громадського здоров'я, актуальні виклики та важливість профілактики інфекційних та неінфекційних захворювань, формування здорового способу життя і відповідального ставлення до власного здоров'я. Окрему увагу приділено ролі громадського здоров'я в умовах сучасних викликів та значенню консолідації зусиль для збереження здоров'я населення міста Запоріжжя.

Наголошено на важливості відповідального ставлення громадян до власного здоров'я. Підкреслено необхідність об'єднання зусиль усіх сторін для збереження здоров'я жителів Запоріжжя та продовження подальшої спільної роботи. Акцентувалася увага на необхідності подальшої співпраці.

Така зустріч свідчить про системний підхід місцевих органів влади та фахівців з громадського здоров'я до вирішення актуальних медико-соціальних проблем міста. Акцентувалася увага на необхідності подальшої співпраці.



04 травня в межах Європейського тижня громадського здоров'я 2026 у Запорізькому ОЦКПХ відбувся круглий стіл, присвячений питанням екології, а саме міжсекторальному партнерству з інформування населення Запорізької агломерації про ризики зумовлені якістю атмосферного повітря.

Запрошеними учасниками заходу стали представники органів управління якістю атмосферного повітря на місцевому та регіональному рівні, наукової спільноти та промислових підприємств міста.

Вступним вітальним словом захід відкрили генеральний директор Запорізького ОЦКПХ Тарас Тищенко та заступник з питань з впровадження системи управління якістю лабораторних досліджень Ольга Гаврікова.

Представляємо учасників круглого столу та їх доповіді-презентації:

Доповідь: «Політика Департаменту захисту довкілля ЗОДА у сфері інформування населення про якість повітря та ризики, пов'язані із забрудненням довкілля», Ірина Пірогова - заступник директора Департаменту – начальник управління дозвільної діяльності та оцінки впливу на довкілля Департаменту захисту довкілля ЗОДА

Доповідь: «Дії міської влади щодо інформування населення про стан атмосферного повітря м. Запоріжжя», Юлія Іванова - начальник відділу екологічної безпеки управління з питань екологічної безпеки ЗМР

Доповідь: «Забруднення атмосферного повітря як фактор ризику для здоров'я населення», Анатолій Севальнев - завідувач кафедри загальної гігієни, медичної екології та практичної медицини ЗДМФУ, Юлія Волкова - старший викладач ЗВО кафедри загальної гігієни, медичної екології та профілактичної медицини ЗДМФУ

Доповідь: «Роль систем екологічного моніторингу промислових підприємств у міжсекторальній взаємодії: досвід ПрАТ «Укрграфіт», Андрій Вагін - заступник головного виконавчого директора з екології та охорони праці ПрАТ «Укрграфіт»

Доповідь: «Моніторинг викидів комбінату Запоріжсталь з оцінкою впливу на санітарно-захисну зону підприємства», Інна Холіна - начальник управління охорони навколишнього середовища ПАТ «Запоріжсталь»

Предметом обговорення круглого столу стало Міжсекторальне партнерство у плануванні та виконанні короткострокових заходів, запропонованих під час здійснення стратегічної оцінки ризиків, для мінімізації загрози «Зовнішнє (атмосферне) забруднення повітря: промислове забруднення». Важливим етапом в управлінні ризиками є повідомлення про них.

Запорізький ОЦКПХ має багаторічний відпрацьований механізм комунікації з органами влади, місцевого самоврядування, Державною екологічною інспекцією, прокуратурою, Держпродспоживслужбою, науковою спільнотою, промисловими підприємствами та з мешканцями міста.

Про це сьогодні у своїй доповіді-презентації розповіла завідувачка відділу безпеки середовища життєдіяльності Анна Сірогос, зробивши акцент на міжсекторальній співпраці з Запорізькою державною адміністрацією, Запорізькою міською радою, Запорізьким державним медико-фармацевтичним університетом та промисловими підприємствами міста.

Учасники круглого столу поділилися своїми напрацюваннями у напрямку ефективної міжсекторальної взаємодії.

<https://zp.cdc.gov.ua/.../kruglyj-stil-z-pytan-ekologiyi.../>



4 травня 2026 року в межах Європейського тижня громадського здоров'я відбувся Квест «Архітектори здоров'я: проєктуй здорове місто» для студентів Запорізького будівельного фахового коледжу.

Лекцію та практикум з оцінки впливу на здоров'я з презентацією провели лікарка відділу епідеміологічного нагляду та профілактики неінфекційних хвороб Ірина Бакуліна спільно з фахівцем Іриною Кірпою.

Захід спрямований на формування розуміння ролі міського планування у збереженні та зміцненні здоров'я населення. Учасникам буде представлено інструменти громадського здоров'я для оцінки впливу забудови на ментальне здоров'я та рівень фізичної активності.

Лекторки презентували інструменти громадського здоров'я для оцінки впливу забудови на ментальне здоров'я та рівень фізичної активності.

Під час інтерактиву учасники визначили ключові складові здоров'я та їх значення. Захід спрямований на формування розуміння необхідності врахування критеріїв здоров'я при плануванні територій.

Під час інтерактивної частини -студенти працювали із картками, визначали ключові складові здоров'я та обговорюючи їх значення. Це дозволило сформуванню усвідомлення того, що доступ до безпечного середовища, інфраструктури, послуг та підтримки є важливою умовою здоров'я.

Цей захід безумовно сприятиме інтеграції критеріїв здоров'я у майбутні рішення з планування територій та формуванню відповідального підходу до проєктування міського простору.



Серед численних заходів в межах Європейського тижня громадського здоров'я 2026 під керівництвом генерального директора Тараса Тищенка реалізуються освітні заходи в навчальних закладах для школярів різного віку.

Ірина Бакуліна та Катерина Острогляд, лікарки із загальної гігієни завітали до Запорізької школи №100, де провели освітній захід «Школа без нерівностей». Тематична зустріч спрямована на формування у дітей розуміння здорового способу життя, взаємоповаги та підтримки одне одного.

У заході взяли участь учні 5-х класів, загалом 37 дітей. Під час заняття присутні долучилися до інтерактивів з обговорюванням про безпечне та комфортне шкільне середовище, взяли участь у вікторині про здоров'я та корисні звички «Міф чи правда?», спільно розробили план дій «Як ми підтримуємо кожного».

Особливу увагу приділили темам емоційного благополуччя, профілактики булінгу та розвитку культури підтримки в колективі. Діти активно висловлювали свої думки, ділилися ідеями та пропонували власні ініціативи задля створення дружньої атмосфери.



Лекція для працівників закладу освіти з підтримки ментального здоров'я

У межах інформаційної кампанії до Європейського тижня громадського здоров'я 2026, що здійснюється фахівцями Запорізького ОЦКПХ за підтримки генерального директора Тараса Тищенка, організуються зустрічі з освітянами.

6 травня фахівчині Ірина Бакуліна та Ірина Кирпа для педагогів Запорізької початкової школи «Барвінок» провели лекцію на тему «Здорове робоче місце та ментальне здоров'я працівників закладів освіти».

Сьогодні, в умовах постійних повітряних тривог, змін форматів навчання та підвищеного навантаження, вчителі працюють на межі своїх ресурсів.

Саме тому важливо говорити про здорове робоче місце, як систему, що сприяє:

- зменшенню рівня стресу
- запобіганню професійному вигоранню
- підтримці психоемоційного стану педагогів
- створенню безпечного середовища для дітей

Що впливає на стан педагогів?

- хронічний стрес і невизначеність
- повітряні тривоги та переривання роботи
- перевантаження та кадровий дефіцит
- висока емоційна відповідальність

Наслідки: емоційне виснаження, втрата мотивації, тривожність, професійне вигорання.

Чому це важливо?

Стан вчителя безпосередньо впливає на: якість навчання, безпеку дітей, стабільність роботи школи. Виснажений педагог - це ризик не лише для себе, а й для освітньої системи в цілому.

Яким має бути здорове робоче місце?

- фізичний комфорт (ергономіка, освітлення, мікроклімат, укриття)
- психоемоційна безпека (повага, підтримка, відсутність мобінгу)
- ресурси для відновлення (психологічна допомога, навчання, підтримка колег)

Роль керівника — ключова

- справедливий розподіл навантаження
- мінімізація зайвої документації
- нульова толерантність до токсичності
- відкрита комунікація

Що допомагає педагогам щодня? Дихальні практики та мікропаузи, цифрова гігієна, рух, сон, харчування, підтримка колег.

Здорове робоче місце - це спільна відповідальність:

- керівник — створює умови
- колектив — формує культуру
- педагог — дбає про власний ресурс

Турбота про педагогів — це інвестиція в майбутнє дітей.

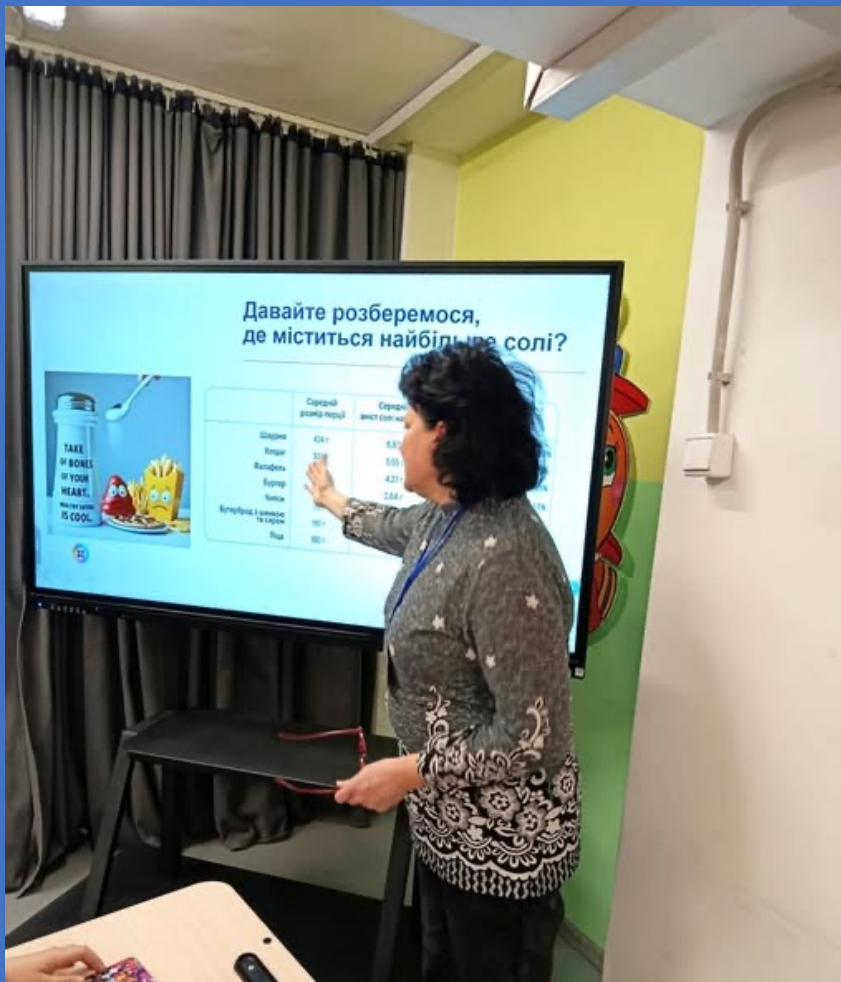


За сприяння генерального директора Запорізького обласного центру контролю та профілактики хвороб Тараса Тищенка фахівці відокремленого підрозділу «Запорізький відділ» активно долучилися до проведення тематичних заходів в межах Європейського тижня громадського здоров'я.

6 травня медичні фахівчині Вікторія Костюк і Ольга Ліпська побували у Запорізькій гімназії № 8. Формування культури здорового способу життя – мета освітньої зустрічі, яка відбулася для дев'ятнадцяти гімназистів.

Діти та педагоги отримали корисні знання щодо правильного збалансованого харчування, що є одним із основних факторів здоров'я людини.

«Чому здорові харчові звички важливі? Корисні харчові звички забезпечують енергію та гарне самопочуття, допомагають краще навчатися та пізнавати навколишній світ», - наголошують організатори зустрічі.



У межах запланованих інформаційних заходів Європейського тижня громадського здоров'я 2026 фахівці відокремленого підрозділу «Запорізький відділ» за підтримки генерального директора Тараса Тищенка та під керівництвом завідувача Володимира Хомутова продовжили свою важливу роботу.

Медики Алла Панасенко та Тетяна Лабуда-Конончук завітали до Центру дітей та молоді Карітас Запоріжжя. Разом із координаторами та соціальними працівниками провели для малечі та їх батьків арт-освітній захід, що поєднав творчість та навчання. Тема зустрічі – як піклуватися про своє здоров'я з малечку.

У адаптованій ігровій формі діти дізнавалися про віруси та інфекційні хвороби, як щеплення захищають від інфекцій та які щоденні правильні звички, скажімо, миття рук, захистять від небезпечних хвороб.



У Європейський тиждень громадського здоров'я розповіли про діяльність відокремлених підрозділів у взаємодії з територіальними громадами.

8 травня 2026 року за підтримки генерального директора Запорізького ОЦКПХ Тараса Тищенка фахівці Вільнянського відділення лікар з гігієни харчування Людмила Мінаєва, помічник лікаря епідеміолога Яна Чечель та фельдшер санітарний Олена Отиско поспілкувалися з медичними працівниками амбулаторії загальної практики-сімейної медицини с.Матвіївка і працівниками Матвіївської сільської ради.

Теми зустрічі: Етичне лідерство та підтримуючі управлінські практики; культурно-чутливий дизайн послуг та моделі інформаційно-просвітницької роботи.

Під час бесіди учасники обговорили актуальні питання профілактики неінфекційних та інфекційних захворювань. Фахівчинями були надані практичні рекомендації та роз'яснення.

Особливу увагу присутніх приділили формуванню навичок турботи про себе, розвитку емоційної стійкості.

Здорова людина - здорова громада



ЧЕРНІГІВСЬКИЙ ОСЕРЕДОК



У рамках Європейського тижня громадського здоров'я, фахівцями Новгород-Сіверського МРВ ДУ «Чернігівського обласного центру контролю та профілактики хвороб МОЗ України» проведено інформаційний захід для учнів навчальних закладів громади на тему: Тютюнокуріння та стрес: Розвінчування міфів про те, що сигарети допомагають заспокоїтися.

Фахівці Ніжинського МРВ ДУ «Чернігівський обласний центр контролю та профілактики хвороб МОЗ України» відвідали з робочим візитом Макіївську сільську лікарську амбулаторію КНП «Носівський центр первинної медико-санітарної допомоги» та обговорили важливу тему: як спілкуватися з пацієнтами які палять, щоб розвінчати міф про те, що сигарети допомагають заспокоїтися.

Фахівці Бахмацького відділення (м.Борзна) Ніжинського МРВ ДУ «Чернігівський ОЦКПХ МОЗ України» до Європейського тижня громадського здоров'я спільно з КНП «Борзнянський ЦПМСД» Плисківською АЗПСМ провели комунікаційні заходи щодо важливості проведення вакцинації дорослих та дітей проти дифтерії, правця та кору, підвищення рівня поінформованості населення громади з питань збереження здоров'я та профілактики серцево – судинних захворювань та скринінгу артеріального тиску. Фахівці Ніжинського МРВ ДУ «Чернігівський ОЦКПХ МОЗ України» з робочим візитом відвідали Макіївську та Рівчак-Степанівську сільські лікарські амбулаторії КНП «Носівський міський центр первинної медико-санітарної допомоги» та обговорили наступні питання: імунізація, зміни у Національному календарі профілактичних щеплень, як протистояти дезінформації для зміцнення довіри населення, своєчасність та чіткість реєстрації проведених профілактичних щеплень та дотримання термінів у підзвітній документації, промоції важливості імунопрофілактики. На території Ніжинської громади було організовано та проведено акцію «Контролюй свій тиск – підвищуй якість життя». Проводили комунікаційну роботу з працівниками та відвідувачами закладів громадського харчування Носівської громади.

Зустріч фахівців Куликівського відділення Чернігівського МРВ ДУ «Чернігівський ОЦКПХ МОЗ України» з мешканцями Б. Муравійського старостинського округу. Під час заходу проводили інформаційно – просвітницьку роботу щодо профілактики найпоширеніших захворювань, також працювала мобільна клініка.

Фахівці Ічнянського відділення ДУ «Чернігівський ОЦКПХ МОЗ України» провели лекцію у Дружбинському ліцеї.

Фахівці Козелецького відділення ДУ «Чернігівського ЦКПХ МОЗ України» організували та провели День імунізації маломобільних груп населення проти дифтерії та правця в селі Часнівці, у Козелецькому геріатричному пансіонаті.



Фахівцями ДУ «Чернігівський ОЦКПХ МОЗ України» було організовано та здійснено виїзд мобільної медичної бригади у м. Сосниця Корюківського району.
<https://www.facebook.com/share/1NEuXpc4wG/>



Козелецьке відділення ДУ «Чернігівський ОЦКПХ МОЗ України» спільно з БФ «Рокада» організували та провели зустріч з медичними працівниками КНП «Козелецький ЦПМСД». У рамках зустрічі психологиня БФ «Рокада» Наталія Кльоц провела лекцію на тему: «Мислення, що призводить до вигорання». Під час якої учасники обговорили вплив мислення на емоційний стан та психологічне здоров'я. Захід сприяв підвищенню обізнаності медичних працівників щодо профілактики професійного вигорання, формуванню навичок турботи про власне психологічне здоров'я та підтримці емоційної стійкості в умовах професійного навантаження.



ЧЕРКАСЬКИЙ ОСЕРЕДОК



4 травня 2026 року – День старту

Відбулася онлайн-зустріч завідувачки відділу імунопрофілактики, лікарки-епідеміологині Гололобової Т.С. та лікарки-епідеміологині відділу імкнопрофілактики Шуляренко І.С. із керівниками центрів первинної медико-санітарної допомоги на тему: «Щеплення проти ВПЛ – перші підсумки в тиждень імунізації».

Учасники обговорили актуальні результати вакцинації та подальші кроки щодо підвищення охоплення щепленнями.

З 01.01.2026 Календарем щеплень запроваджена вакцинація дівчаток віком 12-13 років проти ВПЛ за однодозовою схемою.

Процес вакцинації активно стартував з перших днів січня та наразі продовжується згідно Календаря. Для здійснення вакцинації в поточному році в Черкаській області була проведена верифікація і визначена цільова група у 10359 осіб. За першими підсумками станом на 01.05.2026 в області щеплено 2 586 дівчаток.

Психологиня **Черкаського обласного центру контролю та профілактики хвороб** Наталія Жуковська провела для професіоналів із медсестринства **Черкаської обласної лікарні** лекцію-бесіду на тему: «Емоційне виснаження без вигорання: що можна зробити за 2–3 хвилини на роботі».

Учасниками зустрічі стали 30 старших медичних сестер. Під час заходу обговорили основні прояви емоційного виснаження, його вплив на самопочуття, працездатність і професійну стійкість, а також прості способи самодопомоги, які можна застосовувати безпосередньо впродовж робочого дня.

Особливу увагу приділили коротким технікам емоційного відновлення, саморегуляції та збереженню внутрішнього ресурсу в умовах щоденного професійного навантаження. У форматі відкритої бесіди учасниці мали змогу не лише отримати корисну інформацію, а й поділитися власним досвідом, спостереженнями та практичними труднощами, з якими стикаються у роботі.

Проведення таких заходів є важливою складовою підтримки медичних працівників, адже турбота про психологічне благополуччя фахівців безпосередньо впливає на якість професійної діяльності, взаємодію в колективі та здатність ефективно допомагати іншим



У межах Європейського тижня громадського здоров'я у

Слобідському ліцеї No2 провели День дій для громади на тему: «Психічне здоров'я як складова громадського здоров'я: сучасні підходи до профілактики стресу».

До учнів 8 класу завітали фахівчині Черкаського обласного ЦКПХ – Ірина Радзівєвська, Світлана Нікітюк, Алла Балабан, Наталія Жуковська та Альона Аза. Для школярів вони організували інтерактивний захід у форматі гри «Mental Trek».

Захід був спрямований на розвиток у підлітків навичок дбайливого ставлення до власного ментального здоров'я, підвищення емоційного інтелекту та усвідомлення важливості психологічного благополуччя.

Під час гри учні виконували різноманітні інтерактивні завдання:

вчилися краще розуміти свої емоції, розпізнавати ознаки стресу та опановували дієві стратегії його подолання. Особливий акцент зробили на навичках спілкування, взаємної підтримки та формуванні позитивного погляду на життя. Такі заходи відіграють важливу роль у профілактичній роботі з молоддю – вони не лише розширюють знання підлітків, а й допомагають сформувати практичні навички для збереження психічного здоров'я.



ОДЕСЬКИЙ ОСЕРЕДОК

5 травня – Всесвітній день гігієни рук

ГІГІЄНА РУК – ОСНОВА ІНФЕКЦІЙНОЇ БЕЗПЕКИ

5 травня проведено майстер-клас «Гігієна рук – основа інфекційної безпеки»

У програмі були:

- коротка лекція;
- демонстрація правильних технік гігієни рук;
- практичні вправи з УФ-тренажером.

На захід зареєструвалися і взяли участь студенти, медики та інші громадяни, які цікавляться інфекційною безпекою.



5 травня, 10:00



онлайн



**майстер-клас для
всіх бажаючих**



ОДЕСЬКИЙ
ОБЛАСНИЙ
ЦКПХ

ТРЕНЕРИ:
СЕРГІЙ ДОБРОВОЛЬСЬКИЙ
ОЛЕНА ОНІЩЕНКО

КІРОВОГРАДСЬКИЙ ОСЕРЕДОК



У Долинській громаді інвестували у стале здоров'я та благополуччя

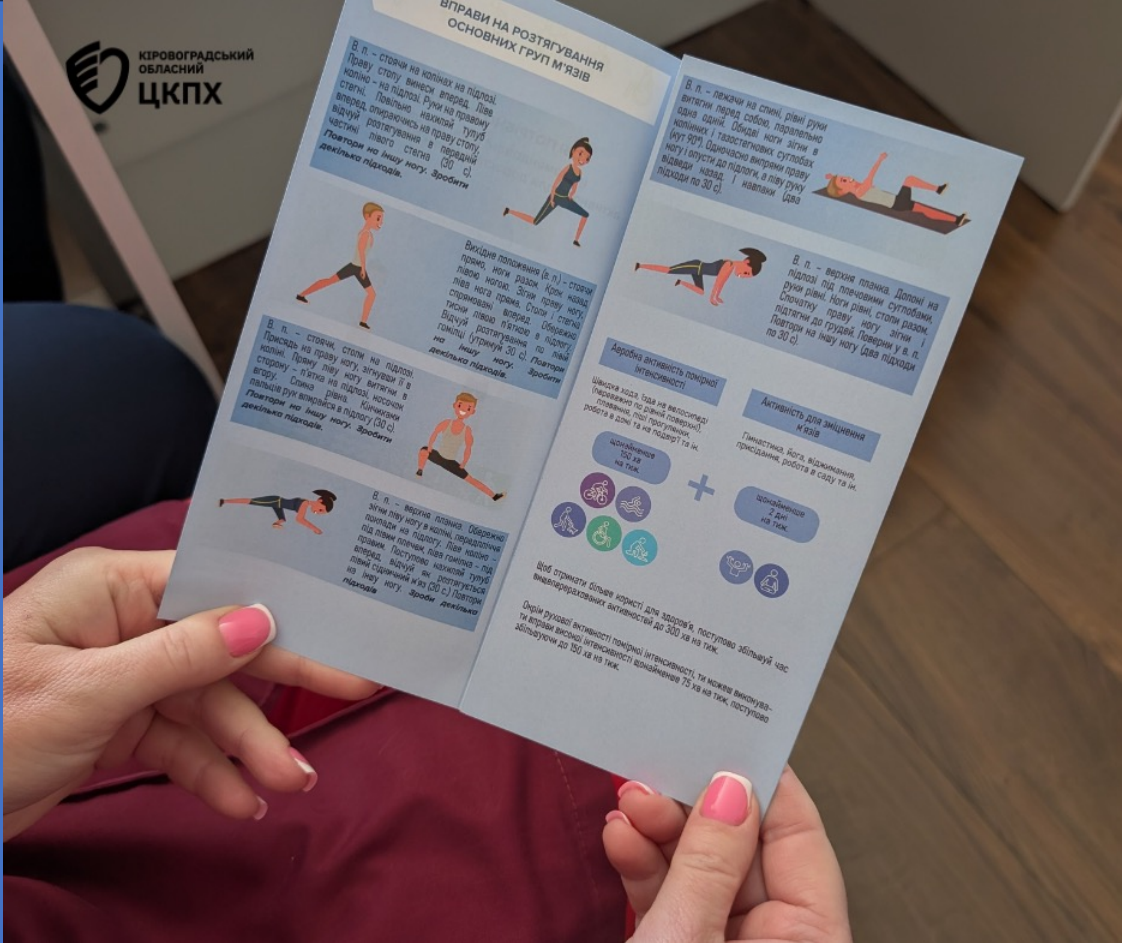
У рамках Європейського тижня громадського здоров'я та з метою популяризації серед дітей і батьків здорового способу життя, у групі «Ромашка» КЗДО №3 «Колобок» провели День здоров'я.

До дошкільнят завітала фахівчиня Кропивницького районного відділу Кіровоградського обласного центру контролю та профілактики хвороб Ірина Грицаєнко та провела з дітьми цікаву та доступну бесіду про здоровий спосіб життя, зокрема про здорове харчування та правила гігієни.

Діти мали можливість розглянути під мікроскопом мікроби, які можуть стати причиною захворювання та пригадали правила миття рук. На прогулянці дошкільнята долучилися до веселої руханки.

Вимірювали артеріальний тиск та рівень глюкози співробітникам, а також обговорили популяризацію турботи про своє здоров'я:

- фізична активність;
- здорове харчування;
- вакцинація;
- регулярні медичні обстеження, зокрема «Скринінг 40+».



Фахівчиня Центру розповіла про профілактику неінфекційних хвороб

Фельдшерка санітарна відділення епідеміологічного нагляду та профілактики неінфекційних хвороб Кропивницького районного відділу Кіровоградського обласного центру контролю та профілактики хвороб Алла Ткаченко провела інформаційно-просвітницьку зустріч із колективом КЗ «Знам'янська обласна бальнеологічна лікарня» Кіровоградської обласної ради щодо профілактики неінфекційних хвороб.

Фахівчиня детально зосередилася на профілактиці НІЗ (діабету, серцево-судинних та онкологічних захворювань), здорового способу життя (здорове харчування, фізична активність, відмова від шкідливих звичок) та психічному благополуччю в умовах війни.

Також роздала тематичні інформаційні матеріали щодо профілактики НІЗ.

Заходи присвятили Європейському тижню громадського здоров'я.

«21 день турботи про себе»: Надія Оперчук презентувала студентам Кропивницького фахового коледжу челендж здорових звичок

Генеральна директорка ДУ «Кіровоградський обласний центр контролю та профілактики хвороб МОЗ України», головна державна санітарна лікарка Кіровоградської області Надія Оперчук прочитала лекцію для студентів Кропивницького фахового коледжу харчування та торгівлі щодо формування корисних звичок у молоді.

Захід спрямували на підвищення медичної та психологічної грамотності молоді, а також мотивацію до реальних змін через практичні інструменти самопідтримки.

Під час зустрічі учасники обговорили чинники, що впливають на здоров'я та самопочуття: якість сну, збалансоване харчування, фізичну активність і стресостійкість. Особливу увагу приділили сучасним викликам — цифровій залежності, малорухливому способу життя та нерегулярному харчуванню.

Разом із засновницею громадської організації «Академія розвитку сталого партнерства» Іриною Торбенко Надія Оперчук презентувала челендж «21 день здорових звичок» / «21 день турботи про себе», який реалізують Кіровоградським обласним центром контролю та профілактики хвороб спільно з ГО «Академія розвитку сталого партнерства».

Учасникам запропонували обрати 3-4 корисні звички та практикувати їх протягом 21 дня.

«Важливо розуміти, що недосипання через гаджети, малорухливість чи хаотичне харчування безпосередньо впливають на пам'ять, настрій та імунітет.

Мета нашого челенджу — підвищити медичну та психологічну грамотність молоді та дати реальний поштовх до позитивних змін», — зазначила Надія Оперчук.





Просвітницькі заходи до Європейського тижня громадського здоров'я в Устинівській громаді

У межах Європейського тижня громадського здоров'я фахівці Кропивницького районного відділу ДУ «Кіровоградський обласний центр контролю та профілактики хвороб МОЗ України» в Устинівській територіальній громаді провели низку інформаційно-просвітницьких заходів, спрямованих на підвищення обізнаності населення щодо профілактики захворювань та зміцнення здоров'я.

Під час зустрічей із жителями громади працівники районного відділу надали роз'яснення щодо профілактики інфекційних та неінфекційних захворювань, важливості вакцинації, формуванню здорового способу життя та відповідального ставлення до власного здоров'я.

Фахівці наголосили, що кожна людина щоденними простими діями може сприяти збереженню здоров'я власного та оточуючих. Зокрема, фахівці рекомендували:

дотримуватися принципів здорового способу життя;

підтримувати достатню фізичну активність;

проходити профілактичні медичні огляди;

раціонально харчуватися та вживати достатню кількість питної води;

відмовитися від шкідливих звичок;

дотримуватися правил особистої гігієни;

вакцинуватися відповідно до Календаря профілактичних щеплень;

своєчасно звертатися за медичною допомогою;

у разі симптомів інфекційного захворювання залишатися вдома та обмежувати контакти;

дбати про психічне здоров'я та повноцінний відпочинок;

користуватися лише перевіреними та офіційними джерелами інформації про здоров'я.

Під час заходів серед населення розповсюдили інформаційні пам'ятки та тематичні матеріали профілактичного спрямування.



ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ ОСЕРЕДОК

Психічне здоров'я — пріоритет сучасності: зустріч спеціалістів Центру із учнями 10-го класу ТСШ 3

Сьогодні, 6 травня, у межах відзначення Європейського тижня громадського здоров'я 2026, спеціалісти ДУ «Тернопільський обласний центр контролю та профілактики хвороб МОЗ України» провели просвітницьку зустріч із учнями 10-го класу Тернопільської спеціалізованої школи I-III ступенів №3 з поглибленим вивченням іноземних мов.

Захід відбувся у Тернопільська обласна універсальна наукова бібліотека.

Головною темою обговорення стало збереження та підтримка психічного здоров'я в умовах тривалого стресу.

Розпочала зустріч Наталія Харченко, завідувачка відділу комунікації та інформаційно-роз'яснювальної роботи Центру. Вона наголосила на важливості системного підходу до власного добробуту:

«Європейський тиждень громадського здоров'я — це нагода ще раз нагадати кожному, що здоров'я не обмежується лише фізичним станом. Наша мета сьогодні — надати вам дієві інструменти самопомоги. В інформаційному суспільстві, де ми щодня стикаємося з величезними масивами даних, критично важливо вміти фільтрувати контент та зберігати внутрішню рівновагу. Психічне здоров'я є тим фундаментом, на якому тримається наша працездатність та якість життя», — зазначила Наталія Харченко.

Продовжила розмову Тетяна Бідяк, психологиня відділу комунікації та інформаційно-роз'яснювальної роботи Центру. Вона зосередилася на практичних методиках подолання тривожності та емоційного вигорання:

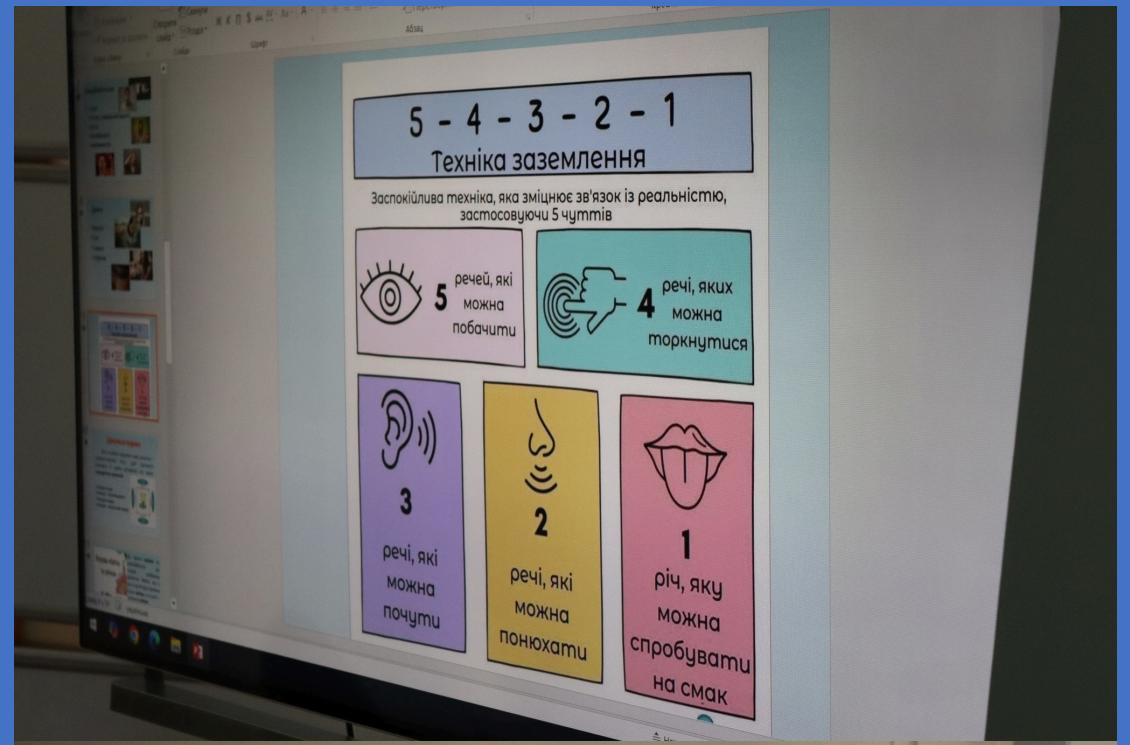
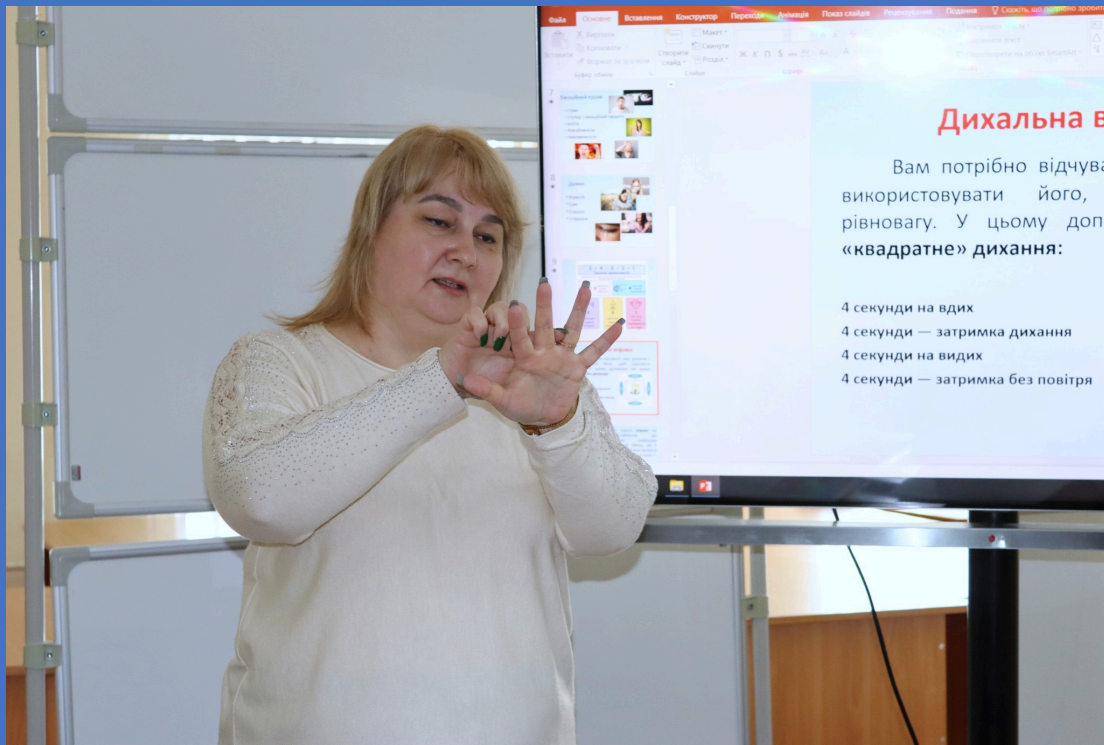
«Ми живемо в час, коли стрес став хронічним супутником, тому навички психологічної стійкості (резильентності) необхідні кожному, як ніколи раніше. Важливо не ігнорувати сигнали власного тіла та психіки. Сьогодні ми розбираємо техніки "заземлення", дихальні вправи та методики швидкої стабілізації емоційного стану. Пам'ятайте: турбота про себе — це не егоїзм, а відповідальність, адже лише маючи внутрішній ресурс, ми можемо бути ефективними в роботі та підтримкою для своїх близьких», — підкреслила Тетяна Бідяк.

Основними акцентами зустрічі стали формування навичок психологічної стійкості (резильентності) та популяризація методів самопомоги в умовах тривалого стресу. Спеціалісти наголосили, що ментальне благополуччя є невід'ємною частиною громадського здоров'я, тому розвиток емоційного інтелекту, дотримання інформаційної гігієни та впровадження технік «заземлення» є критично важливими для збереження працездатності. Особливу увагу приділили руйнуванню стигми щодо звернення за психологічною

допомогою, підкресливши, що подібні просвітницькі заходи в трудових колективах допомагають вчасно розпізнати ознаки вигорання, зміцнюють соціальну згуртованість та створюють надійну основу для здоров'я всієї громади.

Захід завершився активним обговоренням, під час якого учні мали змогу поставити запитання фахівцям та отримати індивідуальні рекомендації.

Такі ініціативи ДУ «Тернопільський обласний центр контролю та профілактики хвороб МОЗ України» демонструють, що громадське здоров'я — це не лише цифри та статистика, а передусім турбота про кожну людину. Співпраця з культурними та освітніми установами, дозволяє поширювати корисні знання, створюючи надійний тил для ментального відновлення всієї громади.



ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ ОСЕРЕДОК

4 травня стартував Європейський тиждень громадського здоров'я.

Це час згадати, що профілактика є набагато ефективнішою та простішою, ніж тривале лікування.

Ми говоримо про профілактику як фундамент довгого та якісного життя.

Найкращий захист від небезпечних захворювань – це вчасна імунізація. Перевірка власного календаря щеплень та ревакцинація дорослих від дифтерії та правця це свідомий крок задля особистого захисту та безпеки всієї громади.

Працюймо над формуванням культури здоров'я з дитинства, адже корисні звички, сформовані в родині та школі – це інвестиція, яка окупиться через десятиліття.

Окремо варто згадати про свідоме використання антибактеріальних препаратів. Сьогодні світ стикається з проблемою, коли звичні препарати перестають працювати через надмірне та безконтрольне вживання антибіотиків. Пам'ятайте: ці ліки долають лише бактерії, а не віруси, і приймати їх слід тільки за чітким призначенням лікаря – це не просто правило, а спосіб захистити себе та громаду від суперінфекцій, які важко піддаються лікуванню.

У сучасному ритмі психічне здоров'я є не менш важливим за фізичне. Бо здоров'я є цілісним лише тоді, коли ми дбаємо і про тіло, і про душевний стан, дозволяючи собі відпочинок та звертаючись за підтримкою, коли це потрібно.

Отже, Ваш план на цей тиждень:

1. Перевірте свій вакцинальний статус (чи не час для ревакцинації від дифтерії та правця?).
2. Приділіть щодня 15 хвилин легкій руханці на свіжому повітрі.
3. Спробуйте лягати спати хоча б на 30 хвилин раніше.
4. Замініть одну чашку кави на склянку чистої води.
5. Якщо давно збиралися записатися до сімейного лікаря чи здати базові аналізи – зробіть цей дзвінок сьогодні.



05.05.2026

Медіа-проект «Дбай про своє тіло щодня» - серія відео-роликів зі спортсменами для популяризації фізичної активності та здорового способу життя серед населення

Спорт — це не лише про медалі та перемоги. Це про здоров'я, дисципліну і силу духу.

У рамках Європейського тижня громадського здоров'я ми поспілкувалися з чемпіоном Європи та віце-чемпіоном світу з карате Андрієм Заплітним.

Він поділився власним досвідом, розповів, як спорт формує характер, допомагає підтримувати фізичне здоров'я та залишатися сильним не лише тілом, а й духом.

Чому рух — це основа здорового життя?

Як спорт впливає на самопочуття, витривалість і внутрішню рівновагу?

І чому навіть кілька тренувань на тиждень можуть змінити якість життя?

Про все це — у нашому новому відео.

Дивіться, надихайтесь та обирайте здоровий спосіб життя

<https://www.facebook.com/share/v/1Fpi1khnYR/>



«День здоров'я» у селі Мошанець

У межах Європейського тижня громадського здоров'я фахівці Дністровської районної філії Центру організували виїзну акцію для жителів села Мошанець Кельменецької територіальної громади.

Місцеві мешканці мали можливість отримати фахові консультації вузьких спеціалістів - сімейного лікаря, офтальмолога, хірурга та невропатолога, в також пройти експрес-тестування на ВІЛ та вірусні гепатити В і С, виміряти рівень глюкози в крові та сатурацію, пройти скринінг на туберкульоз.

Під час заходу всі охочі могли вакцинуватися проти дифтерії та правця.

Під час зустрічі фахівці провели санітарно-освітню роботу та роздали інформаційні матеріали щодо профілактики інфекційних і неінфекційних захворювань.

Дякуємо за сприяння та співпрацю:

ФАП с. Мошанець;

КНП «Кельменецький ЦПМСД»;

КНП «Кельменецька БЛ».

<https://www.facebook.com/garaca.linia.cernivec.ka.obl/posts/pfbid0XVDparw4f36JdcaSemC9g6jmZ7iao7jhoY16qh9aBpKaeR7qVKXHDE78snJ18wmQl>



06.05.2026

Тиждень громадського здоров'я став нагодою зупинитися й подивитися на власні ресурси крізь призму вдячності, взаємної підтримки, щирих слів і простих, але важливих практик, які допомагають берегти ментальне здоров'я та відчувати силу спільності

Лікар-епідеміолог тренінгового центру Чернівецького обласного центру контролю та профілактики хвороб Алла Ходоровська разом зі студентами БДМУ провела вправу «Лист подяки собі та слова підтримки другові», що стала не лише символічним, а й практичним інструментом турботи про ментальне здоров'я

Завершуючи навчальний рік, кожен мав змогу звернутися до себе з теплими словами: подякувати за витримку, маленькі й великі перемоги, за дні, коли було непросто, але рух уперед тривав

Цей момент внутрішньої зосередженості та чесності став важливим кроком до збереження ментального здоров'я, адже громадське здоров'я починається з кожного з нас — з уміння підтримати себе так само, як ми підтримуємо інших

<https://www.facebook.com/garaca.linia.cernivec.ka.obl/posts/pfbid0b5ozZTRLsk7Q3YDc9KGMV45fep9Dd64qtaCcqNfwnriRPbiuNS9T5Kxta9gMPuTl>



Піклуйся про серце сьогодні — щоб жити повноцінно завтра!

У межах Європейського тижня громадського здоров'я фахівцями Сторожинецького територіального відділення Чернівецької районної філії ДУ "Чернівецький ОЦКПХ МОЗУ" проведено інформаційно-просвітницьку лекцію з інтерактивними заходами для студентів та викладачів Сторожинецького лісового фахового коледжу на тему профілактики серцево-судинних захворювань.

Під час зустрічі обговорили:

основні фактори ризику (куріння, стрес, низька фізична активність, незбалансоване харчування)

перші «сигнали» організму, які не можна ігнорувати

чому важливо контролювати артеріальний тиск

як щоденні звички впливають на здоров'я серця

Важливо знати:

Серцево-судинні захворювання залишаються однією з головних причин смертності, але більшість із них можна попередити завдяки простим профілактичним заходам.

Формат заходу — відкритий діалог:

учасники активно ставили запитання, ділилися думками та отримували практичні рекомендації.

Наше здоров'я — у наших руках!

Навіть невеликі зміни у способі життя можуть суттєво знизити ризики.

https://www.facebook.com/story.php?story_fbid=122127673209221909&id=61586657288480&rdid=0jnWCLdgcZnOdZXy#





До Європейського тижня громадського здоров'я фахівці Чернівецького обласного центру контролю та профілактики хвороб провели для дітей, молоді й дорослих низку просвітницьких та інтерактивних заходів у школах, ліцеях, дитячих садочках, коледжах та громадах області. Говорили про здорове харчування, фізичну активність, ментальне здоров'я, профілактику інфекційних та неінфекційних захворювань, шкідливість тютюнопаління й вейпінгу, важливість вакцинації та турботу про серце. Особливу увагу цього тижня приділили темі гігієни рук, адже 5 травня світ відзначав Всесвітній день гігієни рук.

У дитячих садочках та школах області для дітей проводили інтерактивні лекції, майстер-класи, руханки, практичні вправи та навіть наочні досліди, під час яких малеча могла побачити, як швидко "поширюються бактерії". Учні вчилися правильно мити руки, дізналися, коли це потрібно робити обов'язково та чому саме така проста звичка є одним із найефективніших способів профілактики інфекційних захворювань.

Цього тижня діти також склали "тарілку здорового харчування", брали участь у конкурсах малюнків, тематичних іграх, вікторинах та відкритих обговореннях. А підлітки мали можливість відверто поговорити про ментальне здоров'я, стрес, тривогу та важливість підтримки.

Дякуємо закладам освіти, педагогам, громадам та всім учасникам за відкритість, активність і співпрацю. Разом формуємо покоління, яке знає: здоров'я починається зі щоденних звичок.



ДОНЕЦЬКИЙ ОСЕРЕДОК



Захист громадського здоров'я та демократії: роль громад, протидія дезінформації та зміцнення довіри (Європейський тиждень громадського здоров'я)

Здоров'я традиційно сприймають як відсутність хвороб. Але на стан здоров'я населення вирішальний вплив мають умови життя, середовище та соціальні фактори, а не лише рівень медичної допомоги.

Саме тому громади відіграють ключову роль у формуванні ефективної політики громадського здоров'я. Їх участь забезпечує перехід від реагування на хвороби до їх попередження — через локальні ініціативи, мобілізацію ресурсів і залучення до процесу ухвалення рішень.

Забезпечення громадського здоров'я є одним із ключових пріоритетів державної політики та важливим складником демократичного розвитку суспільства.

Здорова громада — це громада, де мешканці мають розуміння, мотивацію і ресурси для збереження, відновлення та покращення свого здоров'я: від формування здорового способу життя до доступу до якісних медичних і соціальних послуг.

Громади краще знають власні потреби, що дозволяє створювати ефективні програми профілактики хронічних та інфекційних захворювань населення, забезпечувати виконання Закону України «Про систему громадського здоров'я», розробляти місцеві програми профілактики, впроваджувати здоровий спосіб життя, а також впливати на екологічну безпеку. У сучасному світі здоров'я людей залежить не лише від медицини, а й від рішень, які ухвалюються на місцевому та державному рівнях. Якість води, безпечність харчування, умови навчання дітей, доступ до медичних послуг — усе це формується через політику, у якій громада має право і можливість брати участь.

Активна участь громади допомагає не лише реагувати на загрози, а й створювати безпечне середовище, що є фундаментом громадського здоров'я.

Відкритість, підзвітність та конструктивний діалог між владою і населенням формують довіру, без якої неможливе досягнення сталих результатів у сфері збереження та зміцнення здоров'я. Дбати про здоров'я — це спільна відповідальність. Вона лежить не лише на медичних працівниках, а й на представниках влади, освітянах, громадських організаціях та кожному громадянину.

Ефективними інструментами залучення населення є інформаційно-просвітницькі кампанії, заходи з профілактики неінфекційних та інфекційних захворювань, ініціативи формування здорового способу життя (ярмарки здоров'я, школи здоров'я, освітні активності та тренінги з домедичної допомоги).

Ефективність рішень у цій сфері значною мірою залежить від рівня залученості громадян, прозорості процесів та доступу до правдивої інформації.

ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ ОСЕРЕДОК



В рамках Європейського тижня громадського здоров'я завідувачем ВСП «Нікопольський РВ ДУ «Дніпропетровський ОЦКПХ МОЗ» Віктором Гонтариком проведена робоча зустріч з директором Андрієм Палошем, медичним директором Володимиром Помазанським та медичними працівниками Комунального підприємства «Нікопольська лікарня «Покровської сільської ради». Під час зустрічі розглянуті питання проходження Скринінгу здоров'я 40+ як працівниками ВСП «Нікопольський РВ» так і населенням міста.



В рамках проведення Європейського тижня громадського здоров'я завідувач та працівники ВСП «Кам'янський РВ ДУ «Дніпропетровський ОЦКПХ МОЗ» долучилися до участі у спортивно-патріотичному заході «Ігри мужніх. Крізь вогонь та воду...».

Захід організовано управлінням молоді та спорту Кам'янської міської ради та проведено на базі КЗ «Спортивний комбінат «Прометей».

Подібні ініціативи мають надзвичайно важливе значення, адже сприяють популяризації здорового способу життя, зміцненню фізичного та психічного здоров'я, формуванню витривалості, командного духу та патріотичних цінностей серед людей.

Фахівцями відділення епіднагляду та профілактики інфекційних хвороб ВСП "Синельниківський РВ ДУ Дніпропетровський ОЦКПХ МОЗ України" було проведено інформаційно-комунікаційний захід в рамках Всесвітнього та Європейського тижнів імунізації у закладі охорони здоров'я Славгородській АЗПСМ Раївської сільської ради та у дитячому закладі ЗДО "Славгородський ясла-сад №2" Журавочка". Всі залучені до заходу проінформовані про зміну календаря профілактичних щеплень та введення нового щеплення ВПЛ (Вірус папіломи людини).



У рамках Європейського тижня громадського здоров'я, який цього року проходить з 4-8 травня 2026 та обраною темою тижня «Інвестування у стале здоров'я та благополуччя», фахівці ВСП «Криворізький РВ ДУ «Дніпропетровський ОЦКПХ МОЗ» провели 8 травня 2026 лекцію на тему дня «Зміцнення та підтримка медичних працівників» на базі Комунального некомерційного підприємства «Центр первинної медико-санітарної допомоги №2» Криворізької міської ради.

Лекція була проведена для медичних працівників установи з ціллю сформувати у медичних працівників розуміння механізмів міжсекторальної взаємодії та навчити використовувати ресурси інших секторів для полегшення власної роботи, окреслити конкретні кроки для покращення умов праці та алгоритми звернення за підтримкою (юридичною, освітньою, психологічною).

У сучасних умовах ефективність системи охорони здоров'я залежить не лише від медичних послуг, а й від взаємодії з іншими секторами. Концепція міжсекторальної співпраці активно підтримується такими організаціями, як Всесвітня організація охорони здоров'я, і є ключовою складовою політики «Здоров'я у всіх політиках».

Міжсекторальна співпраця — це скоординована діяльність різних секторів (охорона здоров'я, освіта, соціальна сфера, праця, екологія), спрямована на покращення здоров'я населення.

За даними ВООЗ до 60% факторів здоров'я залежать від умов життя і праці та лише 10–15% — від медичних послуг.Тобто без співпраці секторів неможливо суттєво вплинути на здоров'я населення.

Міжсекторальна співпраця є ключем до стійкої системи охорони здоров'я, підвищує ефективність профілактики та сприяє зниженню захворюваності, забезпечує комплексний підхід до здоров'я населення.

Тому фахівцями ВСП «Криворізький РВ ДУ «Дніпропетровський ОЦКПХ МОЗ» було наголошено на важливості налагодження ефективної взаємодії між закладами охорони здоров'я, освіти та праці задля створення безпечного та сприятливого середовища для життя та здоров'я населення.





06.05.2026 року, в межах Європейського тижня громадського здоров'я фахівці ВСП «Кам'янський районний відділ ДУ «Дніпропетровський ОЦКПХ МОЗ» разом із колегами ДУ «Дніпропетровський ОЦКПХ МОЗ» провели для учнів КЗ «Гімназія №34» КМР інтерактивну подорож освітньою виставкою «Mental Trek».

Це була не просто виставка — це справжній простір для роздумів, відкриттів і діалогу

Молодь досліджувала тему психічного здоров'я, вчилася розпізнавати свої емоції, знаходити способи підтримки себе та близьких у складних ситуаціях.

Особливо цінно, що учасники не лише слухали, а й активно взаємодіяли, ділилися думками та розвивали навички критичного мислення — ключові в сучасному світі

Піклування про психічне здоров'я — це про щоденні маленькі кроки, які ведуть до великої внутрішньої рівноваги

ВОЛИНСЬКИЙ ОСЕРЕДОК

До Європейського тижня громадського здоров'я Волинський обласний центр контролю та профілактики хвороб МОЗ ініціював виїзд мобільної амбулаторії в с. Колки у місце тимчасового проживання ВПО.

Здорове старіння та мультиморбідність у цифрову добу – тема третього дня Європейського тижня громадського здоров'я, про це і не тільки говорили фахівці Маневицького відділення під час візиту до внутрішньо перемішених осіб в с. Колки.

А ще, всі бажаючи мали можливість отримати консультацію сімейного лікаря, перевірити свій артеріальний тиск, рівень цукру в крові, зробити тестування на ВІЛ/СНІД та вірусні гепатити В, С.

Спеціалісти Центру приділили значну увагу комунікації щодо профілактики хронічних хвороб з огляду на старший вік внутрішньо переміщених осіб.

Говорили і про ментальне здоров'я та способи підтримки психоемоційного стану під час війни.



З нагоди Європейського тижня громадського здоров'я фахівці центру активно комунікують із волинянами різного віку, щоб орієнтувати їх на цілеспрямовану турботу про хороше самопочуття. Адже в силі кожного приділити трохи більше часу фізичній активності, скорегувати своє харчування, відмовитися від шкідливих звичок, запобігати хворобам, а не їх лікувати. Здоров'я – це не прийом пігулок, а щоденні рішення й дії, постійна увага і відповідальність.

Імунопрофілактика – важлива складова протидії небезпечним хворобам, найефективніший захист від багатьох інфекцій. Про це фахівці Ковельського відділу спілкувалися з восьмикласниками ліцеїв №7 та 11 у Ковелі. Під час заходів розповіли їм про вірус папіломи людини, шляхи його передачі й можливі наслідки для здоров'я в разі інфікування. Йшлося і про Календар профілактичних щеплень та інші дієві кроки, щоб вберегтися від інфекцій.

Ліцеїсти взяли участь у тематичній вікторині, активно долучилися до обговорення запропонованих тем, ставили запитання та отримували фахові відповіді.

У Володимирі інформаційно-просвітницький захід відбувся в Центрі надання адміністративних послуг. Його працівникам та відвідувачам фахівці Володимирського відділу розповіли про можливість долучитися до програми «Скринінг здоров'я 40+» і, загалом, про переваги регулярних профілактичних обстежень, раннього виявлення хвороб, контролю артеріального тиску, рівня глюкози в крові, холестерину та інших важливих показників.

В Іваничівському ліцеї №1 колеги комунікували на теми здоров'я з учнями 8-10 класів, зокрема, про вакцинацію та гігієну рук. За допомогою УФ-тренажера з'ясували – як вони засвоїли інформацію про етапи та якість миття рук.

З учнями четвертих класів переглянули мультфільм «Як захиститись від мікробів, миючи правильно руки» та перевірили ці вміння на практиці. Естафету правильного миття рук перейняли кухарі цього навчального закладу, які теж взяли участь у майстер-класі й контролі на УФ-тренажер



У межах Європейського тижня громадського здоров'я фахівці ДУ «Волинський обласний центр контролю та профілактики хвороб МОЗ України» організували масштабні виїзди вакцинальних автобусів в громади області. Щодня наші команди працювали в різних куточках Волині, охоплюючи мешканців віддалених населених пунктів якісними профілактичними послугами, консультаціями та важливою інформацією про здоров'я.

Протягом тематичного тижня виїзди відбулися у громадах та населених пунктах області:

с. Стара Лішня, с. Будятичі, Поромівська ТГ – 4 травня;

- с.Седлище, Любешівська ТГ – 4 травня;
- с. Овадне, с.Сусваль, с.Галинівка, Оваднівська ТГ – 5 травня;
- с.Хотешів, Камінь-Каширська ТГ – 5 травня;
- с. Головне, Головненська ТГ (на території спеціальної школи «Центр освіти») – 5 травня;
- с. Кримне, Дубечненська ТГ (із залученням мобільної амбулаторії) – 6 травня;
- сел. Іваничі, Іваничівська ТГ – 6 травня;
- с. Теклине, Камінь-Каширська ТГ – 6 травня;
- с. Затурці, Затурцівська ТГ – 7 травня;

с.Грем'яче, Цуманська ТГ – 7 травня

- м.Камінь-Каширський – 7 травня;
- с.Хобултова, с. Микуличі, Зимнівська ТГ – 8 травня;

Кожен виїзд був присвячений ключовим темам Європейського тижня громадського здоров'я — ментальному благополуччю, профілактиці хронічних та інфекційних захворювань, імунпрофілактиці, формуванню здорових звичок та підтримці здоров'я дітей і молоді.

Фахівці не лише проводили інформаційно-просвітницьку роботу, а й надавали реальну практичну допомогу жителям громад. Волиняни мали змогу безкоштовно:

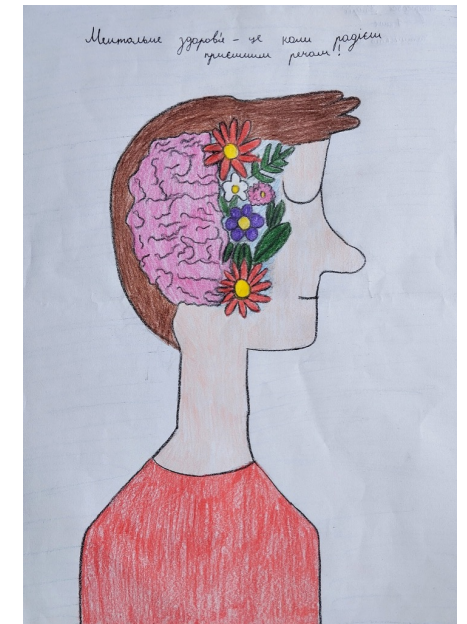
- виміряти артеріальний тиск;
- перевірити рівень глюкози в крові;
- визначити індекс маси тіла;
- пройти швидке тестування на гепатити В, С та ВІЛ/СНІД;
- отримати консультації сімейних лікарів та профільних спеціалістів;
- вакцинуватися відповідно до Національного календаря профілактичних щеплень.



ЖИТОМИРСЬКИЙ ОСЕРЕДОК

Здоров'я у кожному нашому рішенні: юні художники обирають майбутнє

У рамках Європейського тижня громадського здоров'я у Семенівській територіальній громаді відбувся конкурс малюнка серед здобувачів освіти «Здоров'я у кожному нашому рішенні». Подія стала яскравим прикладом того, як ідеї громадського здоров'я можуть втілюватися через творчість дітей та формувати культуру свідомого вибору з раннього віку.



4 травня 2026 року під головуванням генерального директора ДУ «Житомирський обласний центр контролю та профілактики хвороб МОЗ України» – головного державного санітарного лікаря Житомирської області Олександра Шпити на базі Житомирського медичного інституту відбувся круглий стіл «Здоров'я в усіх політиках: міжсекторальна взаємодія задля стійкості та добробуту громадян».

У своєму вступному слові Олександр Шпита наголосив, що громадське здоров'я – це комплексний підхід, який виходить далеко за межі медицини. Він підкреслив, що профілактика хвороб, формування здорових звичок та створення безпечного середовища можливі лише за умови співпраці різних секторів – освіти, соціальної політики, економіки, екології. «Здоров'я має бути в усіх політиках, адже від рішень кожної сфери залежить якість життя людей», – зазначив він.

Окремо він звернув увагу на те, що міжсекторальна взаємодія є ключовим інструментом для стійкості системи охорони здоров'я, особливо в умовах сучасних викликів – від епідемій до соціальних криз. Лише об'єднавши зусилля медичних закладів, освітніх установ, органів влади та громадських організацій, можна забезпечити ефективний епідеміологічний нагляд, підвищити рівень імунізації, впроваджувати інноваційні підходи та формувати культуру здоров'я з дитинства. «Європейський тиждень громадського здоров'я – це нагадування, що здоров'я суспільства залежить від щоденних рішень кожного та від спільної відповідальності всіх секторів», – підкреслив він.

Учасники круглого столу обговорили:

- основні принципи та завдання системи громадського здоров'я;
- удосконалення освітніх програм для майбутніх фахівців;
- діяльність департаменту охорони здоров'я у сфері громадського здоров'я та формування єдиного інформаційного простору;
- результати стратегічної оцінки ризиків для здоров'я населення Житомирщини;
- сучасні виклики у сфері імунпрофілактики та проблеми охоплення щепленнями;
- інноваційні підходи до розвитку громадського здоров'я в області.

Круглий стіл об'єднав керівників та фахівців ДУ «Житомирський ОЦКПХ», представники Департаменту охорони здоров'я Житомирської ОВА, Житомирського медичного інституту, КНП «Обласний протитуберкульозний диспансер», Департаменту соціального захисту населення Житомирської ОВА, представники громад, Департаменту освіти Житомирської міської ради, Житомирської міської ради, медичні представники первинки, Департаменту освіти і науки Житомирської ОВА, Головного управління Держпродспоживслужби в Житомирській області та БФ «Нехай твоє серце б'ється» та студенти-магістри спеціальності «Громадське здоров'я»,

Захід став важливою подією у рамках Європейського тижня громадського здоров'я, адже саме узгоджені дії всіх секторів є запорукою формування здорового суспільства та добробуту майбутніх поколінь.





За сприяння генерального директора ДУ «Житомирський обласний центр контролю та профілактики хвороб МОЗ України» Олександра Шпити, 05 травня 2026 року на базі Медичного пункту тимчасового базування села Замисловичі відбувся профілактично-просвітницький захід «Точка здоров'я».

Захід організовано за ініціативи Коростенського РВ ДУ «Житомирський ОЦКПХ МОЗ України» та за підтримки фахівців Олевського відділення та КНП «Олевський ЦПМД» Олевської міської ради. Його проведення було спрямоване на оцінку стану здоров'я населення та підвищення доступності медичних послуг для жителів області.

У цей день усі охочі мали змогу безкоштовно перевірити рівень цукру в крові, виміряти артеріальний тиск, зробити ЕКГ, пройти скринінг на вірусні гепатити В і С та сифіліс а також отримати поради щодо раціонального харчування та ведення здорового способу життя.

Всього послугами заходу скористалися 22 особи. Кожен відвідувач міг скористатися кількома видами послуг, з них:

- визначення рівня цукру в крові здійснено 17 особам, у 5 з них показник перевищував норму;
- вимірювання артеріального тиску проведено 20 особам, у 16 зафіксовано відхилення від норми;
- тестування на вірусний гепатит В - 20, С - 17, сифіліс - 14 осіб, позитивних результатів не виявлено.

Учасники заходу, у яких за результатами обстежень виявлено відхилення від норми, направлені до сімейного лікаря для проведення додаткових обстежень та отримання рекомендацій щодо подальшого лікування чи спостереження.

Під час зустрічі фахівці акцентували увагу на важливості профілактичних щеплень як ефективного способу захисту від інфекційних захворювань. Нагадали, що в Україні діє оновлений Національний календар профілактичних щеплень, який передбачає сучасні підходи до імунізації, зокрема розширення переліку обов'язкових вакцин, застосування комбінованих препаратів і оновлений графік ревакцинації.

Фахівцями Олевського відділення було здійснено візит до ліцею с. Замисловичі де була проведена профілактично-роз'яснювальна бесіда з учнями та педагогами про оновлений Національний календар профілактичних щеплень та введення нових щеплень проти ВПЛ.

Окремо підкреслили, що вакцинація є важливою не лише для дітей, а й для дорослих, адже сприяє формуванню колективного імунітету, знижує ризик ускладнень і допомагає запобігти поширенню небезпечних хвороб.

Також підкреслили значення Національної програми скринінгу здоров'я для людей віком 40+, спрямованої на раннє виявлення серцево-судинних захворювань, цукрового діабету та розладів психічного здоров'я. Мешканцям громади пояснили, що після 40 років ризик розвитку цих хвороб суттєво зростає, причому вони часто тривалий час перебігають без виражених симптомів. Тому регулярне проходження скринінгу дає змогу своєчасно виявити порушення та запобігти ускладненням. Усі охочі отримали роз'яснення щодо того, як пройти скринінг за місцем проживання.

Під час заходу також відбулися тематичні бесіди, присвячені питанням імунізації, профілактики інфекційних та неінфекційних захворювань, здорового способу життя, а також важливості регулярних медичних обстежень.

Олевське відділення Коростенського РВ ДУ «Житомирський ОЦКПХ МОЗ» дякує за допомогу та сприяння у проведенні заходу генеральному директору КНП «Олевський ЦПМД» Олевської міської ради Наталії Мельчинській, сімейному лікарю Наталі Третьяк, фельдшеру МПТБ с. Замисловичі Тетяні Патюк.

Лише спільними зусиллями та командною роботою можливо досягти високих успіхів та показників в питаннях профілактики та безпеки громадського здоров'я області!



КИЇВСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ОСЕРЕДОК

07 травня 2026 року

У селищі Калита Броварського району відбувся інформаційно-оздоровчий захід «Містечко здоров'я», приурочений до Європейського тижня громадського здоров'я, який надав відвідувачам можливість пройти скринінгові обстеження та отримати консультації фахівців.

Захід відвідало понад 130 осіб, які змогли отримати консультації лікарів: хірурга, терапевта, офтальмолога, стоматолога, а також пройти ультразвукове дослідження щитоподібної залози. Крім того, мешканці безкоштовно отримали широкий спектр медичних послуг — обстеження, направлення до спеціалістів, а за необхідності — медичні препарати та окуляри.

Мешканці громади отримали роз'яснення щодо реалізації в Україні Національної програми «Скринінг 40+», яка спрямована на виявлення серцево-судинних захворювань, цукрового діабету та проблем ментального здоров'я.

Результати дня:

- вимірювання артеріального тиску — 28 осіб;
- визначення індексу маси тіла (ІМТ) та окружності талії — 28 осіб;
- визначення рівня глюкози в крові з використанням глюкометра — 55 осіб;
- проведено оцінку ризиків серцево-судинних захворювань та цукрового діабету (за таблицями ВООЗ та шкалою FINDRISC) — 28 осіб;
- пройшли анкетування з ментального здоров'я щодо виявлення симптомів тривожного розладу — 15 осіб;
- пройшли анкетування щодо виявлення чинників ризику та симптомів захворювання на туберкульозу — 12 осіб;
- вакциновано проти дифтерії та правця (АДП-М) — 22 особи;
- пройшли тестування на ВІЛ, гепатити В і С, сифіліс — 9 осіб.



На Київщині відбувся День спільноти заради підтримки випускників під час підготовки та складання НМТ

У Київській області відбувся День спільноти «Ти як?» + «12–21»: формула стійкості вступників», присвячений підтримці випускників під час підготовки та складання національного мультипредметного тесту.

Захід пройшов на базі молодіжного простору «12-21» та Білоцерківського національного аграрного університету. Він об'єднав представників Київської обласної державної адміністрації, освітян, психологів, керівників закладів освіти, фахівців психологічної служби та молодіжних просторів.

Однією з ключових подій заходу стала презентація посібника «Підтримка всім, хто складає НМТ». Посібник містить практичні рекомендації для випускників, батьків і педагогів, які допомагають знизити рівень тривоги, стабілізувати емоційний стан та знайти слова підтримки у відповідальний період.

Детальніше за посиланням: <https://koda.gov.ua/na-kyivshhyni-vidbuvsya-den.../>



МИКОЛАЇВСЬКИЙ ОСЕРЕДОК

До Європейського тижня громадського здоров'я

Міжсекторальна взаємодія заради громадського здоров'я

Громадське здоров'я — це не лише про медицину. Це про взаємодію, відповідальність і спільні рішення. Адже здоров'я мешканців області — це результат роботи не однієї установи, а злагодженої співпраці з іншими обласними відомствами, органами виконавчої влади та місцевого самоврядування.

Миколаївський обласний центр контролю та профілактики хвороб щодня працює у тісному контакті з цими установами щодо узгодження реалізації спільної політики з громадського здоров'я. Бо лише разом можна ефективно реагувати на виклики, запобігати ризикам і створювати безпечне середовище для людей.

Також наші фахівці в районах області — це ті, хто завжди поруч із громадами. Вони не лише проводять інформаційну роботу, а й беруть участь у вирішенні реальних проблем, які впливають на здоров'я населення.

Нещодавно така злагоджена робота допомогла оперативно відреагувати на небезпечні ситуації.

Працівники Вознесенського районного відділу разом із представниками місцевої влади оперативно відреагували на спалахи гострих кишкових інфекцій. Завдяки спільним діям вдалося локалізувати ситуації, запобігти поширенню захворювань і захистити здоров'я населення.

Наприклад, у Первомайському, Баштанському і Вознесенському районах під час підтоплення територій завідувачі відділів — Михайло Ковальчук, Олександр Бондар та Олександр Голубенко — у тісній взаємодії з органами місцевого самоврядування та комунальними службами ефективно відпрацювали ситуацію. Завдяки злагодженим діям вдалося оперативно локалізувати наслідки підтоплень і мінімізувати ризики для здоров'я населення.

Важливою залишається і робота на деокупованих територіях, де питання стабільного та безпечного водопостачання потребують особливої уваги. У цьому напрямку налагоджено постійну співпрацю з керівництвом водоканалу для вирішення актуальних питань. Адже якість питної води — один із ключових факторів громадського здоров'я, що потребує системної уваги та спільних рішень.

І це — лише маленька частинка тієї роботи, яка щодня залишається “за кадром”, але має велике значення для кожного мешканця області.

Бо громадське здоров'я — це спільна справа. І тільки разом ми можемо більше.



Третій день Європейського тижня громадського здоров'я — про найцінніше: психічне здоров'я

Фахівці Миколаївського обласного центру контролю та профілактики хвороб активно долучаються до заходів у межах Європейського тижня громадського здоров'я 2026, проводячи тематичні зустрічі та просвітницькі активності.

Сьогоднішній день присвячено психічному здоров'ю — темі надзвичайно важливій та актуальній у сучасних умовах. Адже йдеться не лише про емоційний стан, а й про інвестування в майбутнє суспільства: розвиток системи охорони здоров'я, посилення первинної медико-санітарної допомоги та підтримку громад.

Фахівчиня з громадського здоров'я Ольга Ковальова відвідала Миколаївський заклад дошкільної освіти №5, де провела змістовну зустріч із працівниками закладу. Адже турбота про психічне здоров'я важлива не лише для дітей, а й для дорослих, які щодня створюють для них безпечний і теплий простір.

Під час розмови говорили про головне — як підтримати себе у стресових ситуаціях, як розпізнавати емоційне виснаження та де знаходити внутрішні ресурси для відновлення. Особливу увагу приділили простим щоденним практикам, які допомагають зберігати психоемоційну рівновагу навіть у складні часи.



Четвертий день Європейського тижня громадського здоров'я — про імунізацію, яка рятує життя щодня

У межах Європейського тижня громадського здоров'я у закладах освіти Миколаївщини відбулися тематичні заходи, присвячені вакцинації та важливості профілактики інфекційних захворювань. З учнями говорили просто й доступно про складні, але надзвичайно важливі речі: як працюють щеплення, чому формується імунітет та як вакцинація допомагає захистити не лише себе, а й оточуючих.

Тематичні заняття відбулися у всіх закладах освіти Миколаївщини, навіть ті учні, які навчалися дистанційно, не залишилися осторонь — вчителі проводили онлайн-уроки з презентаціями та обговореннями.

З дітьми говорили про головне: як працюють вакцини, чому важливо дотримуватися Календаря профілактичних щеплень і як формується колективний імунітет. Але це були не просто лекції — навчання проходило живо й інтерактивно.

У межах заходів:

- проводили інформаційні бесіди та лекції;
- організовували інтерактивні заняття з наочними матеріалами;
- влаштовували вікторини та обговорення;
- переглядали й аналізували навчальні відео.

До роботи активно долучилися педагоги та медичні працівники закладів. Вони не лише пояснювали важливість вакцинації, а й відповідали на запитання, розвіювали поширені страхи та допомагали сформувати відповідальне ставлення до здоров'я.

У школах оформили інформаційні стенди, виставки, поширювали тематичні буклети — щоб знання залишалися поруч і після уроку.

Миколаївський обласний центр контролю та профілактики хвороб наголошує: Європейський тиждень громадського здоров'я — не лише про події, а про щоденну роботу, яка допомагає людям бути здоровими. Починаємо з дітей — змінюємо майбутнє!



День хоробрих - сертифікат сміливості та щит від хвороб

Четвертий день Європейського тижня громадського здоров'я присвячений темі захисту громадського здоров'я, боротьбі з дезінформацією та зміцненню довіри до медичних знань і профілактики. У час, коли навколо поширюється чимало міфів, особливо важливо спиратися на перевірену інформацію. Саме тому сьогодні говоримо про вакцинацію — одне з найефективніших досягнень медицини у збереженні життя і здоров'я людей.

Вакцинація — це не просто щеплення. Це захист. Захист від небезпечних інфекційних хвороб, які можуть мати серйозні наслідки як для дітей, так і для дорослих.

Щодня Центри первинної медико-санітарної допомоги Миколаєва та області стоять на варті здоров'я населення. Медичні працівники проводять планові щеплення дітей, ревакцинацію дорослого населення та консультують щодо важливості імунопрофілактики.

Саме так проходить звичайний вакцинальний день у ЦПСМД №3 м. Миколаєва — за цими фото ви можете побачити, як діти й дорослі роблять важливий крок до збереження свого здоров'я.

А для маленьких пацієнтів цей день стає ще й особливим: після щеплення вони отримують приємні подарунки та «Сертифікат сміливого пацієнта» — як відзнаку за їхню хоробрість і відповідальність. І, погодьтесь, така підтримка робить важливий крок значно легшим.

ДУ «Миколаївський обласний центр контролю та профілактики хвороб МОЗ України» забезпечує логістику, належне зберігання та доставку вакцин до закладів охорони здоров'я області. Фахівці Центру координують процеси імунопрофілактики, контролюють дотримання «холодового ланцюга» та роблять усе можливе, щоб населення було забезпечене якісними та безпечними вакцинами.

Пам'ятайте: вакцинація — це про відповідальність. Перед собою, своїми дітьми та суспільством.

Захистіть себе — вакцинуються вчасно.



Ментальне здоров'я медиків у центрі уваги

7–8 травня у Миколаївському обласному центрі контролю та профілактики хвороб відбувся дводенний сертифікований тренінг із психологічної першої допомоги за участю кризових психологів благодійного фонду HromadaHub. У навчанні взяли участь 42 працівники установи. Загалом такі тренінги вже пройшли 74 фахівці Центру. Захід відбувся у межах національного проєкту «Їжа для тіла — їжа для душі», який реалізується БФ «Громада Хаб» за підтримки міжнародної гуманітарної організації Direct Relief у співпраці з медичними закладами Миколаєва та Миколаївщини.

Тренінг пройшов у межах п'ятого дня Європейського тижня громадського здоров'я, який присвячений зміцненню та підтримці медичних працівників. Адже турбота про ментальне здоров'я тих, хто щодня допомагає іншим, сьогодні є надзвичайно важливою. У Миколаївському ОЦКПХ також працюють медичні працівники, які в умовах війни та постійних викликів потребують підтримки, психологічної стійкості та ресурсів для відновлення.

Це вже четверта зустріч працівників Центру з фахівцями фонду — ще один важливий крок до зміцнення внутрішньої рівноваги, психологічної стійкості та підтримки один одного в умовах сьогодення.

Виконуючий обов'язки генерального директора Дмитро Макаров привітав тренерів та учасників заходу, подякувавши за увагу до ментального здоров'я медичних працівників та важливу роботу у сфері психологічної підтримки.

Координаторка проєкту та тренерка з першої психологічної допомоги Оксана Янішевська розповіла про діяльність HromadaHub, зокрема про напрям кризової психологічної допомоги, а також наголосила на важливості турботи про емоційний стан медпрацівників.

Під час тренінгу учасники не лише ознайомилися з теоретичними основами психологічної першої допомоги, а й відпрацьовували практичні навички: виконували дихальні вправи, брали участь в інтерактивних вправах, вчилися алгоритмам самопомоги та підтримки інших у кризових ситуаціях.

Захід пройшов у щирій та відкритій атмосфері, а живе спілкування, командна взаємодія та бажання навчатися стали ще одним підтвердженням того, наскільки важливо сьогодні вміти чути, бачити, підтримувати та бути поруч «тут і зараз».

«Творімо людяність, простір довіри та зцілення!» — наголосила координаторка БФ «Громада Хаб» та тренерка з першої психологічної допомоги Оксана Янішевська.

Фахівці Центру подякували тренерам за змістовну та корисну зустріч, яка стала важливим внеском у зміцнення ментального здоров'я працівників.



Як фахівці Центру відновлюють внутрішню рівновагу

Щодня фахівці Миколаївського обласного центру контролю та профілактики хвороб працюють у напруженому ритмі, дбаючи про здоров'я людей, реагуючи на виклики сьогодення та залишаючись поруч із громадою. Але медичні працівники та фахівці громадського здоров'я — це теж люди, які втомлюються, переживають, хвилюються та потребують підтримки, внутрішнього ресурсу й емоційного відновлення.

П'ятий день Європейського тижня громадського здоров'я присвячений зміцненню та підтримці медичних працівників. Адже турбота про тих, хто щодня допомагає іншим, є надзвичайно важливою складовою здорового суспільства. Особливо сьогодні, коли кожен працює в умовах постійної напруги та викликів.

Травень також є міжнародним місяцем обізнаності про ментальне здоров'я. Це ще одне нагадування про те, наскільки важливо піклуватися не лише про фізичний стан, а й про психологічне благополуччя, вміти зупинитися, перепочити та знайти для себе джерело внутрішньої рівноваги.

У кожного — свої способи перезавантаження та боротьби зі стресом. Хтось знаходить спокій у догляді за квітами та роботі з рослинами, хтось — у в'язанні спицями чи гачком, вишивці бісером або створенні картин з алмазної мозаїки. Для когось відновленням стають спорт, плавання, прогулянки, походи на природу, творчість чи час, проведений із рідними. А ще — домашня випічка, яка дарує тепло й затишок.

До вашої уваги — світлина, які показують, як фахівці Центру знаходять свої моменти спокою, натхнення та внутрішнього відновлення.



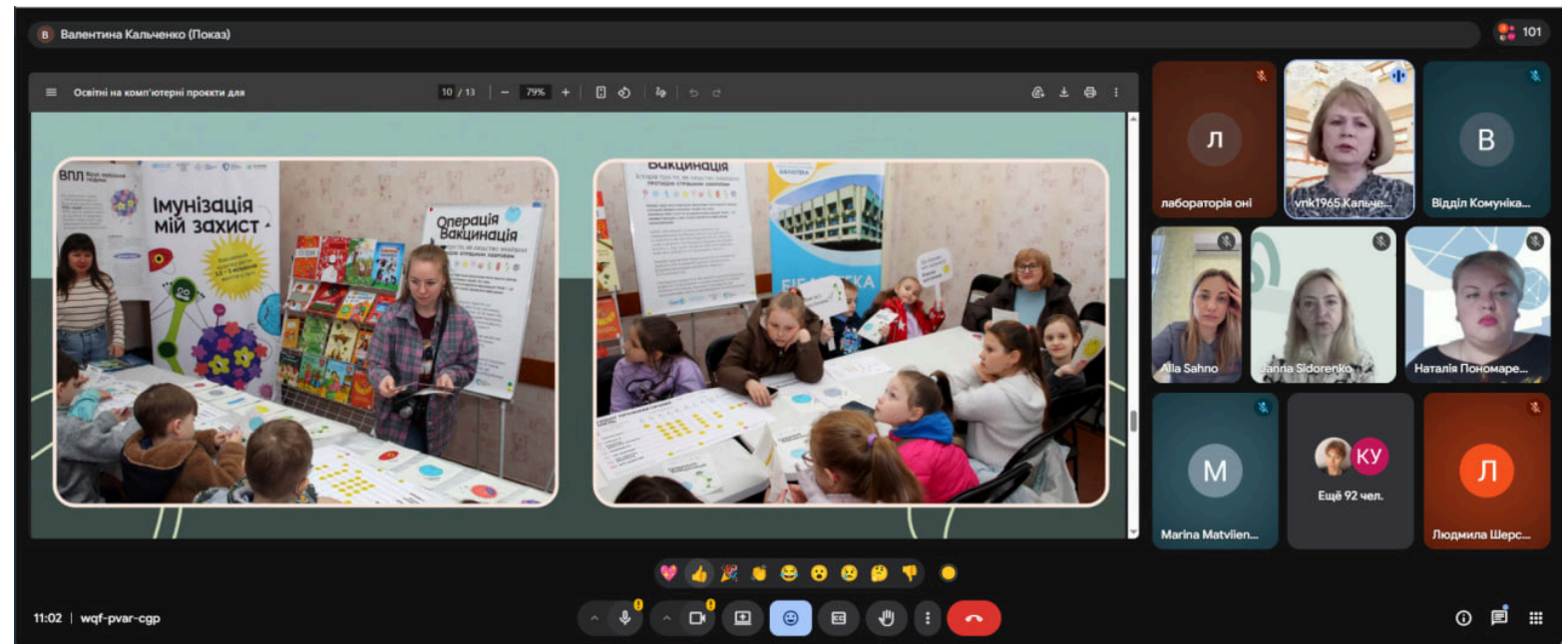
СУМСЬКИЙ ОСЕРЕДОК

Сумщина долучилася до Європейського тижня громадського здоров'я.

Цьогоріч, з 4 по 8 травня, вся Україна приєдналася до європейської ініціативи, мета якої — добробут кожного громадянина та посилення міжсекторальної співпраці. Сьогодні, за ініціативи Генерального директора Сумського обласного центру контролю та профілактики хвороб Ірини Купрієнко, відбулася онлайн-дискусія на тему: «Психологічне здоров'я на роздоріжжі: інвестування в охорону здоров'я, первинну медико-санітарну допомогу та громади».

Захід об'єднав 100 учасників різних секторів — медицини, держслужб, культури, освіти та громадськості Сумщини — для координації спільних ініціатив.

Головний фокус — зміцнення зв'язку між медичною допомогою та суспільством у питаннях ментального добробуту. Обговорено впровадження програми «Ти як?» та роль громад у підтримці вразливих категорій населення.



Важливі рішення через призму здоров'я
Фундамент безпечного майбутнього
Глухівська громада впроваджує європейські стандарти охорони здоров'я

У Глухівській громаді відбувся круглий стіл за участю представників влади та медичної спільноти, ключовим результатом якого стало підписання важливого чотиристороннього меморандуму. Цей документ офіційно заклав основу для системної протидії соціально значущим захворюванням та впровадження європейських стандартів безпечного середовища в громаді.

Багатосторонній Меморандум про співпрацю підписали очільники ключових інституцій громади: міський голова Надія Вайло, директорка КНП «Центр первинної медико-санітарної допомоги» Лариса Федоряко, директорка КНП «Глухівська міська лікарня» Валентина Барахович та завідувачка Глухівського відділення обласного центру контролю та профілактики хвороб Марина Матвієнко.

Головною метою партнерства є об'єднання зусиль для набуття Глуховом статусу громади, вільної від туберкульозу. Документ передбачає перехід від вузькопрофільного лікування до комплексної профілактики. Це включає запуск регулярних виїздів мультидисциплінарних команд для проведення скринінгу серед груп ризику, оперативний обмін даними між закладами та підвищення рівня обізнаності мешканців про симптоми й методи діагностики.

Особлива роль у стратегії розвитку міста відводиться концепції «Здоров'я у всіх політиках». Згідно з цією моделлю, будь-яке рішення місцевої влади проходить через «фільтр здоров'я»: оцінку того, як інфраструктурні зміни, екологічний стан чи соціальні програми впливають на якість і тривалість життя людей. В умовах прикордоння, де населення щоденно стикається з високим стресовим навантаженням та демографічними змінами, такий підхід дозволяє ефективно розподіляти ресурси для підтримки ментального та фізичного добробуту.



ПОЛТАВСЬКИЙ ОСЕРЕДОК



У межах Європейського тижня громадського здоров'я, який тривав з 4 по 8 травня, на базі Полтавського державного медичного університету відбувся круглий стіл, присвячений темі інвестування у стале здоров'я та благополуччя.

До обговорення долучилися представники академічної спільноти, фахівці системи громадського здоров'я та практики епідеміологічного нагляду.

Під час заходу учасники наголосили, що інвестиції у громадське здоров'я — це не лише про фінансові ресурси, а й про знання, наукові розробки та ефективну міжсекторальну взаємодію.

Окрему увагу приділили важливості поєднання наукового потенціалу Полтавського державного медичного університету та практичного досвіду ДУ «Полтавський ОЦКПХ МОЗ». Така співпраця дозволяє впроваджувати сучасні наукові підходи, забезпечувати якісний лабораторний контроль стану довкілля та посилювати епідеміологічний нагляд.

Генеральний директор ДУ «Полтавський ОЦКПХ МОЗ» Андрій Хайлов підкреслив, що громадське здоров'я виходить далеко за межі медичної системи та охоплює питання екології, освіти й якості життя, а об'єднання зусиль науки і практики є ключем до формування ефективної системи, орієнтованої на профілактику.

За підсумками круглого столу учасники підтвердили готовність до подальшої співпраці задля реалізації принципу «Здоров'я для всіх» на регіональному рівні.

Середа Європейського тижня громадського здоров'я 2026 присвячена критично важливій темі: «Психічне здоров'я на роздоріжжі: інвестування в охорону здоров'я та первинну медико-санітарну допомогу».

Сьогодні ми говоримо про те, як зміцнити зв'язок між громадським здоров'ям, лікарями та суспільством. Психічне здоров'я — це не розкіш, а фундамент нашої спроможності працювати, навчатися та відновлюватися.

В межах цього дня команда Полтавського ОЦКПХ МОЗ провела надзвичайно актуальну робочу зустріч із Наталією СУПРУНЕНКО — клінічною психологинею, психотерапевткою та керівницею Центру психічного здоров'я КП «Обласний заклад з надання психіатричної допомоги ПОР».

Ключові тези зустрічі «Важливі навички в періоди стресу — шлях до плекання ментального здоров'я»:

Ми обговорили практичні техніки самопомоги, які дозволяють фахівцям і громадянам зберігати ресурсний стан навіть у періоди високої невизначеності.

Тільки через співпрацю політиків, освітян та представників громад ми можемо створити середовище, що сприяє плеканню ментального здоров'я.

Наша роль — зробити так, щоб психологічна підтримка стала звичною справою, як похід до терапевта.

Ми не просто проводимо зустрічі — ми будуємо систему, де ментальне здоров'я є важливою частиною кожного дня, а професійна порада завжди поруч



Ранок починається не з кави, а з турботи про себе!

Четвер Європейського тижня громадського здоров'я 2026 у Полтавському ОЦКПХ МОЗ розпочався максимально активно та гармонійно.

Перед початком робочого дня ми зібралися на спільну руханку — сеанс йоги на свіжому повітрі.

Чому це важливо для нас?

Як фахівці з громадського здоров'я, ми знаємо: профілактика — це не лише про щеплення та чисту воду, а й про щоденні звички.

- Зміцнення тіла: кілька вправ на розтяжку та дихання допомагають «розбудити» організм і зарядити його енергією на весь день.
- Ментальне здоров'я: Йога допомагає знизити рівень стресу, зосередитися та знайти внутрішній баланс перед виконанням складних професійних завдань.

Власний приклад — найкраща мотивація!

Ми впевнені, що інвестування у стале здоров'я починається з кожного з нас.

Коли команда відчувається бадьорою та спокійною — ми працюємо ефективніше на благо всієї громади.

Дякуємо колегам за активність та позитив! Тепер ми готові до нових викликів із «холодною» головою та міцним імунітетом.



Сьогодні наш фокус — на людях! У межах фінального дня Європейського тижня громадського здоров'я команда ДУ «Полтавський ОЦКПХ МОЗ» завітала до Опішнянської громади.

Разом із селищним головою Миколою Різником ми показали, як інвестиції у комфорт та захист медичних працівників роблять систему охорони здоров'я справді стійкою.

Опішнянський медичний центр — приклад сучасного медичного простору. Заклад оснащений новітнім обладнанням та відповідає вимогам безбар'єрності. Тут кожен мешканець громади, незалежно від мобільності, може отримати якісну медичну допомогу у комфортних умовах.

Генеральний директор ДУ «Полтавський ОЦКПХ МОЗ» Андрій Хайлов підкреслив стратегічну важливість співпраці з громадами:

«Наш Центр — єдиний в області, хто проводить професійні дослідження на Радон-222 відповідно до наказу №1786. Лабораторії Центру акредитовані за міжнародними стандартами. Ми надаємо не просто цифри, а реальний захист і чіткі рекомендації щодо усунення ризиків для здоров'я безпосередньо в громадах».

Чому це важливо?

Інвестування у медичний персонал та створення безпечного середовища — це основа якісної медичної допомоги та довіри людей до системи охорони здоров'я. Коли громада створює умови, а фахівці забезпечують професійний контроль — виграє кожен.

Дякуємо Опішнянській громаді та селищному голові Микола Різник за відкритість, партнерство та спільне прагнення до сталого розвитку здоров'я!



ВІННИЦЬКИЙ ОСЕРЕДОК

Здорові звички починаються з простих розмов

У межах Тижня громадського здоров'я фахівці відділу епідеміологічного нагляду та профілактики неінфекційних хвороб завітали до Зозівського професійного аграрного ліцею Вінницької області.

Цього дня говорили про речі, які стосуються кожного, а саме про харчування, щоденні звички, профілактику захворювань і турботу про власне здоров'я.

Для студентів трьох груп провели лекцію «Основи здорового харчування. Сіль, цукор, трансжири – небезпека, про яку ми можемо не здогадуватись». Під час зустрічі обговорили, як звичні продукти можуть впливати на самопочуття, чому варто уважніше ставитися до складу їжі та як невеликі зміни у раціоні можуть допомогти зберегти здоров'я.

Окремо фахівці поспілкувалися з мешканцями гуртожитку Зозівського ліцею, де проживають внутрішньо переміщені особи. Йшлося про здоровий спосіб життя, профілактику неінфекційних захворювань, важливість відповідального ставлення до власного здоров'я.

Учасники заходів також отримали просвітницькі матеріали з корисною інформацією.

Окремо серед студентів аграрного ліцею та жителів села провели опитування «Тест на нікотинову залежність». У ньому взяли участь 19 респондентів.



Травневе сонце нарешті покликало господарів на городи — час гарячий, і кожна хвилина на вагу золота. Проте здоров'я не знає сезонних пауз. Саме тому, попри домашні клопоти, жителі села Зозів Вінницького району активно відгукнулися на ініціативу фахівців Вінницького ОЦКПХ.

Цей візит став особливим, адже він відбувся в межах Тижня громадського здоров'я. Ми прибули, щоб довести: відстань до районної лікарні не повинна ставати на заваді вчасному обстеженню та захисту від хвороб.

«Тихі вбивці» поруч: пояснювали, чому важливо контролювати артеріальний тиск, навіть якщо нічого не болить, нагадували про «правило чайної ложки» (норму солі) та як розпізнати перші ознаки інсульту за алгоритмом «МОЗОК».

Захист для дорослих: багато хто забуває, що щеплення від дифтерії та правця потрібно оновлювати кожні 10 років. Для тих, хто працює на землі, це питання безпеки №1!

Стійкість у складні часи: нагадували, що психічне здоров'я — це такий самий ресурс, як і фізичне.

Крім того, лікарі відділу імунопрофілактики проводили бліц-опитування «Моніторинг стану імунізації дорослого населення громади» та спілкувалися із учнями Зозівського професійного аграрного ліцею та місцевими жителями про профілактику інфекційних і неінфекційних хвороб.

Результати роботи «Майданчика здоров'я» в Зозові в цифрах:

Кожен виявлений ризик сьогодні — це врятоване життя завтра.

45 місцевих жителів виміряли тиск та індекс маси тіла. У 65% виявлено зайву вагу та високий тиск — це сигнал до негайних змін у способі життя!

32 учасників медичної акції зробили ЕКГ для перевірки серцевого ритму.

41 — перевірили рівень цукру. У 9 осіб показники були з перевищеннями — їм рекомендовано звернутися до ендокринолога.

55 осіб пройшли тестування на COVID-19

5 людей отримали щеплення від дифтерії та правця



У межах Тижня громадського здоров'я в нашій установі відбувся тренінг «Профілактика професійного вигорання на робочому місці» для працівників нашого центру. Захід провели: Лілія Островська – психолог Центру ментального здоров'я Вінницької ОВА, Наталія Ломова – лікар-психолог, психолог Центру ментального здоров'я Вінницької ОВА.

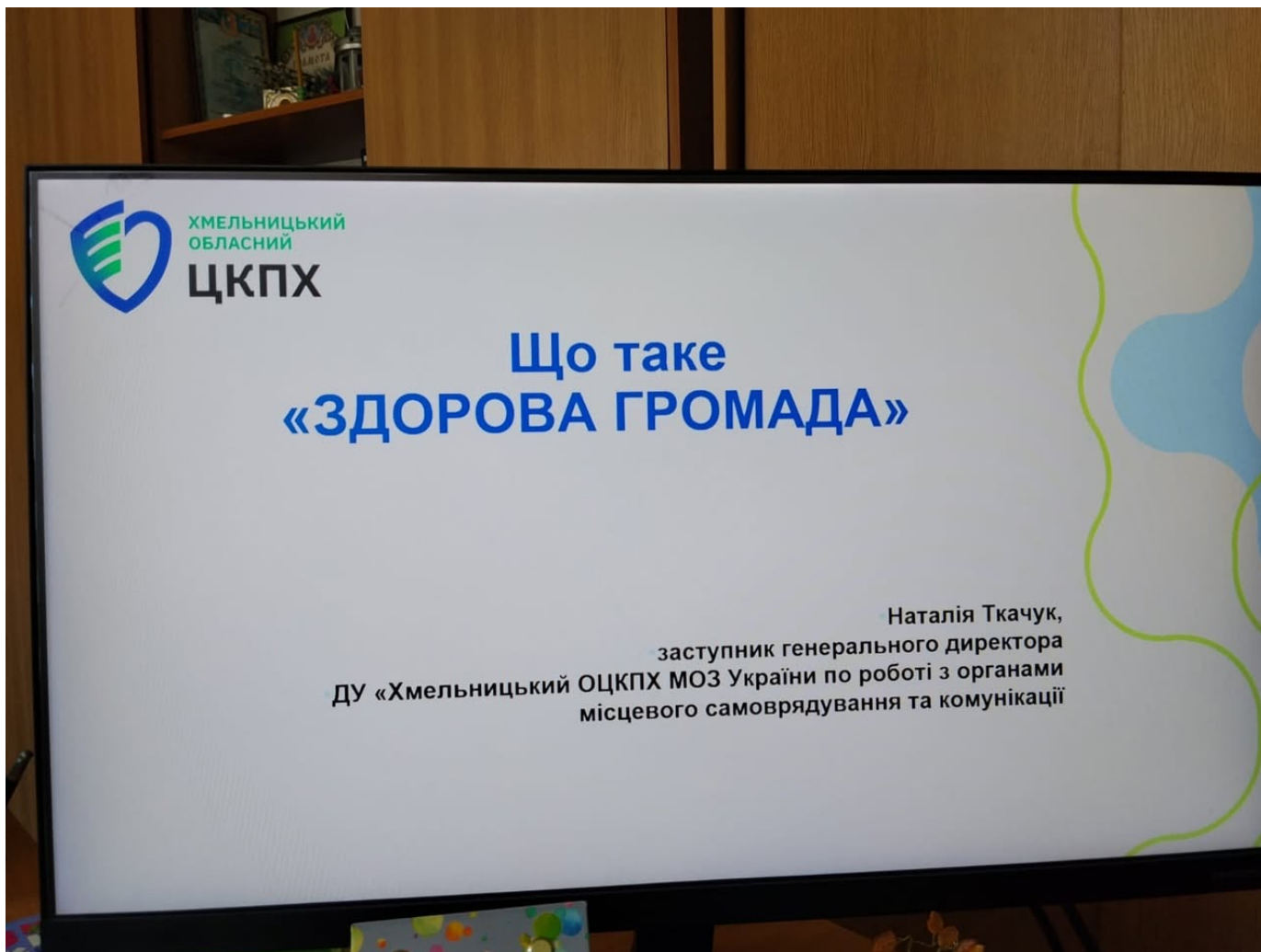
Під час тренінгу говорили про те, як розпізнати перші ознаки професійного вигорання, чому важливо вчасно звертати увагу на власний емоційний стан і як не доводити себе до виснаження.

Учасники розглянули практичні техніки подолання стресу, способи розвитку стресостійкості, методи емоційного відновлення та прості інструменти, які можна використовувати у щоденному житті й на робочому місці.

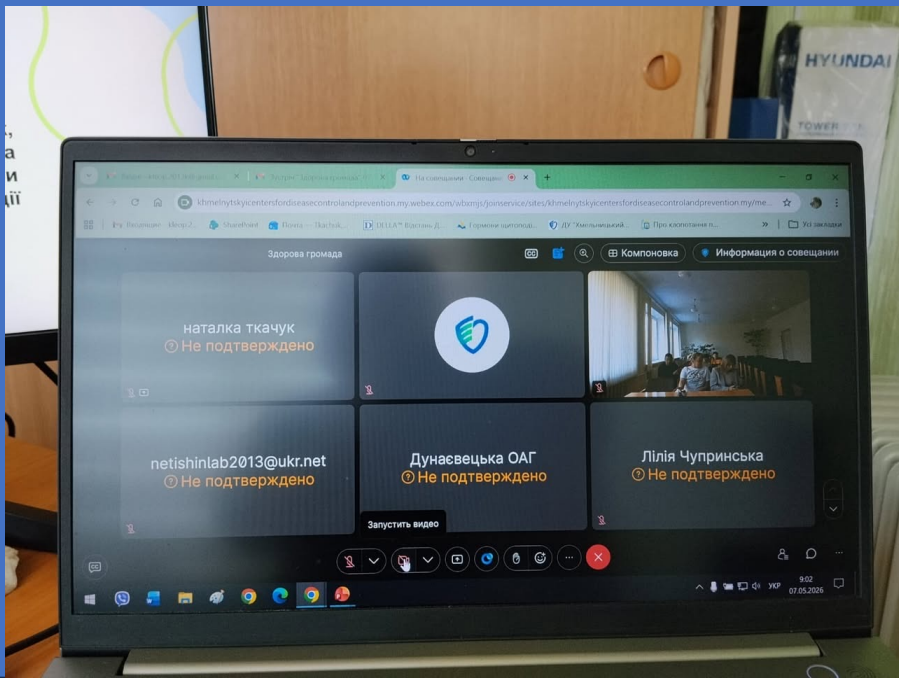
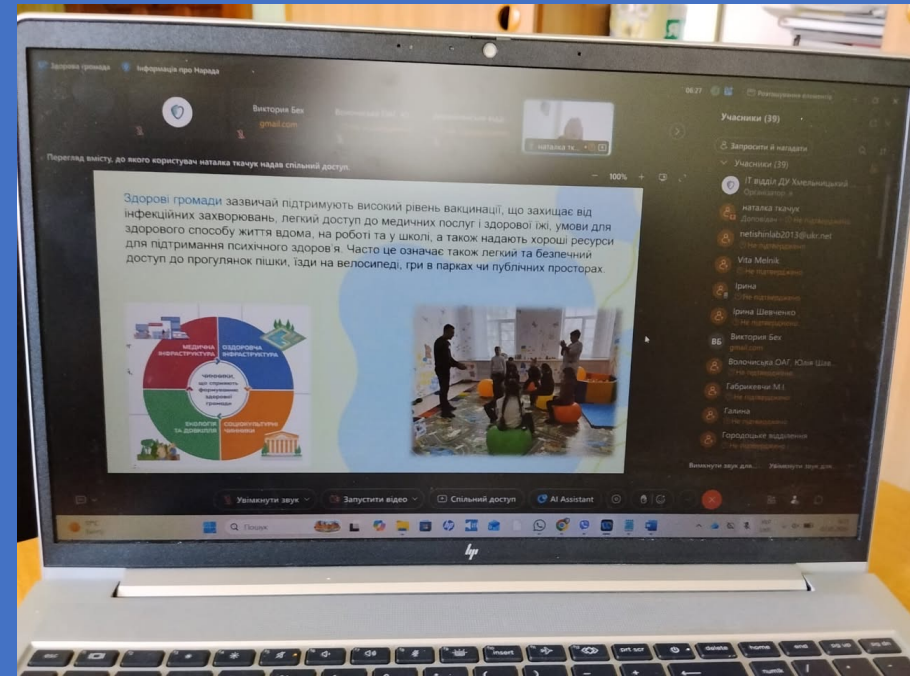
Адже турбота про ментальне здоров'я – не розкіш і не «потім, коли буде час». Це важлива частина нашої безпеки, працездатності та якості життя.



ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ ОСЕРЕДОК



Відбулась нарада для працівників установи на тему «Здорова громада», присвячена впровадженню комплексної концепції розвитку громад. Під час наради було представлено п'ять фундаментальних складових концепції «Здорова громада»: рівність та справедливість (зменшення розриву в показниках здоров'я між різними соціальними групами та населеними пунктами), доступність (створення умов, за яких якісні медичні послуги доступні кожному мешканцю, незалежно від рівня його доходу чи віддаленості місця проживання), пріоритет первинної допомоги (перенесення фокусу з дороговартісного госпітального лікування на профілактику, освіту та базову медичну допомогу безпосередньо в громадах), залученість громади (активне включення мешканців у процес планування та реалізації заходів, що стосуються їхнього здоров'я), міжсекторальна взаємодія (розуміння того, що здоров'я залежить не лише від медицини, а й від якості води, харчування, освіти, екологічного стану та соціальної політики. <https://www.facebook.com/share/p/15niNgfEGM4/>



ХАРКІВСЬКИЙ ОСЕРЕДОК

Перший день Європейського тижня громадського здоров'я, присвячений темі «Здоров'я в усіх політиках», ми зустрічаємо в дорозі. Вакцинобус Харківського обласного центру контролю та профілактики хвороб вирушив до Нововодолазького академічного ліцею. Від початку повномасштабної війни це місце стало тимчасовим домом для людей із прикордонних сіл Харківщини.

Мешканці Липців, Стрілечої та інших населених пунктів одними з перших почули звуки ворожих обстрілів. Вони були змушені залишити свої домівки, звичне життя, а часто й близьких людей. Тепер живуть тут. І саме до них приїхала наша команда.

«Здоров'я в усіх політиках» - це про узгодження всієї політики з громадським здоров'ям, щоб у будь-яких рішеннях, від соціальних до освітніх, у центрі залишалася людина і її здоров'я як найбільша цінність.

Саме тому цей виїзд став прикладом такої взаємодії на місцях. До заходу долучилися фахівці центру надання соціальних послуг Нововодолазької селищної ради Харківського району та Нововодолазької центральної районної лікарні. Завдяки спільній роботі медична допомога стає ближчою і доступнішою для людей.

Представники соціальної сфери підкреслили, що для внутрішньо переміщених осіб профілактичні огляди часто є єдиною можливістю вчасно подбати про здоров'я та отримати необхідну допомогу. Медики, у свою чергу, наголосили на важливості регулярних обстежень для попередження та своєчасного виявлення хронічних захворювань.

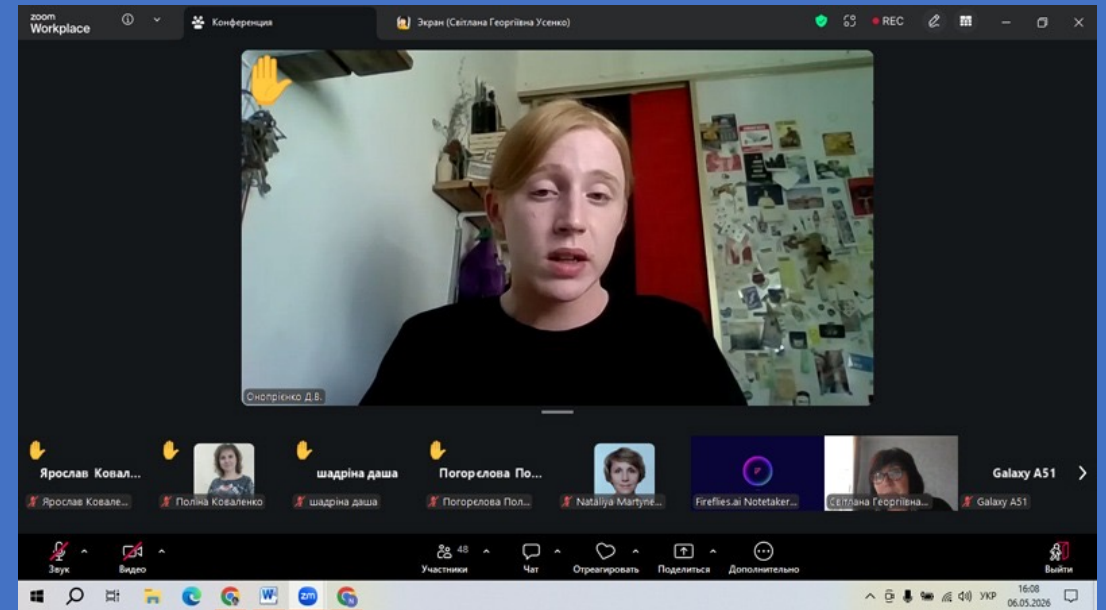
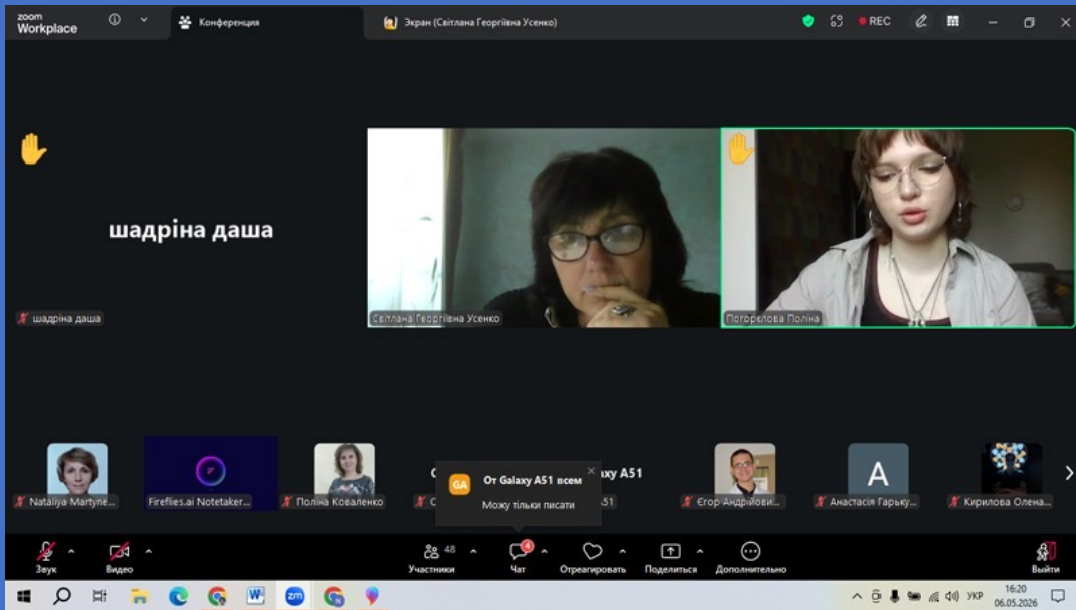
Під час заходу говорили не лише про хвороби. Команда центру контролю та профілактики хвороб організувала базовий скринінг: вимірювали артеріальний тиск, рівень сатурації та глюкози в крові, визначали індекс маси тіла. Водночас на місці надавали роз'яснення щодо програми «Скринінг здоров'я 40+».

Окрему увагу приділили ментальному здоров'ю. Усі охочі могли оцінити рівень тривожності, емоційного напруження та отримати підтримку. Кожен результат був пояснений і кожне запитання отримало відповідь. Такі виїзди підвищують доступність профілактичних обстежень і сприяють формуванню культури відповідального ставлення до здоров'я. Це і є втілення принципу, за яким здоров'я людини є ключовою цінністю в усіх сферах.



6 травня 2026 року кафедра громадського здоров'я та управління охороною здоров'я провела круглий стіл — «Виклики сьогодення та фактори ризику у фокусі громадського здоров'я», який показав важливість превентивної медицини не лише для окремої людини, а й для суспільства в цілому.

Під час заходу відбувся справжній діалог поколінь. Досвідчені фахівці та молоді медики — ті, хто формуватиме майбутнє медицини вже завтра, — обмінялися свіжими поглядами на здоров'я нації. Замість сухої статистики — реальне бачення студентів, як знизити фактори ризику, та інструменти, які дійсно працюють сьогодні. Здобувачі освіти вразили глибоким розумінням теми та проактивною позицією. Впевнені, напрацьовані ідеї стануть потужним фундаментом для їхньої професійної діяльності та особистих здорових звичок.



7 травня на платформі ZOOM кафедра громадського здоров'я та управління охороною здоров'я провела онлайн-захід «Світове кафе», присвячений ефективним методам боротьби із вживанням наркотичних речовин молоддю, що є актуальним викликом у сфері громадського здоров'я.

У заході взяли участь науково-педагогічні працівники університету, а також здобувачі освіти. Студенти розділилися на групи для обговорення ключових стратегій, змінюючи ролі «господарів столу» та «гостей», а після активної роботи були представлені проекти з використанням соціальних мереж та мобільних додатків для психологічної підтримки підлітків. Учасники направили перелік практичних рекомендацій, які можна впроваджувати серед молоді.

Егор Андрійович Зубенко поднял руку

Егор Андрійович Зубенко

Nataliya Martynenko

Яна Журавель

Карпенко Анастасія

Нестеренко Валентина

Цьоменко Елана Віт...

ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

БОРОТЬБА З НАРКОМАНІЄЮ

Команда Студентського самоврядування ХНМУ

10:25 07.05.2026

У заключний п'ятий день Європейського тижня громадського здоров'я фахівці Харківського обласного центру контролю та профілактики хвороб, філій та відділень вирішили подбати про своє здоров'я.

Зміцнення та підтримка здоров'я працівників – важливий чинник, що впливає на загальне самопочуття, настрої та результати роботи.

Протягом дня на території багатьох локацій проводились руханки та активні спортивні ігри на свіжому повітрі. До руханки також долучились діти працівників Центру, які разом з однокласниками та вчителями виконували фізичні вправи під музику, в перервах між навчанням в підземних школах.

Руханка – це чудовий спосіб розім'ятися, зняти напругу та зарядитися позитивом. Ці прості, але ефективні вправи під силу кожному. Це приклад того, що фізична активність може об'єднувати людей та дарувати позитивні емоції. Такі руханки є важливим кроком на шляху до формування здорового та активного суспільства. Всі працівники повернулись на робочі місця у гарному настрої, бадьорі та активні, готові до нових звершень.





Психологічна стійкість команди: у Центрі провели групові сесії з профілактики професійного вигорання

Піклування про психічне здоров'я фахівців – важлива складова системи громадського здоров'я. Саме тому Харківський центр контролю та профілактики хвороб системно впроваджує практики підтримки персоналу.

У межах Меморандуму про співпрацю з Благодійною організацією «Благодійний фонд «Національна агенція гуманітарної допомоги «Здорові» у Центрі з 27 квітня по 1 травня пройшли сесії, спрямовані на профілактику професійного вигорання та зміцнення емоційної стійкості працівників.

Сесії провела тренерка психологічного центру, магістр психології Марина Голубоцька.

Під час занять учасники отримали науково обґрунтоване розуміння феномену професійного вигорання – його емоційних, поведінкових і фізичних проявів. Особливу увагу приділили практичним інструментам психологічної стабілізації, які можна застосовувати безпосередньо в умовах робочого дня.

Наші фахівці опрацювали техніки усвідомлення емоцій, визначили власні тригери виснаження та обрали ефективні способи самопомоги й підтримки колег у стані емоційного напруження.

Сесії проходили у відкритій і довірливій атмосфері, що сприяло щирому обміну досвідом і кращому засвоєнню матеріалу.

Такі ініціативи – це інвестиція в людей, які щодня працюють задля збереження здоров'я населення. Адже саме професійна стійкість фахівців є основою витримки в кризових умовах, ефективних рішень і сильної команди.

Висловлюємо вдячність Марині Голубоцькій та представникам Благодійної організації «Благодійний фонд «Національна агенція гуманітарної допомоги «Здорові» за співпрацю, надані знання та навички.



КИЇВСЬКИЙ МІСЬКИЙ ОСЕРЕДОК

У межах Європейського тижня громадського здоров'я фахівці лабораторного відділу на транспорті ДУ «Київський міський ЦКПХ МОЗ» провели інформаційно-просвітницьку зустріч для працівників Електродепо «Дарниця» КП «Київський метрополітен».

Під час заходу говорили про прості, але надзвичайно важливі речі, які допомагають зберегти здоров'я та гарне самопочуття щодня:

як знизити ризик серцево-судинних захворювань;

чому важливо звертати увагу на ранні прояви онкологічних захворювань;

навіщо проходити профілактичні обстеження;

як стрес і перевтома впливають на організм;

чому здорові звички — збалансоване харчування, фізична активність та якісний сон — мають значення;

Особливу увагу приділили відповідальному ставленню до власного здоров'я, адже саме щоденні звички, профілактика та своєчасне виявлення захворювань допомагають підтримувати активність, працездатність і якість життя.

Бережімо своє здоров'я щодня — маленькі корисні дії формують велике майбутнє



Продовжуємо ділитися атмосферою заходу до Тижня вакцинації, який відбувся 29 квітня у Парк партизанської слави

У сюжеті «Єдиних новин» — ще один погляд на подію, організовану фахівцями ДУ "Київський міський ЦКПХ МОЗ". Тут було не лише про розмови — а й про реальні дії для збереження здоров'я киян та гостей столиці.

Усі охочі могли долучитися до вакцинальної сесії, отримати консультації спеціалістів, а також безкоштовно й конфіденційно пройти тестування на ВІЛ та вірусні гепатити. Такі ініціативи — це про доступність, турботу та прості кроки, які допомагають вчасно подбати про себе.

Як це було, яка панувала атмосфера та чому вакцинація й профілактика залишаються актуальними — дивіться у відео



На фестивалі «Книжкова країна», де спільно з ВООЗ, ЦГЗ та Київським ЦКПХ ми облаштували станцію «Імунізація», провели відкриті лекції про вакцинацію.

Педіатриня Олеся Галета розповіла, як підготувати дитину до вакцинації залежно від її віку.

Головна новина — оновлений Календар щеплень значно полегшить цей процес вакцинації завдяки комбінованим вакцинам: тепер дитина отримуватиме захист від більшої кількості хвороб за один візит, що означає менше уколів та менше стресу для батьків.

Отже, як допомогти дитині подолати страх перед вакцинацією?

Ніколи не кажіть «ми просто йдемо гуляти», якщо прямуєте до лікаря.

Поясніть дитині, що ви йдете на щеплення, що це буде швидкий укол-захист, але він потрібен, щоб дитина не хворіла. Для старших дітей уже важливо розуміти причинно-наслідковий зв'язок та мотивацію.

Використовуйте ігрові сценарії. Наприклад, вакцина — це насправді укол суперсили. Можна разом з дитиною обрати суперсилу і попросити лікаря переконатися, що саме вона буде в уколі.

Пані Олеся поділилася власним лайфхаком: вакцинація м'якої іграшки уже в кабінеті у лікарки. Дитина може сама обробити іграшці місце уколу та похвалити її за хоробрість — це допоможе малюку відчувати контроль над ситуацією. Такі ж ігрові сценарії можна використовувати і вдома, щоб підготуватися до щеплення. Під час самої маніпуляції використовуйте «магію дихання»: запропонуйте дитині уявити, що вона дмухає на велику кульбабку або гасить свічки на торті. Це допомагає розслабити м'язи та переключити увагу.

Для малюків головне — фізичний контакт і відчуття безпеки. Найкраща техніка — тримати дитину на руках у «позиції обіймів». Зі старшими уже можна домовлятися, говорити відверто і чесно.

Водночас не варто використовувати подарунки як підкуп перед щепленням, але відзначення сміливості дитини опісля може закріпити позитивну асоціацію.

КАЛЕНДАР ЩЕПЛЕНЬ 2026

МІНІСТЕРСТВО
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНИ

ЯК ПІДГОТУВАТИ ДИТИНУ

ДО ВАКЦИНАЦІЇ ЗАЛЕЖНО ВІД ЇЇ ВІКУ?

рекомендації від педіатрині