



18th October 2021

#ЦэвэршилтийнЭрүүлМэндХамгаалах Өдөр2021 Зохион Байгуулах Аргачлал



Ерөнхий мэдээлэл

Дэлхийн Цэвэршилтийн Насны Эрүүл Мэнд Хамгаалах Өдрийг жил бүр 10 сарын 18-д сурталчлан зохион байгуулдаг билээ. Үүнийг анх Олон Улсын Цэвэршилтийн Нийгэмлэг (IMS) болон Дэлхийн Эрүүл Мэндийн Байгууллага (WHO) санаачилж цэвэрших эмнэлзүйг судалсныг танилцуулж, дунд наснаас хойш эмэгтэйчүүдийн эрүүл мэндийг хамгаалах, үзүүлэх тусламж үйлчилгээг сайжруулахад чиглэж зохион байгуулах болсон байна.

Эрүүл мэндийн байгууллагууд, эмнэлгийн мэргэжилтнүүд дэлхий даяар сурталчлах уг үйл ажиллагаанд идэвхтэй оролцож, өгөгдсөн сургалтын мэдээлэл танилцуулж, олон нийтийн сүлжээгээр сурталчлахыг уриалж байна.

Уг сургалт сурталчилгааны ажлыг аргачлалын дагуу зохион байгуулснаар улс орондоо зохион байгуулсан арга хэмжээг дэлхий даяар зарласан танилцуулах боломжтой болно.

2021 оны сэдэв

Ясны Эрүүл Мэнд сэдэвийг Олон Улсын Цэвэршилтийн Нийгэмлэг 2021 оны Дэлхийн Цэвэршилтийн Өдрийн сэдэв болгон сонгосон болно.

“Ясны эрүүл мэнд” гэж юуг илэрхийлж байгаа вэ?

Яс бол өөрийн мэдрэл болон цусан хангамжтай амьд эд. Ясны цөм тэнхлэг нь биеийн өндөртэй ойролцоо өндрөөс унахад хугарч, бэртэхгүй байхаар бат бөх байж, хөдөлгөөнд саад учруулдаггүй өвөрмөц хөнгөн бүтэцтэй байдаг. Эрүүл ясны бүтэц хүний биеийг бүрэн бүтэн байдлыг хамгаалах чухал үүрэгтэй.

Яс өөрийгөө тогтмол нөхөн төлжүүлдэг. Бие махбодий нөхөн төлжих тогтолцоо хөгширсөн ясны эдийг задалж шинэ ясны эдээр нөхөх чадвартай байдаг. Цэвэршихээс өмнө ясны эдийн нөхөн төлжилт ясны эдийн задралаас давамгайлж байдаг. Харин цэвэршсэнээс хойш эсрэгээр задрал нь давамгайлах болдог. Ингэснээр ясны эдийн бат бөх чанар алдагдаж эхэлдэг. Цэвэрших үед бэлгийн дааврын буурлаас шалтгаалах бат бөх чанар алдагдахын зэрэгцээ ясны эдийн насжилтаас шалтгаалах өөрчлөлтүүд ясны эрүүл мэндэд нөлөөлж байдаг. Өнөөдрийн байдлаар хүн амын дундач наслалт уртасч байна. Наслалт уртсах хэмжээгээр хүн амын дунд ясны эрүүл мэндийн асуудал ихсэх хандлагатай болж байна.

Яс-тулгуур эрхтэн тогтолцооны эрүүл мэнд нь бидэнд өдөр тутмын хэвийн үйл ажиллагаа, амьдралын чанар, бусдаас хамааралгүй бие даасан байдал, дундаж наслалт, эрүүл мэндийн тусламж үйлчилгээний ачаалал зэрэг өргөн хүрээнд нөлөө үзүүлдэг. Зохистой хооллож, дасгал хөдөлгөөн тогтмол хийж, ахуйн нөхцөлд унаж бэртэхээс хамгаалах арга хэмжээ авах нь ясны эрүүл мэндийг хамгаалахад тусална

Хэрхэн оролцох

1) Цэвэршилтийн насны эрүүл мэнд хамгаалах өдөр жил бүрийн 10 сарын 18-д болдогийг өөртөө сануулан хадгалж Олон Улсын Цэвэршилтийн Нийгэмлэг (IMS) болон дэлхий даяар хамтран ажилладаг байгууллагуудтай энэ өдрийг хамт тэмдэглэн өнгөрүүлэх.

2) Олон хэлбэрийн сүлжээгээр түгээгдэх цэвэршилтийн насанд ясны эрүүл мэндийн талаарх сургалтын эх сурвалжийг олон хэлбэрийн сүлжээгээр түгээгдэхийг хүлээн авч унших, үзэх, сонсох бөгөөд авсан мэдээллээ хуваалцах.

3) World Menopause Day график зураглалыг дараах hashtag ашиглан олон нийтийн сүлжээгэр постлох:

#IMS

#worldmenopauseday

#worldmenopauseday2021

4) IMS World Menopause Day постыг олон нийтийн сүлжээ, бүртгэлээр LIKE дарж хуваалцах

IMS Facebook <https://www.facebook.com/Intmenopausesociety/> @intmenopausesociety

IMS Twitter <https://twitter.com/intlmenopause?lang=en> @IntlMenopause

IMS Instagram [InternationalMenopauseSociety](https://www.instagram.com/InternationalMenopauseSociety/) @internationalmenopausesociety

IMS Linkedin <https://www.linkedin.com/company/internationalmenopausesociety>

5) Өөрийн ажлын байр болон ойролцоо байгууллагдаа дараах ажлыг зохион байгуулах \цахимаар бөгөөд бүлэг хүмүүсийн дунд\:

- Мэдээлэл хуваалцах өдрийн хоол
- Биеийн тэнцвэр сайжруулах, булчин хөгжүүлэх төрлийн биеийн тамир дасгал хийх, хамт явган алхах арга хэмжээ зохион байгуулах

6) Цэвэршилтийн Эрүүл Мэнд Хамгаалах өдрийг тэмдэглэн өнгөрүүлсэн талаар бид нартай #IMS

#worldmenopauseday

#worldmenopauseday2021

хувалцана уу

ЭХ СУРВАЛЖ

Эмнэлгийн мэргэжилтнүүдэд	Олон нийтэд, эмэгтэйчүүдэд
Link to White Paper	Link to Poster
Link to October Webinar on Bone Health	Link to Women's Leaflet
Link to 1:1 Interview (professionals)-video and podcast	Link to 1:1 Interview (women)-video
Link to Poster	Link to 1:1 Interview (women)-podcast
Link to Women's Leaflet	Link to WMD logo
Link to WMD logo	Link to social media graphics
Link to social media graphics	