

# #ŻyjDobrze. Kampania edukacyjna Mazowieckiej Inspekcji Sanitarnej



**#Żyj Dobrze. To hasło przewodnie kampanii prozdrowotnej, inspirującej Polki i Polaków do wprowadzania zmian na lepsze w swoim życiu po pandemii koronawirusa.**

Za nami ponad 2 lata trwającej na całym świecie pandemii COVID-19. Minione miesiące to kolejne mutacje SARS-CoV-2 (delta, omikron), które wszędzie przyniosły następne fale wzrostu zakażeń, hospitalizacji i, niestety, zgonów.

Epidemia koronawirusa SARS-CoV-2 zdewastowała nasze dotychczasowe życie, w wielu aspektach nieodwracalnie je zmieniła. Negatywnie wpłynęła na zwykłą codzienność, wielu osobom zabrała życie, wielu pogorszyła stan zdrowia.

W maju br. stan epidemii został przekształcony w stan zagrożenia epidemicznego. Prognozy pokazują, że epidemia COVID-19 przechodzi w endemię. Zmniejsza się liczba rejestrowanych przypadków zakażenia, hospitalizacji, poprawie ulega ogólny stan chorych.

Dużym wyzwaniem dla systemu ochrony zdrowia staje się z kolei aktualnie tzw. „dług zdrowotny”, dlatego uznaliśmy za priorytet, by w swojej działalności edukacyjnej postawić na promowanie zdrowego stylu życia. Każdy z nas, w sytuacjach życia codziennego podejmuje decyzje wpływające na nasze zdrowie. Ważne jest, aby uświadamiać sobie, iż nasze codzienne zachowania takie jak wybór posiłku, podjęcie aktywności fizycznej czy też stosowanie się do zasad higieny wpływa na nasze szanse dalszego życia w dobrym zdrowiu. Poprzez działania naszej kampanii chcemy zachęcić jej odbiorców do wprowadzenia zmian na lepsze w swoim życiu po pandemii koronawirusa. Pokazać, jak prosto można codziennie podejmować małe kroki, by zbudować dobre życie. Poprzez proste podpowiedzi prezentowane na specjalnie przygotowanych postach, publikowanych w mediach społecznościowych, chcemy inspirować zachowania prozdrowotne.

Nie możemy też zapominać, że od naszej społecznej odpowiedzialności i pamięci o doświadczeniach cowidowych zależy to, jak ułoży się sezon infekcyjny jesienią i zimą kolejnego roku. Przejście w stan zagrożenia epidemicznego nie oznacza przecież, że pożegnaliśmy się z zagrożeniem chorobą COVID-19. Ta choroba pozostanie z nami, jak np. grypa.

## **Idea kampanii**

Prozdrowotna kampania #ŻyjDobrze została zainicjowana, aby zachęcić kobiety i mężczyzn do wprowadzenia zmian na lepsze w swoim życiu po pandemii koronawirusa. Pandemia koronawirusa licznym odebrała życie, a wielu ludziom znacznie pogorszyła zdrowie i ogólny dobrostan.

W tym czasie troska o swoje zdrowie nabiera więc szczególnego znaczenia. Co po COVID-19? Jak powrócić do zdrowia? Które obszary zdrowia należy objąć swoją uwagą, aby żyć dobrze? Aby żyć zdrowo? Jak wykorzystać wiosenne i letnie miesiące, by wzmocnić swój organizm i dobrze przygotować się na nadchodzącą jesień i zimę, by ograniczyć do minimum sezonowe infekcje?

Wiosna to czas rozwijającego się życia. Zazieleniają się drzewa i krzewy, rozkwitają feerią barw kwiaty. Dlatego też symbol rozkwitającego pąka, towarzyszący naszej kampanii, ma skierować uwagę odbiorców na te obszary życia, które - pielęgnowane - rozkwitną na nowo - zostaną wzmocnione, staną się piękne i dobre. Kampania zachęca do codziennych drobnych działań, które zbudują zdrowie psychiczne i fizyczne mocno nadwyreżone podczas pandemii. Skierowana jest zarówno do dorosłych, jak i seniorów, młodzieży i dzieci.

### **Cel kampanii**

Celem głównym kampanii jest przypomnienie, że wyborów wpływających na nasze życie dokonujemy każdego dnia. Chcemy uwrażliwić odbiorców naszych treści na potrzebę stałego identyfikowania swoich problemów zdrowotnych i samodzielnego radzenia sobie z wieloma aspektami swojego życia. Uczyc podejmowania dobrych wyborów i decyzji sprzyjających zdrowiu. Chcemy kształtować zachowania i postawy sprzyjające poprawie zdrowia kompleksowo: w sferze fizycznej, psychicznej czy społecznej.

### **Grupy docelowe, obszary tematyczne i narzędzia komunikacji**

Wszystkie treści będą dostępne zarówno na stronach i profilach mediów społecznościowych WSSE w Warszawie, jak i na social media i www wszystkich 38 powiatowych stacji sanitarno-epidemiologicznych województwa mazowieckiego.

Wykorzystując media społecznościowe (Facebook, Twitter, www) chcemy, poprzez zaplanowany cykl specjalnie przygotowanych postów i artykułów, zachęcić Polaków do działania, do odbudowy swojego dobrostanu psychicznego i fizycznego. Poprzez proste podpowiedzi zbudowane w jasny, przystępny sposób, prezentowane na specjalnie przygotowanych postach, publikowanych w social mediach, chcemy budować zmianę zachowań zdrowotnych Polaków. Postaramy się pokazać, jak prosto można codziennie podejmować małe kroki w kilku obszarach szeroko pojętego zdrowia publicznego, by zbudować sobie dobre, zdrowe życie. Liczymy, że przygotowane treści w swej prostocie i dzięki interesującej formie trafią do szerokiego kręgu odbiorców. Konkretnie wskazówki w poszczególnych obszarach tematycznych pozwolą codziennie czynić małe kroki ku wypracowaniu zdrowych życiowych nawyków, które wpłyną ostatecznie na poprawę dobrostanu, zdrowia psychicznego i fizycznego kobiet i mężczyzn, dorosłych i dzieci, seniorów i młodzieży. Wyżej wymienione to właśnie grupy docelowe naszych działań. Przy czym treści dotyczące dzieci będziemy kierować w przekazie do ich rodziców.

Materiały edukacyjne zostały przygotowane, mając na uwadze pięć obszarów tematycznych, najbardziej istotnych pod kątem odbudowy zdrowia po pandemii.

Obszary tematyczne kampanii:

Aktywność fizyczna  
Higiena

Zdrowe żywienie

Zdrowie psychiczne

Profilaktyka (w tym: regularne badania diagnozujące stan zdrowia po COVID-19, sezonowe szczepienia, PSO, mammografia, itp.)

Kampania potrwa od piątku 20 maja do początku wakacji, do 24 czerwca.

Więcej informacji o kampanii: <https://www.gov.pl/web/wsse-warszawa/zyj-dobrze-nadchodzacy--zas-to-szansa-by-zadbac-o-zdrowie-i-poprawic-jakosc-twojego-zycia>