

Kampania prozdrowotna #Żyj Dobrze

20 maja Mazowiecka Inspekcja Sanitarna zainicjowała nową kampanią prozdrowotną **#Żyj Dobrze**, która ma na celu zainspirowanie Polek i Polaków do wprowadzania zmian na lepsze w swoim życiu po pandemii koronawirusa. To był dla wszystkich ciężki okres, w którym wielu ludzi podupadło na zdrowiu. Pogorszył się nasz ogólny dobrostan.

Kampania skierowana jest zarówno do dorosłych, jak i seniorów, młodzieży i dzieci. Przy czym treści dotyczące dzieci będziemy kierować w przekazie do ich rodziców.

Cel kampanii

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, wpływają na nasze szanse dalszego życia w dobrym zdrowiu. I to właśnie jest główny cel naszej kampanii. Chcemy zachęcić jej odbiorców do wprowadzenia zmian na lepsze w swoim życiu po pandemii.

Grupy docelowe, obszary tematyczne i narzędzia komunikacji

Wykorzystując media społecznościowe (Facebook, Twitter, www) chcemy, poprzez zaplanowany cykl specjalnie przygotowanych postów i artykułów, pokazać, jak w prosty sposób można codziennie podejmować małe kroki, by zbudować dobre życie. Poprzez podpowiedzi prezentowane na specjalnie przygotowanych postach, publikowanych w mediach społecznościowych, chcemy inspirować zachowania prozdrowotne. Chcemy kształtować zachowania i postawy sprzyjające poprawie zdrowia kompleksowo: w sferze fizycznej, psychicznej czy społecznej. Konkretne 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.

Czas trwania i sposób prezentacji treści

Kampania podzielona została na 5 tematycznych tygodni.

1. Aktywność fizyczna
2. Higiena
3. Zdrowe żywienie
4. Zdrowie psychiczne
5. Profilaktyka (w tym: regularne badania diagnozujące stan zdrowia po COVID-19, sezonowe szczepienia, PSO, mammografia, itp.)

W każdym tygodniu, zaczynając od piątku, prezentowane są treści z jednego obszaru tematycznego, skierowane do różnych grup odbiorców. Na profilach społecznościowych FB i TT będą publikowane posty. Na koniec tygodnia zostanie zaprezentowany post podsumowujący treści z danego obszaru. Jednocześnie co tydzień na naszej stronie internetowej zostanie opublikowany artykuł popularnonaukowy dotyczący każdego obszaru tematycznego.

W miniony piątek rozpoczęliśmy tydzień dotyczący aktywności fizycznej, natomiast w najbliższy piątek zaczynamy blok poświęcony higienie i tak przez kolejne tygodnie, aż do 24 czerwca. Zachęcamy zatem do śledzenia naszej strony internetowej oraz FB i TT. Liczymy, że przygotowane treści w swej prostocie i dzięki interesującej formie trafią do szerokiego kręgu odbiorców.
