

UNITED ARAB EMIRATES
MINISTRY OF HEALTH & PREVENTION



الإمارات العربية المتحدة
وزارة الصحة وقاية المجتمع

السياسة الوطنية لتعزيز أنماط الحياة الصحية
في دولة الإمارات العربية المتحدة
(الغذاء الصحي – النشاط البدني – مكافحة التبغ)



الإطار العام للسياسة الوطنية لتعزيز أنماط الحياة الصحية

الرؤية:

مجتمع يتبنى أنماط الحياة الصحية المستدامة

الرسالة:

إعداد إطار وطني متعدد القطاعات لتعزيز أنماط الحياة الصحية لتحقيق أعلى مستويات الصحة لأفراد المجتمع وتعزيز جودة حياتهم ضمن مفهوم الشراكة المجتمعية في دولة الإمارات العربية المتحدة.

نطاق تنفيذ السياسة:

- يشمل حيز تنفيذ السياسة جميع أفراد المجتمع
- تركز السياسة على تعزيز أنماط الحياة الصحية التالية: الغذاء الصحي – النشاط البدني – مكافحة التبغ

الغرض من الإطار الوطني :

تزايد أهمية اتباع نهج استراتيجي أكثر تنسيقاً لإنجاح جهود تعزيز القطاع الصحي في الدولة بصورة فعالة والتي تقع على عاتق جميع مستويات وقطاعات الدولة المعنية، لذلك فإن اتباع نهج وطني متعدد القطاعات يمكن أن يؤدي إلى استغلالاً أكثر فعالية وكفاءة للموارد الوطنية. ويمكن للإطار الوطني أن يحقق فعالية أكبر بفضل التكامل بين الجهود المبذولة دون أي تغيير على مسؤوليات الحكومات، فهو ينطوي على التزام جميع الأطراف بالعمل معاً بشكل أفضل في مجالات المسؤولية المشتركة كما ينطوي على التزام بتحسين تنسيق وظائف الصحة العامة وخدمات القطاع الصحي، وتنسيق التخطيط والتنفيذ وتحديد الأدوار، وتحسين تبادل المعلومات، والابتكار. ويتيح الإطار الوطني أيضاً فرصة آلية لإشراك القطاع غير الحكومي والمجتمع الأوسع على المستوى الوطني وذلك يؤدي إلى الغاية المنشودة بتطوير النظام الصحي لوقاية مجتمع دولة الإمارات من الأمراض المرتبطة بأنماط الحياة غير الصحية ومكافحتها والسيطرة عليها، وتعزيز أنماط الحياة الصحية للحد من تلك الأمراض وكذلك تعزيز التنافسية وتحقيق الأهداف والتوجهات الاستراتيجية للدولة



مبادئ السياسة



التعاون والشراكة



دعم القيادة والحوكمة
والمواءمة



المساواة و الشفافية



المرونة والإستدامة



مشاركة وتمكين
المجتمع



الابتكار



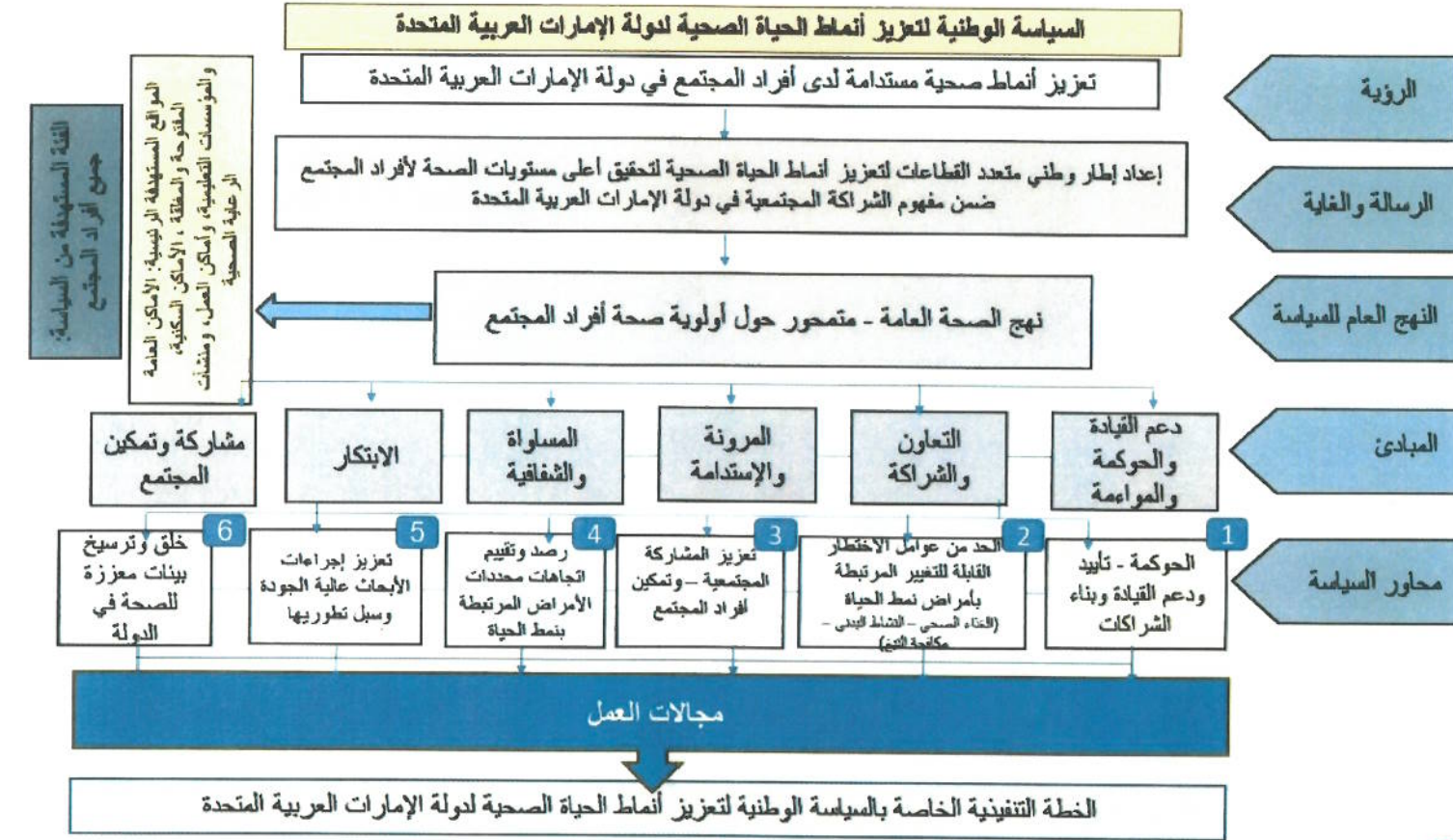
غايات السياسة

وتتمحور غايات هذه السياسة حول:

- تحسين جودة الحياة الصحية للفرد والمجتمع لتحقيق رؤية مئوية الامارات ٢٠٢١ "أفضل دولة في العالم"
- توطيد قدرات القيادة والحوكمة، بهدف تسريع استجابة الدولة في مجال تعزيز أنماط الحياة الصحية وذلك للوقاية من المشاكل الصحية والأمراض المرتبطة بنمط الحياة غير الصحي ومكافحتها
- تعزيز التأييد والتعاون الدولي والتشديد على الأولوية الممنوحة للوقاية من الأمراض المرتبطة بنمط الحياة غير الصحي ومكافحتها على المستوى العالمي والإقليمي والوطني
- دعم بناء القدرات من خلال تقوية الإمكانيات الهيكلية والمؤسسية والبشرية والأنظمة الصحية وإعادة توجيهها لتولي عملية الوقاية من عوامل الاختطار القابلة للتعديل للأمراض المرتبطة بنمط الحياة غير الصحي ومكافحتها من خلال رعاية صحية متمحورة حول الأشخاص
- خلق بيئات صحية تعزز وتصورن حقوق جميع الأشخاص من كل الأعمار في الاستفادة، على قدم المساواة، من بيئات وأماكن ومساحات آمنة في المجتمع لتقليل التعرض لعوامل الاختطار القابلة للتعديل للأمراض المرتبطة بنمط الحياة غير الصحي
- تعزيز ودعم القدرات الوطنية في مجال الإنماء والبحوث الرفيعة المستوى المتصلة بالوقاية من عوامل الاختطار القابلة للتعديل للأمراض المرتبطة بنمط الحياة غير الصحي ومكافحتها
- مراقبة الاتجاهات والمحددات العالمية والوطنية المتصلة بالأمراض المرتبطة بنمط الحياة غير الصحي وتقييم التقدم المحرز في الوقاية منها ومكافحتها.
- تشجيع الشراكات متعددة القطاعات لضمان التدخلات الوقائية الفعالة للمشاكل والأمراض المرتبطة بنمط الحياة غير الصحي
- توطيد مفهوم الشراكة المجتمعية من خلال زيادة وعي أفراد المجتمع عن السلوكيات الصحية التي تؤدي إلى حياة صحية مديدة



الإطار التوضيحي للسياسة الوطنية لتعزيز أنماط الحياة الصحية لدولة الإمارات العربية المتحدة:



جدول ملخص للمحاور ومجالات العمل الخاصة بالسياسة الوطنية لتعزيز أنماط الحياة الصحية

المحاور	مجالات العمل
1 الحوكمة - تأييد ودعم القيادة وبناء الشراكات	1-1 بناء ودعم الالتزام الاجتماعي والمالي والإداري 2-1 تقوية التنسيق على جميع المستويات - الشراكات والشبكات الوطنية الفعالة والتعاون الدولي 3-1 تطوير التشريعات الداعمة لأنماط الحياة الصحية 4-1 توطيد القدرات المؤسسية للجهات الصحية والجهات المعنية لكي تتمكن من تعبئة الموارد والكوادر المختصة
2 الحد من عوامل الاختطار القابلة للتغيير المرتبطة بأمراض نمط الحياة	1-2 الحد من استهلاك الغذاء غير الصحي 2-2 مكافحة قلة النشاط البدني 3-2 مكافحة التبغ تطلعاً للوقاية من البدء في استهلاكه لتقليل عبء المراضة ومعدل الوفيات الناجمة عن مضاعفات استخدام منتجاته 4-2 ضمان استمرارية الخدمات الصحية الداعمة لاستدامة أنماط الحياة الصحية خلال حالات الطوارئ والكوارث والجائحات
3 تعزيز المشاركة المجتمعية - وتمكين أفراد المجتمع	1-3 تمكين أفراد المجتمع من اتخاذ قرارات مبنية على معلومات عن صحتهم الشخصية من خلال التثقيف الصحي الملائم والمستمر 2-3 إشراك المجتمعات في عمليات التخطيط والتصميم والتقييم الخاصة بتعزيز أنماط الحياة الصحية بشكل فعال
4 رصد وتقييم اتجاهات الأمراض المرتبطة بنمط الحياة ومحدداتها	1-4 تقوية نظام رصد عوامل الاختطار الخاصة بالأمراض المرتبطة بنمط الحياة غير الصحي 2-4 توفير وإنشاء قاعدة بيانات وإحصائيات دقيقة لعوامل الاختطار ومحدداتها
5 تعزيز القدرات البحثية في مجال بحوث أنماط الحياة الصحية في الدولة	1-5 تعزيز إجراءات الأبحاث عالية الجودة وسبل تطويرها في مجال الوقاية والتصدي لعوامل اختطار الأمراض المرتبطة بنمط الحياة
6 خلق وترسيخ البيئات المعززة للصحة في الدولة	1-6 وضع تدخلات ومبادرات داعمة لتعزيز أنماط الحياة الصحية من خلال بيئات معززة للصحة خارجية وداخلية 2-6 الحفاظ على سلامة البيئات



1 المحور الأول: الحوكمة - تأييد ودعم القيادة وبناء الشراكات

يتمحور حول تدعيم القدرة الوطنية وتبني سياسة وطنية متعددة القطاعات والشراكات المطلوبة للوقاية والتصدي لعوامل الاختطار الخاصة بالأمراض المرتبطة بنمط الحياة غير الصحية من أجل إسراع الاستجابة الوطنية من خلال توطيد القدرات، والقيادة، والحوكمة، والشراكات المتعددة القطاعات بهدف تسريع استجابة الدولة في هذا الشأن.

كذلك إقامة الشراكات مع الجهات الاتحادية والهيئات المحلية والقطاع الخاص لتعزيز مكانة دولة الإمارات صحياً والمساهمة في تحقيق التنمية المستدامة في الدولة من خلال تقديم خدمات صحية شاملة ومبتكرة وبتكلفة وبمعايير عالمية، وتشمل الشراكات الاستراتيجية تلك الشراكات التي تعمل على تحقيق مؤشرات الأجندة الوطنية وتحقيق الأهداف الاستراتيجية المنبثقة من المبادرات الوطنية والفعاليات المشتركة.

وتعتبر التشريعات من قوانين ولوائح وقرارات أداة هامة ولازمة لتحقيق أهداف السياسات الصحية لحماية صحة أفراد المجتمع من أخطار أنماط الحياة غير الصحية. كما أن تلك التشريعات تمكن السلطة الرقابية المختصة من إصدار القواعد والمعايير والنظم والدلائل الإرشادية والمتطلبات الأخرى الملزمة ومن إصدار القرارات المطلوبة في جميع مجالات الرقابة على المواصفات والمقاييس الخاصة بالغذاء الصحي والتبغ. وعليه يجب أن تكون التشريعات شاملة لكل تلك المجالات ومواكبة للتطورات والمتغيرات العلمية والمستجدات العالمية منها والمحلية.

إجراءات العمل الخاصة بالمحور الأول:

1-1 بناء ودعم الالتزام الاجتماعي والمالي والإداري

ضمن إضافة محاور السياسة الوطنية لتعزيز أنماط الحياة الصحية إلى الموجهات والممكنات الحكومية والأجندة الوطنية المنبثق منها جميع الاستراتيجيات الوطنية، المتماشية مع رؤية الإمارات 2021، واستراتيجية جودة الحياة 2031، ومبادرة الحكومة الذكية، والاستراتيجية الوطنية للابتكار، واستشراف المستقبل 2050، ومئوية الإمارات 2071، وخطة الخمسين – مسار الصحة.



- ضمان قيام الجهات المختصة وصانعي القرار وأصحاب المصلحة بالدعوة إلى الالتزام بدعم توجهات ومحاور السياسة الوطنية لتعزيز أنماط الحياة الصحية، بما في ذلك التمويل المحلي المستدام لها مع تطوير إطار السياسة وضمن الالتزام بها كجزء من الرؤية التنموية الصحية في الدولة لتأثيرها القوي على جودة الحياة وسعادة أفراد المجتمع.
- توطيد الأنظمة الصحية والاستمرار في إعادة توجيهها نحو عملية الوقاية من مخاطر أنماط الحياة غير الصحية ومكافحتها من خلال رعاية صحية متمحورة حول الأشخاص وتغطية شاملة لهم.
- تشجيع وتنمية العمل على تعزيز وتنفيذ السياسات وخطط العمل الإقليمية والوطنية والمجتمعية الرامية إلى تحسين النظم وزيادة أنماط الحياة الصحية، وعلى تلك الخطط أن تكون مستدامة وشاملة وأن تشارك فيها بنشاط جميع القطاعات، بما فيها ذلك المجتمع المدني والقطاع الخاص ووسائل الإعلام.
- ضمان الحصول على الموارد اللازمة لتعزيز نمط الحياة والصحة الجسدية وبرامج تحسين أنماط الحياة
- تعزيز نمط الحياة وجودة الحياة الصحية من خلال نهج متعدد القطاعات والأطراف مع تحديد أصحاب المصلحة الرئيسيين، والأدوار والمسؤوليات الواضحة.
- تحفيز دور القطاع الخاص وسلاسل التوريد في تعزيز أنماط الحياة من خلال دعم الخيارات الصحية
- دمج آليات التقييم الاقتصادي لتقييم جدوى الاستثمار وتحليلات التكلفة والقيمة المضافة في عملية صنع القرار الخاص بالاستثمار في التداخلات الوقائية والعلاجية لعوامل الاختطار المرتبطة بنمط الحياة
- ترسيخ آلية للرصد والمتابعة لضمان تحسين أسلوب حياة الناس ورفاههم الجسدي

- ✚ وضع خطة تنفيذية متعددة القطاعات للسياسة الوطنية، ووضع مجموعة من الغايات والمؤشرات الوطنية المنشودة لها استناداً إلى الوضع الوطني بالإضافة إلى وضع خطة التقييم الخاصة بها لضمان التحسين المتواصل للجودة والكفاءة والملاءمة.
- ✚ زيادة المخصصات الميزانية للوقاية من الأمراض المرتبطة بنمط الحياة وعوامل الاخطار الخاصة بها ومكافحتها من خلال آليات تمويل مبتكرة، مثل فرض الضرائب على التبغ وغير ذلك من المنتجات غير الصحية.
- ✚ ضمان الاستخدام الأمثل للموارد والاستثمارات في مجال تعزيز أنماط الحياة الصحية.
- ✚ إجراء تقييم دوري للقدرات الوطنية في مجال الوقاية من الأمراض المرتبطة بنمط الحياة ومكافحتها.
- ✚ وضع دليل إدماج الصحة في جميع السياسات.
- ✚ حفز تطبيق التكنولوجيات الرقمية ومنهجية الابتكار، لتعجيل أثر السياسة الوطنية والخطط والاستراتيجيات الفعالة المنبثقة منها.

2-1 تقوية التنسيق على جميع المستويات - الشراكات والشبكات الوطنية الفعالة والتعاون الدولي

- ✚ دعم دور كل من الوزارة والجهات الصحية والجهات المعنية في تنفيذ والإشراف والرقابة على خدمات تعزيز أنماط الحياة الصحية كل في حدود اختصاصه وتوفير البيئة المناسبة الصحية في الدولة لتنفيذ المبادرات الخاصة بذلك.
- ✚ رفع كفاءة القطاع الصحي من خلال عقد شراكات صحية مع مختلف الجهات الدولية والمنظمات العالمية التي ترتبط مع وزارة الصحة ووقاية المجتمع والجهات المعنية باتفاقية تعاون، أو مذكرة تفاهم، أو عضويات إذا كانت منظمة دولية أو إقليمية، حيث أن الشراكات الدولية تساهم بشكل كبير في تشجيع التنافسية ومواصلة تحسين جودة الخدمات الصحية المقدمة لتحقيق قطاع صحي أكثر فاعلية وكفاءة.



✚ تعزيز التأييد والتعاون الدولي والتشديد على الأولوية الممنوحة للوقاية من عوامل الاختطار المرتبطة بنمط الحياة ومكافحتها على المستوى العالمي والإقليمي والوطني.

✚ وضع آليات فعالة ومستدامة تضمن التنسيق بين الجهات المعنية الصحية وغير الصحية المعنية لحماية وتعزيز أنماط الحياة الصحية مع وضوح أكبر فيما يختص بالأدوار والمسؤوليات من خلال منظومة تعاونية تركز على تبادل المعرفة والإبداع.

✚ توفير منصة ذكية لمشاركة المعرفة في مجال الصحة العامة بما فيها من محاور تختص بتعزيز أنماط الحياة الصحية ومن ثم تعزيز جودة الحياة. تمكن هذه المنصة من حل المشكلات عبر القطاعات ومن الابتكار وإتاحة الفرص لعقد الشراكات.

✚ استضافة مؤتمرات وندوات سنوية متخصصة في منهجيات تعزيز أنماط الحياة الصحية وجودة الحياة لدعوة المهنيين والباحثين الوطنيين والإقليميين والعالميين إلى الاجتماع لتشجيع الممارسات الرائدة في هذا المجال.

✚ إتاحة مشاركة المعلومات الأساسية والتعاون في المبادرات الشاملة لمختلف القطاعات المعنية بإعداد وتنفيذ السياسة الوطنية.

3-1 تطوير التشريعات الداعمة لأنماط الحياة الصحية في الدولة

✚ مراجعة التشريعات الحالية المعنية بدعم أنماط الحياة الصحية وعليه تحديث تلك التشريعات لمواكبة التوجهات والمتغيرات والمستجدات المحلية والعالمية.

✚ استحداث تشريعات جديدة في مجال تعزيز جودة الحياة وأنماط الحياة الصحية بحسب الحاجة.



✚ العمل على تطبيق وتفعيل مواد التشريعات (القوانين – القرارات – اللوائح) الداعمة لمكافحة عوامل اختطار أنماط الحياة غير الصحية بالتعاون مع الجهات والشركاء المعنيين.

✚ وضع القرارات التنظيمية المنبثقة من التشريعات الصحية المعنية

1-4 توطيد القدرات المؤسسية والبنية التحتية والكوادر المختصة للجهات الصحية والجهات المعنية

✚ بناء القدرات المؤسسية والبنية التحتية المبتكرة للجهات الصحية والجهات المعنية لكي تتمكن من تعبئة الموارد، تطوير المبادرات والبرامج ومراقبة التنفيذ.

✚ ضمان توافر القوى العاملة الكافية المدربة الخاصة بالقطاع الصحي وخصوصا الوقائي منه وزيادة كوادر تخصصات الصحة العامة وغيرها من التخصصات المعنية بمكافحة عوامل اختطار أنماط الحياة غير الصحية.

✚ تطوير الموارد البشرية اللازمة للقطاع الصحي المنوط بمكافحة أنماط الحياة غير الصحية من خلال التعليم المناسب والتدريب المستمر.

✚ الانتقال من مفهوم الطبيب التقليدي الى أطباء المستقبل ومستشارو جودة الحياة

✚ تعزيز برامج الصحة العامة من خلال دعم مبادرات وبرامج الوقاية وتعزيز الصحي

✚ التخطيط الوظيفي لبناء الفريق اللازم لخدمات القطاع الصحي على جميع مستوياته.

✚ تشجيع التخصص في مجال التنقيف الصحي وتعزيز الصحة الوقائية



تقديم دعم تقني ملائم لبناء القدرات الوطنية في مجال تخطيط وتنفيذ الخطط التشغيلية الوطنية وتهيئة هذه الخطط للتنفيذ مع مقتضيات الظروف المحلية.

ضمان التحسين المستمر لعمليات إدارة الأداء بما فيها الشفافية والمرونة وسرعة الاستجابة.



2

المحور الثاني: الحد من عوامل الاخطار القابلة للتغيير المرتبطة بأمراض نمط الحياة

إن الوقاية من والتصدي لعوامل الاخطار القابلة للتغيير المرتبطة بالأمراض نمط الحياة ومحدداتها الاجتماعية والاقتصادية يهدف إلى تحسين السلوك الغذائي والبدني ومكافحة التبغ لجميع فئات المجتمع بإتباع نمط حياة صحي. لذا فهناك حاجة ملحة لجهود مكثفة نحو تعزيز النشاط البدني وخفض السلوك المتسم بكثرة الجلوس وتحسين العادات الغذائية ومكافحة التدخين لدى كافة فئات المجتمع من أجل خفض مخاطر الأمراض المرتبطة بأنماط الحياة غير الصحية. وبناء على ذلك فإنه من الضروري لأي دولة أن تعمل على رفع مستوى وعي مواطنيها وقاطنيها وتوفير المعلومات الضرورية حول فوائد اتباع نمط حياة صحي وتوفير الخدمات الوقائية والعلاجية لمكافحة أنماط الحياة غير الصحية وعوامل الإخطار الخاصة بها.

إجراءات العمل الخاصة بالمحور الثاني:

1-2 الحد من استهلاك الغذاء غير الصحي

توفير النماذج والأساليب المناسبة لكي تشكل التدخلات الخاصة بالنظام الغذائي والنشاط البدني عنصراً متكاملًا من عناصر الرعاية الصحية في القطاع الصحي في الدولة.

تبنى برامج الصحة العامة وفق أفضل المعايير العالمية لتحسين العادات الغذائية لمختلف فئات المجتمع وفقاً للمحددات الاجتماعية والثقافية والاقتصادية وفي مختلف البيئات مثل بيئة العمل والدراسة والتجمعات الاجتماعية مع التركيز على الفئات الأكثر عرضه لخطر الأغذية غير الصحية وكذلك التركيز على فئة الشباب



✚ خفض معدل تناول الأشخاص للأطعمة الغنية بالملح (الصوديوم).

✚ خفض معدل تناول الأشخاص للأطعمة الغنية بالسكر.

✚ زيادة استهلاك الفواكه والخضروات.

✚ خفض معدل تناول الأشخاص للأطعمة الغنية بالدهون المتحولة.

✚ وضع معايير على مستوى الدولة ومبادئ توجيهية وتوصيات للمجتمع بصفة عامة ولمنتجي ومستوردي الأغذية بصفة خاصة وذلك

بما يتعلق:

○ خفض مستوى الملح او الصوديوم في الأغذية سابقة التعبئة أو المجهزة.

○ تخليص بقدر المستطاع من الإمدادات الغذائية تماما من الأحماض الدهنية المهدرجة (والاستعاضة عنها بالأحماض الدهنية غير المشبعة).

○ خفض محتوى الأغذية والمشروبات من السكريات الحرة والمضافة.

✚ تكثيف الجهود المبذولة لتعزيز أنماط الحياة الصحية للفئات الانثلامية والفئات المعرضة لمخاطر أنماط الحياة غير الصحية

✚ ضمان التغذية الصحية في مراحل العمر المبكرة ومرحلة الطفولة، بما في ذلك تشجيع الرضاعة الطبيعية.

✚ تنفيذ بنود التشريعات حول الغذاء بشأن تغذية الرضع والأطفال، وتطبيق المدونة الدولية لبدائل الألبان، وإلزام كافة مستشفيات الأطفال

والنساء بان تكون مستشفيات صديقة للأطفال.



- ✚ تطبيق اللوائح الخاصة بتسويق الأغذية غير الصحية والمشروبات السكرية للأطفال مع وجود إطار للرصد والتقييم.
- ✚ تفعيل الخدمات الصحية الافتراضية من خلال تفعيل خدمة العيادات الافتراضية الوقائية (عيادة تعزيز أنماط الحياة الصحية الافتراضية) من عوامل اختطار الأمراض المرتبطة بأنماط الحياة في المؤسسات الصحية.
- ✚ الحد من الترويج المباشر وغير مباشر للأطعمة الغير صحية وتبني التداخلات التنظيمية للسيطرة على استهلاك الأطعمة والمشروبات الغير صحية كضريبة السلع المختارة للأطعمة الغير صحية وإعداد لوائح للحد من الترويج والاستهلاك المفرط للأغذية الغير صحية
- ✚ تعزيز المحفزات السلوكية نحو الخيارات الغذائية الصحية وتعزيز منالية الخيارات الغذائية الصحية وتنوعها
- ✚ تحفيز التثقيف الصحي الموجه لمختلف فئات المجتمع وفقاً للمحددات الاجتماعية والاقتصادية مع التركيز على الفئات الأكثر عرضه لخطر الأغذية الغير صحية والتركيز على فئة الشباب والمرأة
- ✚ تبني ممارسات حياتية صحية مثل تشجيع والترويج عن الطهي الصحي

2-2 مكافحة قلة النشاط البدني

- ✚ تبني برامج الصحة العامة وفق أفضل المعايير العالمية لتحفيز النشاط البدني الصحي لمختلف فئات المجتمع وفقاً للمحددات الاجتماعية والثقافية والاقتصادية وفي مختلف البيئات مع التركيز على الفئات الانثلامية.
- ✚ وضع المبادئ التوجيهية الوطنية وتنفيذها بشأن النشاط البدني المُعزَّز للصحة.
- ✚ تعزيز النشاط البدني من خلال أنشطة الحياة اليومية، بالتعاون مع القطاعات المعنية.



- ✚ إدراج النشاط البدني في سياسات القطاعات الأخرى ذات الصلة، لضمان اتساق السياسات وخطط العمل وتكاملها.
- ✚ التحفيز السلوكي لجعل النشاط البدني بصورة المختلفة جزءاً مهماً من الروتين اليومي.
- ✚ استخدام وسائل الإعلام لإنهاء الوعي بشأن فوائد ممارسة النشاط البدني ونشر ثقافة النشاط البدني المستمر.
- ✚ جعل المشي وركوب الدراجات وسائر أشكال الانتقال القائمة على الحركة متاحة وآمنة للجميع.
- ✚ تشجيع المجتمع على التخلي عن بعض السلوكيات غير الداعمة لمساهمة المرأة في الأنشطة الرياضية وذلك لتعزيز المساواة بين الجنسين في هذا المجال.

- ✚ تقديم التربية الرياضية الجيدة التي تدعم اتباع الأطفال لأنماط السلوك التي تجعلهم يحافظون على النشاط البدني طوال حياتهم.
- ✚ توفير المرافق الرياضية والترفيهية التي تتيح الفرصة أمام الجميع لممارسة الرياضة.
- ✚ إخضاع الإجراءات الرامية إلى تعزيز النشاط البدني للترصد.
- ✚ تعزيز ممارسة النشاط البدني بصورة صحيحة وبدون استخدام المواد الضارة.
- ✚ رصد الممارسات الخاطئة في الصالات الرياضية مثل استخدام المكملات الغذائية أو المواد المحظورة لما لها من مضر على الصحة البدنية والتدقيق على المنشورات الدعائية لهذه المواد بالتعاون مع الجهات المعنية.
- ✚ إنشاء منصة رياضية معتمدة وتزويدها بالممارسات والإرشادات الصحيحة بحسب المعايير العلمية المعتمدة.



✦ تخصيص مراكز رياضية للفئات السنية المختلفة لممارسة الأنشطة البدنية

3-2 مكافحة التبغ تطلعاً للوقاية من البدء في استهلاكه لتقليل عبء المراضة ومعدل الوفيات الناجمة عن مضاعفات استخدام منتجاته

✦ تبني برامج الصحة العامة وفق أفضل المعايير العالمية لمكافحة تدخين التبغ لمختلف فئات المجتمع وفقاً للمحددات الاجتماعية والثقافية

والاقتصادية وفي مختلف البيئات مع التركيز على الفئات الأكثر عرضه لخطر الاقبال على التدخين.

✦ الوقاية الأولية من البدء في استخدام التبغ.

✦ حماية أفراد المجتمع من التعرض لانبعاثات استخدام منتجات التبغ

✦ الوقاية الثانوية من استخدام التبغ وتشجيع الإقلاع عن التبغ.

✦ تعزيز التوعية في مجال مكافحة بعض السلوكيات المضرة بصحة المرأة والطفل خصوصاً في فترة الحمل وما بعد الحمل مباشرة

كتعاطي التبغ وغير ذلك من المنتجات غير الصحية.

✦ إنشاء وتقوية نظام لرصد استهلاك التبغ ومضاعفاته على صعيد وطني يشمل نظام الرعاية الصحية الأولية (وإجراء عمليات مسح منتظمة للتدخين وفقاً لتوصيات نظام الرصد العالمي للتبغ من خلال المسوحات الوطنية).

✦ اصدار وتفعيل التشريعات والقوانين الداعمة لمكافحة التبغ.

✦ تنظيم بيع وعرض منتجات التبغ.



- ✚ حظر الإعلان المباشر وغير المباشر عن منتجات التبغ.
- ✚ توفير خدمات نوعية ومتاحة للإقلاع عن التدخين مثل عيادات الإقلاع عن استخدام التبغ وتوفير الخط الساخن او تقنيات التواصل الحديثة المحفزة للإقلاع عن استخدام التبغ.
- ✚ تدريب وتأهيل العاملين على الخدمات الخاصة بمكافحة التبغ.
- ✚ توفير أدوية الإقلاع عن استخدام التبغ ودعمه من قبل التأمين الصحي.
- ✚ تعزيز الإجراءات المالية والضريبية على منتجات التبغ والنظر في إمكانية تخصيص جزء من الضريبة لأنشطة مكافحة التبغ في الدولة.
- ✚ تسريع وتيرة تنفيذ وتطبيق بنود الاتفاقية الإطارية لمنظمة الصحة العالمية لمكافحة التبغ والتصديق على بروتوكول القضاء الاتجار غير المشروع بمنتجات التبغ.
- ✚ تطبيق إطار عمل لتنفيذ قانون التبغ ينسجم مع السياسة والقرارات المعنية بمكافحة التبغ.



4-2 ضمان استمرارية الخدمات الصحية الداعمة لاستدامة أنماط الحياة الصحية خلال حالات الطوارئ والكوارث والجائحات

- ✚ تكوين قاعدة متميزة من الخبراء في مجال الطوارئ والأزمات والكوارث وتأهيل الكوادر الصحية والعاملية في مجال الصحة العامة في الدولة بهدف دعم ومساندة جهود الاستجابة في حالات الطوارئ بما يخص البقاء على الخدمات المختلفة المقدمة لمكافحة المخاطر الصحية المرتبطة بأنماط الحياة.
- ✚ توفير المخزون الطبي الاستراتيجي من الأدوية الأساسية الخاصة بالأمراض المرتبطة بأنماط الحياة غير الصحية وعوامل الاختطار الخاصة بها بالإضافة إلى الربط الإلكتروني بين الجهات المعنية في الدولة لتنفيذ مهام التخزين والتدوير والتوزيع للمنتجات الدوائية الخاصة بتلك الأمراض في حالات الطوارئ والأزمات والكوارث لتنسيق وتقديم استجابة فعالة في الوقت المناسب.
- ✚ تعزيز التأهب للحالات الطارئة/الأخطار الصحية، وبروتوكولات الاتصال، والتدريب، والمحاكاة العملية كجزء من سمات نظام الصحة العامة القوي في الدولة بصفة عامة.
- ✚ القدرة على الاستجابة لانتشار الأمراض المرتبطة بنمط الحياة غير الصحي خلال حالات الطوارئ خصوصا أثناء فترات الحجر والإغلاق لتجنب المخاطر التي تهدد صحة أفراد المجتمع والحد منها.
- ✚ توسيع نطاق الخدمات الصحية الافتراضية من خلال تفعيل خدمة العيادات الافتراضية الوقائية من عوامل اختطار الأمراض المرتبطة بأنماط الحياة في المؤسسات الصحية.
- ✚ دعم عمليات التخطيط والاستجابة عبر القطاعات المختلفة لتعزيز قدرات النظام الصحي بما يدعم مكافحة انتشار الأمراض المرتبطة بنمط الحياة غير الصحي ومرونته، وإطالع جميع الجهات المعنية عليها.



تقوية ثقة أفراد المجتمع في القطاع الصحي من خلال الاستجابة الفورية والفعالة لانتشار الأمراض، وتفشي الأوبئة، ووقوع الكوارث.

استحداث منصة وطنية للتوعية بالأمراض غير السارية وعوامل الإختطار وارتباطها بالجائحات



3

المحور الثالث: تعزيز المشاركة المجتمعية وتمكين أفراد المجتمع

يهدف هذا المحور إلى توطيد مفهوم: مجتمع يتمتع بصحة مستدامة تترسخ فيه ثقافة "الصحة مسئولية الجميع" ومضان من الأخطار ومهددات الصحة من خلال تمكين ومساعدة أفراد المجتمع في التحكم والسيطرة على مستوى صحتهم، حيث يعرّف التعزيز الصحي بأنه "عملية تمكين الأفراد من زيادة التحكم في صحتهم وتحسين أوضاعهم الصحية. وتتجاوز هذه المبادرات التركيز على السلوك الفردي لتشمل مجموعة كبيرة من التدخلات على الصعيدين الاجتماعي والبيئي".

يؤدي إشراك وتمكين المجتمع دورًا أساسيًا في تحسين صحة أفراد المجتمع. فإشراك المجتمع وتقوية دوره وتمكينه يعزز إلى حد كبير استدامة برامج ومبادرات جودة الحياة وتحسين أنماط الحياة الصحية، إذ ينمي لدى الأفراد إحساسًا قويًا بالمسؤولية عن هذه الجهود وإنجاحها. كما يعزز إشراك وتمكين المجتمع استخدام الموارد المتاحة ويسمح بوضع برامج مفصلة حسب الطلب تلبي احتياجات المجتمع على أفضل وجه.

في هذا الإطار، تبرز أهمية الدور الذي تؤديه مجموعة الجهات المعنية في عمليات الإشراك الفعالة، والتي تشمل توجيهاً الحكومة الرشيدة وقادة المجتمع، ووزارة الصحة ووقاية المجتمع، والجهات الصحية المعنية، والجهات غير الصحية المعنية مثل المؤسسات الدينية، والمدارس، والجامعات، والمنظمات غير الحكومية، والهيئات الرياضية، والقطاع الخاص، والمجتمع المدني، ووسائل الإعلام وغيرها.

إجراءات العمل الخاصة بالمحور الثالث:

1-3 تمكين الأفراد من اتخاذ قرارات مبنية على معلومات عن صحتهم الشخصية من خلال التثقيف الصحي الملازم والمستمر

تعزيز الاطلاع على أحدث الإرشادات والنصائح المستندة إلى أدلة علمية للمحافظة على الصحة وتحسينها وتحقيق الرفاهية وجودة الحياة.

تعريف أفراد المجتمع بالخدمات المختلفة التي تقدم في مجال تعزيز جودة الحياة.



➤ رفع مستويات التنقيف الصحي لأفراد المجتمع لتمكينهم من اتخاذ أفضل الخيارات الصحية والسلوكية التي تصب في مصلحتهم الخاصة ومصلحة أسرهم.

➤ تكوين فهم أعمق بدور الأفراد، والأسر، والمجتمعات في المحافظة على صحتهم ورفاهيتهم وتعزيزهما للإسهام في الحفاظ على حياة أطول وزيادة إنتاجهم والحد من الاعتلالات الصحية، والأمراض، والوفاة المبكرة

➤ تلقي رسائل أوضح وأكثر ملاءمة وثباتاً حول سبل تعزيز أسلوب حياة صحي شخصي.

➤ الاستفادة من الفرص المبتكرة لتعزيز التنقيف الصحي.

➤ التركيز على منهج المعرفة الصحية لتمكين أفراد المجتمع من التحكم بشكل أفضل بأوضاعهم الصحية.

➤ وضع استراتيجيات مناسبة للتواصل ثقافياً ولغوياً لجميع المجموعات المستهدفة، بما فيها المجموعات الأكثر عرضة للمخاطر الصحية.

➤ وضع إطار عمل وطني للتنقيف الصحي مع وضع استراتيجيات للتواصل الاجتماعي في مجال الصحة العامة من خلال التعريف بالدائرة الأوسع للعوامل المحددة للصحة.

➤ وضع برامج اجتماعية للتدريب المهني في مجال تعزيز أنماط الحياة الصحية.

➤ تعزيز السلوكيات الصحية السليمة في نفوس فئة الأطفال للتخفيف من العبء المستقبلي المحتمل للأمراض المرتبطة بالسلوكيات الصحية الخاطئة والحد من عوامل الخطر السلوكية.

➤ وضع برامج صحية للتنقيف الصحي خاصة بالمدارس وأماكن العمل والمؤسسات المعنية الأخرى.

➤ تعزيز الرسائل والبرامج الرئيسية حول الصحة الوقائية وتعديل السلوكيات الصحية الخطرة.



2-3 إشراك المجتمعات في عمليات التخطيط والتصميم والتقييم الخاصة بتعزيز أنماط الحياة الصحية بشكل فعال

- توسيع تعزيز مشاركة المجتمع في تصميم وتطبيق وتحقيق استدامة برامج ومبادرات الصحة العامة وخصوصاً المرتبطة بتعزيز جودة الحياة وأنماط الحياة الصحية.
- إنشاء فريق عمل الاستشارة المجتمعية حيث يقوم بالتخطيط لبرامج الصحة العامة الملائمة مع الحالة الصحية والمخاطر السلوكية للمجتمع.
- تحديد جميع الشركاء المجتمعيين الفاعلين في مجال الصحة العامة وتعزيز أنماط الحياة الصحية عبر المؤسسات الحكومية، ومؤسسات القطاع الخاص والمنظمات غير الحكومية وغيرها وذلك لتنظيم وادماج الأنشطة الصحية في النظام الصحي وتحقيق الفائدة القصوى من استخدام الموارد.
- تأسيس سجل للشركاء المجتمعيين في مجال الصحة من خلال "المنصة الذكية للسياسات والتشريعات الصحية".
- تحليل مرنيات وآراء وملاحظات أفراد المجتمع والجهات المعنية والاستفادة منها في ابتكار ودعم حلول إبداعية تتسم بالملاءمة ومراعاة السياق المحلي.
- إجراء استطلاع لمدى انخراط المجتمع ورضاه عن مبادرات تعزيز أنماط الحياة الصحية وتقييم أثر السياسات والتشريعات الداعمة لأنماط الحياة الصحية.
- إنشاء منتديات اجتماعية تعاونية في مجال تعزيز سلوكيات أفراد المجتمع الصحية.
- تحديد وتطبيق مواصفات معيارية للتقييم الشامل لأداء البرامج الاجتماعية الصحية وإتاحة تطويرها المستمر.



4 المحور الرابع: رصد وتقييم اتجاهات الأمراض المرتبطة بنمط الحياة ومحدداتها

يستدعي تحسين صحة السكان إجراء عمليات تقييم شاملة للمجتمع، لتحديد الحالة الديموغرافية والمخاطر الصحية وموارد وأصول وخدمات القطاع الصحي المتاحة لدى الجهات المعنية ذات الصلة بالدولة. وبالإضافة إلى جمع المعلومات عن جميع السكان، فمن الضروري التعاون مع قادة المجتمع والجهات المعنية في جميع القطاعات، لتحديد الاحتياجات المحلية واتخاذ تدابير فعالة متعلقة بتعزيز أنماط الحياة الصحية. وتتيح تلك المعلومات الاستفادة من موارد المجتمع لابتكار حلول مستدامة ومناسبة للاحتياجات الصحية.

ويعتبر توفير بيانات عالية الجودة وشاملة وسهلة الوصول حول صحة السكان عامل مهم لإتاحة تعميق الفهم بصحة المجتمعات ويشتمل ذلك تنسيق الأدوار والمسؤوليات لإجراء عمليات متسقة لجمع البيانات، واعتماد أساليب فعالة في إدارتها وتحليلها.

إجراءات العمل الخاصة بالمحور الرابع:

1.4 تقوية نظام رصد عوامل الاختطار الخاصة بالأمراض المرتبطة بنمط الحياة غير الصحي

- تحديد معايير الوقاية (الأولية) المشورة الصحية والسيطرة على عوامل الاختطار (والثانوية) الاكتشاف المبكر والمكافحة ووضعها في المبادئ التوجيهية الوطنية للرعاية الصحية الأولية الروتينية.
- تقوية إطار الترصد لرصد معدلات الوفيات والمرض، وعوامل الخطر ومحدداتها، وقدرات النظام الصحي واستجابته.
- تعزيز الموارد البشرية والقدرات المؤسسية الخاصة بالترصد والتقييم.
- تحسين إتاحة الكشف المبكر والتدبير العلاجي للأمراض المرتبطة بأنماط الحياة غير الصحية وعوامل الاختطار المرتبطة بها ضمن حزمة الرعاية الصحية الأولية.



استعمال استبيان موحد لجميع البرامج لرصد القياسات الجسمية والعادات الغذائية والبدنية في الفعاليات والمراكز الصحية الأولية والمنشآت الصحية المعنية.

التقييم السنوي لمؤشرات الأداء الخاصة بالبرامج والمبادرات: المؤشرات الأساسية والإضافية لمستوى الرعاية الصحية الأولية لبرامج الغذاء المتوازن والنشاط البدني ومكافحة التبغ و برامج الكشف المبكر عن عوامل الإختطار.

2.4 توفير وإنشاء قاعدة بيانات إحصائيات دقيقة لعوامل الاختطار ومحدداتها

توفير قاعدة بيانات وإحصائيات دقيقة خاصة بتدوين إحصائيات وبيانات عوامل الاختطار المرتبطة بأنماط الحياة: عوامل التغذية – النشاط البدني.

إنشاء وتقوية الربط بين نظام الترصد لتعاطي التبغ ومضاعفاته وبناء قاعدة بيانات حول منتجات التبغ وأنشطتها الاقتصادية تدعم وضع الخطط المستقبلية لمكافحة التبغ.

دمج عناصر إطار الترصد ضمن نظام المعلومات الوطني (المنظومة المركزية للبيانات الصحية).

استخدام تقنيات الذكاء الاصطناعي للتنبؤ واستشراف الأنماط الصحية المستقبلية للمجتمع الإماراتي

تعزيز رفع التقارير والوصول إلى البيانات الصحية الخاصة بالسكان للجهات والمختصين المخولين بذلك.

توفر جهة مركزية فيما يتعلق بجمع وإدارة وتحليل البيانات وإعداد التقارير لغرض إجراء تقييم دقيق لصحة السكان حيث يتطلب ذلك التعاون

والتنسيق بين الشركاء في قطاع الصحة وغيره من القطاعات المعنية، لإنشاء نظام مركزي لتخزين البيانات، بحيث يتم استخدامه للرقابة

الوبائية ليعكس الحالة الصحية للسكان بشكل مستمر.



✚ إجراء مجموعة من المسوحات الصحية الوطنية الدورية التي تقدم معلومات أساسية تساعد على فهم التحديات التي يواجهها السكان واحتياجاتهم الصحية، بمن فيهم المجموعات الأكثر عرضة للمخاطر الصحية خصوصا الأمراض المرتبطة بأنماط الحياة غير الصحية وعوامل اختطارها.

✚ تحليل البيانات الخاصة بتقييم فعالية البرامج المطبقة ذات الصلة وتحديد الأولويات الصحية وضمان كفاءة استخدام الموارد.
✚ نشر تقرير دوري عن نتائج المسح الصحي الوطني والإعلان عنه ومشاركته مع الجهات المعنية لمساعدتها في مراقبة التوجهات الصحية وتحديد أثر المخاطر السلوكية.

✚ ضمان اتساق وإدارة وإثبات صحة البيانات بأساليب عالية الجودة بالإضافة للحفاظ على سريتها وخصوصيتها.



5

المحور الخامس: تعزيز القدرات البحثية في مجال بحوث أنماط الحياة الصحية في الدولة

إن تعزيز البحوث والقدرات في مجالات الصحة العامة وجودة الحياة وتعزيز أنماط الحياة الصحية يتطلب التركيز على مجموعة البحوث العالية الجودة ودعم القدرات البحثية، مما يمكن من إجراء عمليات فعالة للتخطيط واتخاذ القرارات ووضع وتقييم السياسات الصحية الملائمة والفعالة والمواكبة لمتغيرات العصر. وينبغي التقيد بإجراءات البحوث العلمية المطابقة للمعايير الوطنية والعالمية، بما في ذلك التركيز على العوامل الاجتماعية المحددة للصحة وتحديد تأثير السياسات الصحية على التحسن الاجتماعي الصحي.

إجراءات العمل الخاصة بالمحور الخامس:

1-5 تعزيز إجراءات الأبحاث عالية الجودة وسبل تطويرها في مجال الوقاية والتصدي لعوامل اختطار الأمراض المرتبطة بنمط الحياة

- ➡ تعزيز القدرات البحثية في الدولة للمساعدة على وضع سياسات وبرامج وإجراء عمليات تقييم تستند إلى الأدلة، باستخدام أساليب بحثية مطابقة لأفضل الممارسات العالمية في هذا المجال.
- ➡ تعزيز الشراكات مع المؤسسات الأكاديمية لإتاحة فرص رسمية لمشاركة البحوث، ومواصلة التعليم، وملء الفجوات في عمليات البحث وجمع البيانات لتعزيز القدرات البحثية وتوسيع نطاقها.
- ➡ تأسيس روابط والاستفادة من الفرص الكبرى لإعداد بحوث جماعية بالتعاون مع الجهات المختصة بالبحث العلمي، والجامعات، ومقدمي الرعاية الصحية، والجهات الأخرى المعنية.
- ➡ تعزيز الثقافة المجتمعية بما يخص المشاركة في البحوث الصحية
- ➡ توفير الدعم المادي للأبحاث والابتكارات الصحية
- ➡ وضع ضوابط لحماية الملكية الفكرية الخاصة بالبحوث والابتكارات الطبية



2-5 تطبيق نتائج وتوصيات الأبحاث والدراسات والاستفادة منها لوضع المبادرات والتدخلات المناسبة لتعزيز أنماط الحياة الصحية

- نشر نتائج البحوث العلمية
- إنشاء منصة إلكترونية متاحة لتجميع البحوث الصحية في هذا المجال.
- ترجمة المعارف والقرائن العلمية موضع التطبيق إلى مبادرات منفذة على أرض الواقع.



6 المحور السادس: خلق وترسيخ بيئات معززة للصحة في الدولة

يهدف هذا المحور إلى تدعيم المبادئ التوجيهية والأطر السياسية والتنظيمية والتصميمية على المستوى الوطني للنهوض بالمرافق العامة والمؤسسات التعليمية بما فيها المدارس ومرافق الرعاية الصحية والرياضة والترفيه وأماكن العمل والمسكن الاجتماعية المصممة لتمكين أفراد المجتمع من الفئات العمرية والجنسية المختلفة وذوي القدرات المختلفة من الاستفادة من البيئة المعززة لأنماط الحياة الصحية التي تتيحها الدولة لهم. يتم ذلك على نطاق القطاعات المعنية المختلفة لتحقيق الامتياز في تعبئة الموارد وتنفيذ إجراءات منسقة على المستوى الوطني وكذلك الدولي.

إجراءات العمل الخاصة بالمحور السادس:

1-6 وضع تدخلات ومبادرات داعمة لتعزيز أنماط الحياة الصحية من خلال بيئات معززة للصحة خارجية وداخلية

وضع برامج ومبادرات لتعزيز أنماط الحياة الصحية لمختلف فئات المجتمع في:

- ✓ المؤسسات التعليمية خصوصاً المدارس
- ✓ المنشآت الصحية
- ✓ أماكن العمل
- ✓ الأندية الرياضية
- ✓ شركات الأغذية
- ✓ الأماكن العامة الداخلية أو الخارجية
- ✓ البيئة الافتراضية
- ✓ الوحدات السكنية (بيئة السكن)



1-1-6 المؤسسات التعليمية خصوصاً المدارس:

- ✚ تنشيط وتكثيف النشاط البدني كمادة أساسية عملية في المدارس.
- ✚ تحسين نوعية الأغذية المقدمة في المقاصف المدرسية ومراقبة وتطوير المقاصف المدرسية بصفة مستمرة.
- ✚ وضع اشتراطات وتشريعات تتعلق بالجوانب الغذائية للأطعمة المقدمة في المدارس.
- ✚ دمج أنشطة تعزيز النشاط البدني والغذاء الصحي في الخطة الصحية المدرسية.
- ✚ عمل برامج خاصة للتوعية بأضرار الدهون المشبعة والمتحولة والمشروبات عالية الطاقة والسكر وفوائد تناول الخضار والفواكه وغيرها من الأغذية الصحية لطلاب المدارس ضمن الأنشطة الروتينية.
- ✚ عقد لقاءات وبرامج توعوية للغذاء الصحي والنشاط البدني مع أولياء الأمور بالإضافة إلى تنفيذ برامج لتدريب الأمهات والطلاب على طرق الطهي الصحية ووصفات الغذاء الصحي.
- ✚ عمل مبادرات لزيادة النشاط البدني بالمنازل لأولياء الأمور والطلاب.
- ✚ وضع ضوابط وتشريعات في مراكز رعاية الأطفال تتعلق بوجود مساحات كافية وأمنة للعب النشط ووضع اشتراطات تتعلق بنوعية الأغذية المقدمة للأطفال في هذه المراكز.
- ✚ ضم المدرسين أو المرشدين الصحيين ولاسيما في المدارس المعززة للصحة الى برامج تدريبية على أن يكونوا كمنسقين للبرنامج في مدارسهم.
- ✚ قياس معدلات الطول والوزن ومؤشر كتلة الجسم ومعدله بشكل روتيني لرصد الطلاب ذوي الزيادة في الوزن أو السمنة أو الأمراض المرتبطة بنمط الحياة وتنقيفهم.



- ✚ اعداد ادلة عمل للغذاء الصحي لطلاب المدارس.
- ✚ اعداد ادلة عمل لطلاب المدارس لإرشادهم عن أضرار التدخين والسلوكيات الأخرى الخاطئة والخطرة المهددة للصحة.
- ✚ زيادة إدراج محتوى عن تأثير ومخاطر أنماط الحياة غير الصحية في المناهج الدراسية.
- ✚ تنظيم برامج توعوية للطلاب حول أهمية ممارسة النشاط البدني بالإضافة للجوانب السلبية الاستخدام الأجهزة الإلكترونية أو استخدام الأنترنت لمدد طويلة يوميًا.
- ✚ الاستفادة من الإمكانيات المتوفرة بالمدرسة لتعزيز الصحة مثل ساحات المدارس وانديتها الرياضية خارج أوقات الدوام الرسمي.
- ✚ عمل برامج نشاط بدني خاصة للمعلمين والمعلمات.
- ✚ استحداث مبادرة المدارس المعززة للصحة (تهتم بالسمنة والغذاء الصحي والنشاط البدني ومكافحة التدخين)

2-1-6 المنشآت الصحية

- ✚ توفير عيادات تعزيز أنماط الحياة الصحية للوقاية من الأمراض المزمنة المتعلقة بنمط الحياة غير الصحي (عدم التوازن الغذائي والسمنة وقلّة النشاط البدني) وعيادات خاصة للمساعدة على الإقلاع عن التدخين.
- ✚ إعداد ادلة عمل ارشادية خاصة بالغذاء الصحي والنشاط البدني لمرتادي المراكز الصحية ونشرها.
- ✚ إعداد حقائب تدريبية وتفعيلها.
- ✚ استحداث برنامج تدريبي تأهيلي للعاملين الصحيين على تقديم المشورة حول أنماط الحياة الصحية



- ✚ إعداد تطبيقات ذكية لأنماط الحياة الصحية وللإقلاع عن التدخين
- ✚ عقد نشاطات وبرامج توعوية لمرتادي المراكز الصحية.
- ✚ تشجيع الرضاعة الطبيعية وعدم التسويق لبدايل الحليب الطبيعي في المراكز الصحية.
- ✚ اعداد ادلة غذائية صحية للأطفال ما قبل السن المدرسي وتوزيعها من خلال مراكز الرعاية الصحية الأولية والمنشآت الصحية الأخرى.
- ✚ اعداد أدلة اللعب النشط للأطفال ما قبل السن المدرسي وتوزيعها من خلال مراكز الرعاية الصحية الأولية والمنشآت الصحية الأخرى.

3-1-6 أماكن العمل

- ✚ وضع تشريعات حول توافر مساحات كافية للترفيه النشط في المؤسسات وأماكن العمل.
- ✚ وضع دلائل ارشادية للموظفين حول الغذاء الصحي والنشاط البدني.
- ✚ اجراء برامج توعوية للعاملين والموظفين تتعلق بتقييم ورصد الأمراض المزمنة المتعلقة بنمط الحياة الصحية وتشجيع النشاط البدني والتغذية المتوازنة
- ✚ السعي لإنشاء أندية رياضية خاصة بالجهات التي تقدم خدمات صحية لموظفيها كالصحة والتعليم.



4-1-6 مؤسسات الأغذية

وتشمل جميع المؤسسات التي تقوم بتصنيع وإنتاج وتسويق وبيع الأغذية المختلفة (المصانع والمطاعم وغيرها)

- ✚ متابعة تطبيق التشريعات المنظمة للبطاقة الغذائية (توسيم الأغذية) حول تحديد بيانات الأغذية سواء في المطاعم وأماكن بيع الأغذية وخاصة الحلويات المصنعة ومحتواها من السعرات الحرارية وكذلك تلك المتعلقة بالأغذية المطعمة بالنكهات والمشروبات السكرية المحلاة بحيث تحتوي على معلومات كافية عن السعرات الحرارية والتركيب الغذائي والحصة الغذائية.
- ✚ وضع نظام الاعتماد وتشجيع شركات الأغذية التي تقدم أطعمة صحية ذات سعرات حرارية قليلة ومناقسة مطاعم الوجبات السريعة بأخرى أكثر فائدة.
- ✚ فرض ضرائب على الأغذية المصنعة العالية بالسعرات الحرارية وبخاصة المشروبات السكرية ومشروبات الطاقة.
- ✚ الالتزام باللوائح والتشريعات التي تصدر في الدولة التي تختص بهذا الشأن مع توفير الأدلة الإرشادية للمصنعين والمستهلكين.
- ✚ توفير أغذية صحية بسعر أقل من غيرها.
- ✚ إيجاد بدائل صحية ومقننة لعوامل الخطورة للأمراض المزمنة من الدهون والملح والسكر في المطاعم ومصانع الأغذية وبأسعار مناسبة.
- ✚ التوجيه باستخدام الأغذية القليلة والخالية الدسم في المصانع والمقاهي والمطاعم ووضع معايير ومقاييس صحية بذلك (مثل: يطبق شروط ومعايير الغذاء الصحي، ويعلن عن ذلك).
- ✚ متابعة تطبيق التشريعات الملزمة للمطاعم ببيان المحتوى الغذائي للأطعمة المقدمة.



5-1-6 الأندية الرياضية:

المشاركة مع القطاعات الأخرى لتعزيز النشاط البدني وزيادة الأندية الرياضية والمسابقات الرياضية الوطنية لجميع فئات المجتمع من جميع الأعمار.

حث المجتمع لممارسة النشاط البدني كجزء من حياته اليومية وتسهيل الوصول للأندية الرياضية.

الاستفادة من أندية ومراكز الدولة التابعة للتعليم أو الشؤون الاجتماعية.

6-1-6 الأماكن العامة والأماكن السكنية:

تشجيع إنشاء المزيد من مضامير ومسارات المشي والجري والحدائق العامة ضمن مسافة معقولة من القاطنين في المناطق المختلفة.

اعتماد تصاميم الأبنية الصديقة للبيئة

تنفيذ حملات لتشجيع ممارسة رياضة المشي في المجتمع وإشراك قطاعات النقل والتخطيط الحضري والتعليم والسياحة والترفيه والرياضة واللياقة البدنية في ذلك.

تنفيذ حملات كشف مبكر للأمراض المزمنة المتعلقة بعدم التوازن الغذائي وقلة النشاط البدني على أن تشمل أماكن تجمعات المجتمع كالأسواق ومراكز التسوق والحدائق وغيرها من الأماكن العامة.

استخدام الشاشات المتواجدة بالأسواق لتقديم معلومات عن الغذاء المتوازن وأهمية النشاط البدني وتعزيز استهلاك الغذاء الصحي.

التنسيق مع الجهات المعنية لتحديد والقضاء على أية مصادر موجودة حاليًا أو محتملة لتلوث الهواء تؤثر سلبًا على إتاحة بيانات معززة للصحة أمام أفراد المجتمع.



🚩 تنفيذ مبادرات منتظمة للمشاركة الجماهيرية في الأماكن العامة بإشراف مجتمعات بأسرها وإتاحة تجارب ممتعة وميسورة الكلفة وملائمة من الناحيتين الاجتماعية والثقافية.

🚩 تدعيم تكامل سياسات التخطيط الحضري وتخطيط النقل التي تمنح الأولوية لمبادئ الاستخدام المتراص والمختلط للمساحات حسب الإقتضاء بهدف توفير أحياء شديدة الترابط تسمح وتنهض بالمشي وركوب الدراجات وغير ذلك من أشكال الحركة المنطوية على استخدام العجلات.

🚩 تعزيز أوجه التحسين في مستوى الخدمات التي تتيحها الهياكل الأساسية للشبكات المخصصة للمشاة واستخدام وسائل النقل العام والنهوض بذلك مع إيلاء العناية الواجبة لمبادئ الأمن والشمول والإنصاف في استفادة الأشخاص المنتمين إلى جميع الفئات العمرية والمتمتعين بجميع القدرات وبالموائمة مع التزامات أخرى.

🚩 تعزيز إتاحة مساحات مفتوحة عامة وخضراء ذات نوعية جيدة، ومساحات ترفيهية ومرافق رياضية لجميع الأشخاص المنتمين إلى جميع الفئات العمرية والمتمتعين بمختلف القدرات بضمان اتساق التصميم مع هذه المبادئ للإتاحة الأمانة والشاملة والمراعية لبعض الفئات مثل كبار المواطنين وأصحاب الهمم.

🚩 تعجيل تنفيذ الإجراءات السياسية لتحسين السلامة على الطرق والسلامة الشخصية للمشاة وراكبي الدراجات.

🚩 استحداث تطبيقات ذكية لتسهيل الاستدلال والوصول إلى المضامير الخاصة بالمشي والجري وركوب الدراجات.

🚩 تشديد الإجراءات حول منع التدخين بجانب الأماكن المغلقة حتى ولو خارجها مثل المدارس والجامعات والمنشآت الصحية

🚩 وضع برامج تحفيزية لسكان المناطق السكنية عن طريق المكافآت واستخدام التطبيقات الحديثة (تطوير نظام مكافآت ذكي باستخدام التطبيقات الالكترونية)

6-1-7 البيئة الافتراضية:

🚩 استخدام تقنيات التكنولوجيا الحديثة للتوعية بأنماط الحياة الصحية وعناصر جودة الحياة



- تطبيقات الواقع المعزز والواقع الافتراضي في تقليل عوامل الاختطار مثل السمنة وقللة النشاط البدني
- استغلال وسائل التواصل الاجتماعي المتاحة وتوظيفها لتوجيهها لصالح جهود الجهات المعنية كوسيلة داعمة للتعريف بالسياسة وتنفيذها وتحقيق أهدافها المنشودة والعمل على أن يكون أداء هذه الوسائل ايجابياً في هذا الاتجاه وتفادي أي سلبيات قد تنشأ عن استخدامها.

2-6 الحفاظ على سلامة البيئات:

- تبني برامج الصحة العامة وفق أفضل المعايير العالمية لمكافحة العوامل البيئية الداخلية والخارجية الضارة بالصحة ونمط الحياة (مثل تلوث الهواء والماء والتربة، التسمم الكيماوي وغيرها) لمختلف فئات المجتمع وفقاً للمحددات الاجتماعية والثقافية والاقتصادية وفي مختلف البيئات مع التركيز على الفئات الأكثر عرضه لخطر البيئات الضارة.
- وضع المعايير واللوائح لضمان جودة الهواء في البيئات الداخلية للبيوت والمراكز العامة وأماكن التجمعات المغلقة
- وضع المعايير واللوائح للحفاظ على سلامة بيئة الأغذية (المزروعة والمستخرجة من البحر ومزارع الانتاج الحيواني) لضمان صحتها وجودتها وبالتالي ضمان صحة وجودة حياة الإنسان.
- وضع المعايير واللوائح الوطنية الخاصة بالبناء الأخضر لتحقيق الاستدامة في مجال تعزيز البنية التحتية والبناء والتشييد والطاقة لتحسين البيئة المناسبة وجودة الحياة.
- تخطيط المدن الصحية المستدامة الذكية بما يدعم تبني السلوكيات الصحية والايجابية