Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Саратовской области в Ершовском районе»

**7 апреля – Всемирный день здоровья**

Праздник, организуемый по инициативе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), отмечается всем мировым сообществом ежегодно 7 апреля с 1948 года. На сегодняшний день в ВОЗ входят 194 страны, и все они празднуют День здоровья по-своему, посвящая событию множество мероприятий, связанные с здравоохранением.

Тема Всемирного дня здоровья 2018 г. – Всеобщий охват услугами здравоохранения (ВОУЗ): для всех и везде.

ВОЗ призывает мировых лидеров выполнить обязательства по обеспечению каждого человека основными качественными услугами здравоохранения и без испытания при этом финансовых трудностей.

Важнейший вопрос для всех нас, насколько города, поселки и другие населенные пункты, в которых мы живем, обеспечивают возможность ведения здорового образа жизни. Это и наличие полноценных условий для работы и отдыха, развития социально-экономической инфраструктуры, благоприятная экологическая обстановка, надежная общественная безопасность, правопорядок, высокая общая и бытовая культура жителей, а также мотивация населения на ведение здорового образа жизни.

28 марта 2018 года в Ульяновске принята Декларация российских здоровых городов в поддержку Копенгагенского консенсуса мэров «Более здоровые и счастливые города для всех», который был подписан в феврале 2018 года в Дании (в комплексе ООН) руководителями городов, работающих в рамках проекта Европейского регионального бюро ВОЗ «Здоровые города». Декларация провозглашает действовать сообща, направлять усилия на улучшение состояния здоровья и благополучия всех людей, которые живут, учатся, работают и проводят свой досуг в наших городах.

Особую эффективность в настоящее время приобретает продвижение идей здорового образа жизни в социальных сетях и в наружной рекламе. Грамотная информационная политика, общественно-значимые мероприятия и акции, образовательно-воспитательные программы – все это базисные составляющие в работе по мотивации населения к ведению здорового образа жизни.

Основу просветительской кампании по здоровому образу жизни составляет пропаганда здоровых цифр, соблюдение которых сохранит здоровье человека на долгие годы:

-Здоровые цифры физической активности: 10000 шагов в день; не менее 30 минут умеренной и 20 минут интенсивной физической активности.

-Цифры здорового питания: не менее 500 г (5 порций) сырых овощей и фруктов в день, менее 5 г соли в день, 50 г орехов в день.

-Здоровые цифры массы тела: объем талии ≥ 94 см у мужчин и ≥ 80 см у женщин, 19-25 – оптимальный индекс массы тела.

-Здоровая цифра: 0 сигарет в день.

-Здоровые цифры сердечно-сосудистой системы: ≥ 5 ммоль/л – общий холестерин, ≥ 140/90 мм рт. ст. – артериальное давление.

С 3 по 8 апреля 2018 года по всей стране будет проводиться ежегодная Всероссийская Акция «Будь здоров!», приуроченная ко Всемирному Дню здоровья, целью которой является формирование у населения грамотного представления о здоровье, механизмах его поддержания, а также выработка необходимых навыков и умений по ведению здорового образа жизни.

Основные задачи Акции:

Сохранение и укрепление физического здоровья населения;

Привлечение внимания жителей страны к повышению уровня физической активности;

Повышение уровня мотивации населения к ведению здорового образа жизни;

Информирование населения о значимости своевременного прохождения медицинских осмотров и диспансеризации.

Исследование уровня медицинской грамотности населения по вопросам здорового образа жизни выявили 4 основных правила:

-не употреблять наркотики, алкоголь, не курить;

-физическая активность – 30 мин. в день или 150 мин. в неделю;

-ежедневное употребление не менее 500 г фруктов и овощей

-сон 7-8 часов в сутки.

Выполняя эти не хитрые правила Вы поддержите и сохраните своё здоровье. Ведь хорошее здоровье – условие и гарантия благополучной и счастливой жизни. Забота о здоровье – это не только обязанность каждого человека, но и широкий спектр мер, проводимых общественными и государственными организациями, системами здравоохранения.

Заведующая эпид. отделом врач эпидемиолог Юдина М.А.