

## **Пресс-релиз к Единому дню здоровья «Всемирный день здоровья»**

Ежегодно 7 апреля, в день основания Всемирной организации здравоохранения (далее ВОЗ), во всем мире проходит Всемирный день здоровья.

2020 год объявлен Международным годом работников сестринских и акушерских служб, поэтому мероприятия Всемирного дня здоровья посвящены жизненно важной роли медицинских сестер и акушерок в охране здоровья людей во всем мире и необходимости укрепления сестринских и акушерских служб.

Намечены задачи:

- побудить общественность по достоинству оценить работу медицинских сестер и акушерок и их вклад в оказание медицинской помощи;
- повысить привлекательность профессий медицинской сестры и акушерки в системе здравоохранения;
- мобилизовать поддержку и финансирование сестринских и акушерских служб.

Медсестры и акушерки работают на всех уровнях системы здравоохранения, в различных условиях и контекстах, оказывая качественную помощь, руководя работой медицинских бригад, осуществляя исследования, обучая новое поколение работников сестринских и акушерских служб. Без профессии медицинской сестры и акушерки трудно представить завтрашний день. Нужно ценить труд медицинских сестер и акушерок и выражать им благодарность за вклад в охрану нашего здоровья.

День здоровья — всеобщий праздник всех людей, придерживающихся основ здорового образа жизни.

Здоровье человека – это самое ценное, что есть у него. Ничто не может сравниться с ним: ни богатство, ни положение в обществе, ни слава. Это настоящая драгоценность, подаренная нам природой. Человек обязан беречь свое здоровье смолоду, ведь именно здоровый человек формирует сильную нацию. Здоровые люди редко задумываются о том, как правильно и разумно устроить свой быт и жизнедеятельность, чтобы их здоровье оставалось крепким и надёжным на продолжительную перспективу. А между тем здоровье очень легко потерять. Люди, страдающие теми или иными, особенно хроническими заболеваниями, на практике ежедневно сталкиваются с массой проблем, которые усложняют их жизнь.

Быть здоровым - это целая наука и одно из её направлений - формирование культуры здоровья: совершенство физическое, духовное, социальное. В связи с этим человек и должен сотворить себя: быть здоровым и найти свой путь в жизни. Рост и развитие человека должны сопровождаться диагностикой уровня здоровья, приверженностью к здоровому питанию и физической активности, отсутствием вредных привычек.

Здоровье населения – не просто медицинское понятие. Установлено, что уровень состояния здоровья людей зависит от уровня здравоохранения и медицинского обслуживания только на 8-10%. Остальное формируется из

множества иных факторов: экологической, экономической, социальной обстановки, исторически сложившихся традиций поведения, культуры питания, наследственности, и от отношения людей к себе, своему здоровью.

Физическая нагрузка – один из компонентов здорового образа жизни, который улучшает общее состояние организма и работу лимфатической системы, выводящей токсины из организма. Кроме физической нагрузки человек, чтобы быть здоровым, должен правильно питаться, хорошо высыпаться, уметь бороться со стрессами, чередовать работу с отдыхом, выработать для себя оптимальный режим дня и придерживаться его. Обязательно нужно поддерживать хорошее настроение и чаще улыбаться – это одно из необходимых условий хорошего психического здоровья.

Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь.

В период с 6 по 8 апреля 2020 года на базе Гомельского городского центра гигиены и эпидемиологии будут организованы «прямые» линии:

- врача-гигиениста (заведующий) Кебикова Дениса Александровича по вопросам организации помощи населению по профилактике ВИЧ-инфекции с 10.00 до 12.00, по телефону 21-02-17;

- врача-гигиениста Зинович Аллы Ивановны по вопросам организации работы по здоровому образу жизни с 8.30 до 9.30, по телефону 25-49-06;

*Светлана Турко,  
помощник врача-гигиениста  
Гомельского городского ЦГЭ*