

Апрель – месяц здоровья, он проходит под слоганом «К здоровью – с любовью!».

Всемирный день здоровья (World Health Day) — глобальная кампания осведомленности о здоровье — ежегодно отмечается **7 апреля** под эгидой Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).

В 1948 году ВОЗ провела первую всемирную Ассамблею здравоохранения, на которой постановила отмечать 7 апреля, начиная с 1950 года, как Всемирный день здоровья. Праздник приурочен к основанию ВОЗ и рассматривается организацией как возможность обратить внимание всего мира к проблемам, имеющим важнейшее значение для глобального здравоохранения. ВОЗ организует в этот день международные, региональные и местные мероприятия, связанные с определенной тематикой.

Здоровье человека – это состояние физического, психического, социального равновесия, дающего возможность жить полноценной жизнью. За 70 лет существования праздник сформировал традиции, которые направлены на сохранение и укрепление главной ценности человека.

Для этого определены цели:

- популяризация и мотивация человека к ведению здорового образа жизни;
- совершенствование гигиенического воспитания населения;
- обсуждение и решение актуальных вопросов, касающихся здоровья;
- привлечение внимания государства и общественности к проблемам в сфере поддержания здоровья, создание системы борьбы с вредными привычками.

В этом году Всемирный день здоровья будет посвящен теме сокращения несправедливых различий. COVID-19 – это лишь последний пример того, почему ВОЗ так стремится воплотить в жизнь сформулированный ею принцип "Здоровье для всех", содействуя созданию социальных, экономических и средовых условий. Они позволят людям в полной мере реализовать потенциал своего здоровья, улучшая доступ к услугам здравоохранения и заботясь о том, чтобы эти услуги были доступны везде и всем. В рамках кампании к Всемирному дню здоровья ВОЗ обратится ко всем людям планеты с призывом объединить усилия для работы над устранением несправедливых различий в отношении здоровья и построением более справедливого и здорового мира.

В связи с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19) сохранение своего здоровья и здоровья своих близких приобрело первостепенное значение. Чтобы оставаться здоровым, каждому из нас необходимо ответственно относиться ко всем принимаемым мерам по недопущению распространения инфекционных заболеваний. Важно соблюдать меры личной гигиены, регулярно и тщательно мыть (дезинфицировать) руки, носить маски, максимально отказаться от социальных контактов, соблюдать режим самоизоляции и по возможности оставаться дома. В случае ухудшения состояния здоровья, появления признаков респираторных инфекций необходимо вызвать врача на дом.

Здоровье – это та ценность, которой человека наделила природа. Именно от него зависит физическое и моральное состояние, работоспособность и возможность просто радоваться жизни. Но самое главное, что здоровье – возобновимый ресурс.

Несколько рекомендаций по сохранению физического и психического здоровья:

1. **Высыпайтесь!** Взрослый человек должен спать не менее 7-8 часов в сутки,

подростки – 9-10 часов, дошкольники – 10-11. Во сне восстанавливаются ресурсы организма, происходит накопление энергии для следующего дня.

2. Здоровое питание. Есть меньше, но чаще. Регулярное, сбалансированное питание – залог физического и психического здоровья.

3. Питьевой режим. Пейте больше чистой воды, не переусердствуйте с крепким чаем и кофе. Ограничьте употребление алкоголя.

4. Избегайте зависимостей – пищевой, алкогольной, наркотической, никотиновой.

5. Соблюдайте режим дня.

6. Больше двигайтесь! Бегать в парке рано утром вовсе не обязательно, достаточно 30 минутной ежедневной прогулки в собственном темпе. Главное – регулярность!

7. Общайтесь! Проводите время с родными и близкими. Внимание к близким людям, любовь и доверительные отношения в семье – залог благополучия всех ее членов.

8. Интересуйтесь, развивайтесь! Найдите хобби по вкусу – пойте, танцуйте, вяжите, плавайте, выращивайте зелень на подоконнике. Занимайтесь тем, от чего вы получаете неподдельное удовольствие.

9. Правильно реагируйте на стрессовые ситуации. Вы не можете контролировать всё, что происходит в вашей жизни, однако вы способны выбирать то, как реагировать на это. Вы можете научиться видеть возможности там, где другие видят только неудачи. Всё зависит от вашего восприятия событий.

10. Проходите регулярные профилактические осмотры. Посещать врача и советоваться с ним о состоянии своего здоровья нужно обязательно. Лучшее лечение любого заболевания – это профилактика.

В Ярославской области работают 5 центров здоровья для взрослых и 3 центра здоровья для детей, где каждый желающий вместе с комплексным обследованием и выявлением факторов риска заболеваний на ранних стадиях может получить рекомендации по ведению здорового образа жизни.

Аналогичная работа ведется и в государственных медицинских организациях по месту жительства – в отделениях и кабинетах медицинской профилактики.

Продолжается проведение диспансеризации и профилактических медицинских осмотров взрослого населения. Основной акцент мероприятий сделан на раннее выявление заболеваний и формирование ответственности человека за свое здоровье. Отличительные особенности этой программы заключаются в ее участковом принципе и в процедуре коррекции факторов риска хронических неинфекционных заболеваний. Она реализуется в качестве углубленного профилактического консультирования (индивидуального или группового) на втором этапе диспансеризации. Данная коррекция направлена на изменение поведенческих привычек, что в сочетании с другими стратегиями по снижению факторов риска позволит увеличить продолжительность активной жизни.