

Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Бурятия»

«Здоровье для всех».



Ежегодно с 1950г **7 апреля** - в день рождения Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) проводится **Всемирный день здоровья**.

В 2018г Всемирный день здоровья проходит под девизом «Здоровье для всех».

Здоровье человека неоценимо. Здоровье нации является одним из условий успешного развития государства. Это достояние общества, основа полноценной счастливой жизни каждого человека. Важнейшей задачей здравоохранения является профилактика современных заболеваний людей и обеспечение условий для укрепления здоровья каждого человека и населения в целом. Всеобщий охват услугами здравоохранения означает, что все люди могут получать качественные услуги здравоохранения там и тогда, где и когда они в них нуждаются, не испытывая при этом финансовых трудностей. Доступность является важнейшим условием оказания медицинской помощи населению и декларируется Федеральным законом № 323 от 21.11.2011г (редакция от 07.03.2018г) «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации», Программой государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи определены критерии доступности и качества медицинской помощи.

Сохранение и укрепление здоровья наиважнейшая задача, направленная на сохранения здорового населения и соблюдение несложных рекомендаций помогут сохранить физическое здоровье, повысить качество жизни:



Сбалансированное и рациональное питание- энергетически сбалансированный, полноценный, дробный, регулярный рацион является залогом здорового организма и средством профилактики заболеваний и факторов риска.



Физическая активность, закаливание- всего лишь 30 минут в день умеренной физической активности уже достаточно для сохранения, укрепления и восстановления здоровья. Самые распространенные аэробные упражнения – ходьба, дозированный бег, плавание, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, ритмическая гимнастика, гребля.



Отсутствие вредных привычек- (курение, употребление алкоголя, наркотиков, др)



Рационализация режима труда и отдыха- постоянное переутомление, стресс негативно влияет на общее состояние человека.



Активная социальная жизнь, общение с людьми, разнообразие в делах.



В рамках проведения Всемирного дня здоровья в период с 07 по 30.04.2017г открыта «Горячая линия»: 8-902-1-43-70-83 (с 09.00ч до 16.30ч).