

ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA



Corocznie, od 1950 r., w dniu 7 kwietnia, w rocznicę powstania Światowej Organizacji Zdrowia obchodzony jest Światowy Dzień Zdrowia. Każdego roku motyw przewodni Światowego Dnia Zdrowia poświęcony jest innej tematyce, która podkreśla priorytetowy obszar problemów w obszarze zdrowia publicznego na świecie.

W 2021 roku hasło Światowego Dnia Zdrowia to **„Budowanie sprawiedliwego i zdrowszego świata dla wszystkich”**. Motyw przewodni związany jest z obecną sytuacją epidemiologiczną i działaniami związanymi z zapobieganiem rozprzestrzenianiu się wirusa SARS-Co V-2. Obecna sytuacja epidemiologiczna pokazuje, jak istotne znaczenie dla społeczeństwa ma służba zdrowia, dostęp do leczenia a przede wszystkim jak ważną rolę odgrywa personel medyczny w czasie pandemii. W obecnie panującej sytuacji, ogłoszonym na terenie RP stanem epidemii słowa Arthura Schopenhaura „Choć zdrowie nie jest na pewno wszystkim, to bez zdrowia wszystko jest niczym” nabierają szczególnego znaczenia. W tym okresie powinniśmy dbać zarówno o swoje zdrowie fizyczne, jak i psychiczne. Funkcjonowanie w świecie epidemiologicznych obostrzeń i zakazów może znacząco wpływać na nasze samopoczucie, wywołując przy tym niepokój i lęk. Na rządowej stronie internetowej www.gov.pl znaleźć można 10 rad jak chronić zdrowie psychiczne podczas epidemii:

1. Nie pozwól, by nadmiar informacji pogorszył Twój nastrój.
2. Dbaj o podtrzymywanie kontaktów społecznych w bezpieczny sposób.
3. Codziennie przez co najmniej 30 minut uprawiaj bezpieczną dla Ciebie i innych aktywność fizyczną.
4. Dbaj o swoje zdrowie fizyczne – odżywiaj się prawidłowo, zadbaj o odpowiednio długi sen.

5. Jeśli przebywasz w domu, zaplanuj jak spędzić czas izolacji.
6. Postaraj się utrzymać stały plan dnia.
7. Dbaj o bezpieczeństwo w sytuacji kiedy musisz wyjść z domu.
8. Unikaj radzenia sobie ze stresem za pomocą alkoholu i innych używek.
9. Zastanów się, czy komuś z Twoich bliskich lub sąsiadów nie jest potrzebna pomoc.
10. Chorzy i te osoby, które czekają na wyniki badań, czy odbywają kwarantannę wymagają szczególnej troski i opieki.

Pomocne będą również zasady dotyczące Zdrowego Żywienia i Stylu Życia opublikowane na stronie internetowej: izz.waw.pl.

koordynator SzPZ: Aneta Rabczuk - Szarmach