

Информационно-методическое письмо

В соответствии с приказом департамента здравоохранения и фармации Ярославской области от 30.12.2020 № 1889 «О реализации проекта «Здоровая Ярославия», в течение 2021 года каждый месяц посвящен определенной проблеме. **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.

И. о. главного врача

З. Б. Дзейтов