

7 апреля 2024 г. - Всемирный день здоровья «Мое здоровье – мое право»

7 апреля ежегодно отмечается Всемирный день здоровья. Эту дату выбрали в честь дня создания в 1948 году Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). Ежегодное проведение Дня здоровья стало традицией с 1950 года.



Здоровье - высшая ценность жизни. С ним ничто не может сравниться - ни богатство, ни положение в обществе, ни известность.

Всемирный день здоровья ежегодно поднимает вопросы, которые затрагивают все человечество и непосредственно влияют на нашу жизнь, для повышения интереса людей к своему здоровью и долголетию.

Во всем мире право миллионов людей на здоровье все чаще оказывается под угрозой.

Болезни и стихийные бедствия выходят на передний план среди причин смертности и инвалидности.

Вооруженные конфликты разрушают жизнь людей, вызывая смерть, боль, голод и психологические страдания.

Одновременно сжигание ископаемых видов топлива провоцирует климатический кризис, лишая нас права дышать чистым воздухом, в результате чего каждые пять секунд от последствий загрязнения атмосферы и воздуха в помещениях в мире умирает один человек.

По данным Совета по экономическим аспектам концепции «Здоровье для всех», как минимум 140 стран конституционно закрепили право на здоровье

в качестве одного из прав человека. При этом многие страны не приняли или не осуществляют на практике законодательство, гарантирующее населению беспрепятственный доступ к услугам здравоохранения. Этим, в частности, объясняется тот факт, что в 2021 г. не менее 4,5 миллиарда человек — более половины мирового населения — не были полностью охвачены основными видами медицинской помощи.

Для содействия решению таких проблем тема Всемирного дня здоровья 2024 г. была сформулирована как «Мое здоровье — мое право».

Тема этого года призвана способствовать утверждению права каждого человека, где бы он ни находился, на качественное медицинское обслуживание, просвещение и информацию, а также на безопасную питьевую воду, чистый воздух, надлежащее питание, качественное жилье, достойные условия труда и экологическую обстановку и свободу от дискриминации.

Цель выбранной темы содействовать утверждению права каждого человека в качественном медицинском обслуживании, просвещении и получении достоверной, научно обоснованной информации об охране своего здоровья, где бы человек не находился, а также в достойных условиях труда, качественном жилье, питании и благоприятной экологической обстановке.

Задача государства - растить здоровых детей и продлевать жизнь своих граждан. Сегодня вопросам сохранения и укрепления здоровья людей в нашей стране уделяется особое внимание, и они по праву включены в приоритетные национальные проекты Республики Беларусь, в частности Государственную программу "Здоровье народа и демографическая безопасность" на 2021 – 2025 годы, утвержденную постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 19 января 2021 г. № 28. Программа охватывает важнейшие аспекты здоровья общества и государственного здравоохранения и включает в себя подпрограммы: "Семья и детство", "Профилактика и контроль неинфекционных заболеваний", "Предупреждение и преодоление пьянства и алкоголизма, охрана психического здоровья", "Противодействие распространению туберкулеза", "Профилактика ВИЧ-инфекции", "Обеспечение функционирования системы здравоохранения Республики Беларусь".

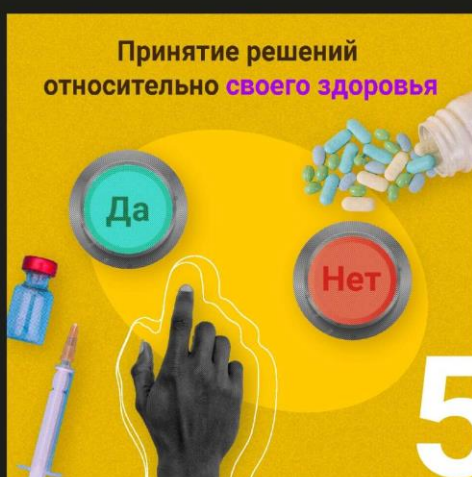
Право на здоровье является одним из основных прав каждого человека. Здоровье — это не просто отсутствие физических дефектов и заболеваний, но и совокупность социального, физического и душевного благополучия каждого человека. Здоровье человека и общества в целом зависит от множества социальных, природных и биологических факторов и определяется на 20% средой обитания, на 20% наследственностью, на 50 %

определяется образом жизни, и только 10% зависит от системы здравоохранения.

Здоровье — это главная ценность в жизни, поддерживать которое можно соблюдая здоровый образ жизни.

Человек должен беречь свое здоровье смолоду. Здоровье позволяет реализовать полностью свой интеллектуальный, физический, репродуктивный и нравственно-духовный потенциал. Здоровье каждого человека формирует здоровую сильную нацию.

# У вас есть право на:



Здоровье – это одно из прав человека!

Здоровье человека, в первую очередь, зависит от него самого. Своевременная профилактика, здоровый образ жизни, ответственное отношение к себе и окружающим, выбор товаров и услуг, не наносящих вреда здоровью и

окружающей среде - необходимые условия сохранения здоровья, предотвращения многих заболеваний и долголетия.

Здоровый образ жизни - образ жизни человека, направленный на профилактику болезней, сохранение, улучшение и укрепление здоровья.

Человек должен сам занимать активную жизненную позицию - придерживаться рационального режима дня, сбалансированно питаться, соблюдать соответствующую двигательную активность, регулярно выполнять закаливающие процедуры, избавляться от вредных привычек.

Основная и важная составляющая здоровья — это постоянная физическая активность. Пешие прогулки на свежем воздухе, катание на велосипеде, подвижные игры пойдут на пользу людям разных возрастов. Не путайте ее с физическими упражнениями. Гимнастика, фитнес или легкая пробежка принесут неоспоримую пользу, даже если заниматься всего 15-20 минут в день.

Главное - система! Здоровье нам необходимо каждый день, а не только по праздникам. Поэтому важен системный и регулярный подход. День здоровья призван вернуть интерес детей к физкультуре и активному образу жизни.

На наше здоровье также оказывает огромное влияние оптимальное соотношение труда и отдыха (режим), а также полноценного сна. Правильно организуйте чередование этих трех компонентов. Очень многие пренебрегают этим правилом, что ведет к переутомлению, раздражительности, снижению защитных функций организма. Особенно важен нормальный сон. У людей может быть разная потребность в его количестве. Рекомендуют спать не менее 8 часов в сутки, укладываться примерно в одни и те же часы, проветривать комнату перед сном и не ложиться спать сразу после ужина.

Правильно питайтесь. Старайтесь употреблять больше овощей и фруктов, цельнозерновых круп, нежирные сорта мяса, сухофрукты, орехи. Ограничивайте себя в потреблении соли, сахара, жирных сортов мяса. Готовьте на пару, тушите, запекайте продукты при приготовлении. Не



передайте, употребляйте продукты, содержащие витамины и микроэлементы согласно возрастным потребностям.

Откажитесь от вредных привычек. Курение (в том числе вейпинг, кальян) и злоупотребление алкоголем не несут ничего положительного для организма.

Берегите себя от психоэмоциональных нагрузок и избегайте стрессов. Занимайтесь деятельностью, приносящую радость и душевное удовлетворение. Это замедлит возрастные процессы, поддержит активность и хорошее настроение.

Будьте медицински активны! Своевременно посещайте врача, проходите профилактические медицинские осмотры, вакцинируйтесь.

Наше здоровье бесценно! Его не купишь ни за какие деньги. Приложите все силы для работы над собой, открывайте интересные возможности здоровой жизни!



Мое здоровье, мое право

Право на здоровье — это право каждого человека на наивысший достижимый уровень физического и психического здоровья, закрепленное в

Международном пакте об экономических, социальных и культурных правах 1966 года.

Это право каждого человека, включая людей, живущих с ВИЧ или затронутых им, на профилактику и лечение, право принимать решения о своем здоровье и право на уважительное и достойное отношение без дискриминации.

Право на здоровье — это нечто большее, чем просто доступ к качественным медицинским услугам и лекарствам.

Это еще целый ряд важных условий, среди которых:

уважительное и достойное отношение без дискриминации;

гендерное равенство;

надлежащие санитарные и жилищные условия; санитарное просвещение;

здоровые условия труда;

чистая окружающая среда;

защита от вреда и доступ к правосудию;

возможность принимать решения о своем здоровье.