

## **Всемирный день здоровья «Наша планета, наше здоровье»**

**Всемирный день здоровья** (World Health Day) отмечается ежегодно 7 апреля в день создания в 1948 году Всемирной организации здравоохранения (World Health Organization, WHO). За время, прошедшее с того исторического момента, членами Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) стали 194 государства мира.



Ежегодное проведение Дня здоровья вошло в традицию с 1950 года.

Информационно-просветительские мероприятия Дня проводятся для того, чтобы люди могли понять, как много значит здоровье в их жизни. А здравоохранительные организации призваны решить вопрос, что им нужно сделать, чтобы здоровье

людей во всем мире стало лучше. Во Всемирный день здоровья 2022 года, на фоне продолжающейся пандемии, планетарного экологического кризиса, натиска таких заболеваний, как рак, астма и болезни сердца, ВОЗ решила обратить внимание мирового сообщества на срочные действия, необходимые для защиты здоровья человека и планеты, и укрепить движение за создание общества, ориентированного на благополучие человека. Девиз Дня – «Наша планета, наше здоровье». Всемирный день здоровья – это важный праздник для всего человечества. Каждый, кто заботится о своем благополучии должен помнить, что здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Для сохранения собственного и общественного здоровья необходимо соблюдать следующие рекомендации:

• придерживаться здорового образа жизни (правильное питание, адекватная физическая нагрузка, нормализация режима труда и отдыха, отказ от вредных привычек и т.д.).

• регулярно проходить медицинские осмотры и обращаться за консультацией к специалистам.

• применять меры личной и общественной профилактики заболеваний (вакцинация, применение антисептиков и медицинских масок и т.д.)

Огромный вклад в сохранение нашей жизни и здоровья вносит биоразнообразие (разнообразия жизни на Земле). Однако наш мир и разнообразие жизни, которую он поддерживает, находятся под угрозой. Вырубка лесов, загрязнение окружающей среды, выбросы парниковых газов, осушение болот, изменение климата, глобализация и другие факторы современной жизни ведут к уничтожению биологических видов и наносят ущерб экосистемам беспрецедентными темпами. Изменение климата, наряду с другими природными и антропогенными факторами, оказывает разнообразное влияние на здоровье человека и способствует развитию заболеваний: сердечно-сосудистых, инфекционных, иммунных, эндокринных, а также заболеваний центральной нервной системы.

Для защиты здоровья человека и планеты необходимо, чтобы каждый предпринял следующие меры:

• участие в субботниках, флешмобах и акциях по защите природы.

• использование и распределении транспорта по потокам для недопущения загрязнения атмосферы вредными парами и газами.

• минимизировать использование исчерпаемых и неисчерпаемых природных ресурсов.

• защита флоры и фауны, в особенности исчезающих представителей видового разнообразия.

**И помните Земля - это наш дом!**