

НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ

С 1 по 7 апреля 2024 года Министерство здравоохранения Российской Федерации объявило Неделю продвижения здорового образа жизни. Физическая активность является неотъемлемым элементом сохранения здоровья и здорового стиля жизни. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует 150 минут умеренной физической активности или 75 минут интенсивной физической активности.

Здоровый образ жизни – совокупность норм и правил, направленных на улучшение психологического и физического состояния организма человека. Это стиль жизни, направленный на отказ от вредных привычек, профилактику болезней и укрепление здоровья.

В 21 веке цифровые технологии дают нам уникальную возможность следить за состоянием здоровья и анализировать данные о нашем организме, что ранее казалось невозможным. Мобильные приложения, онлайн-дневники и "умные" устройства помогают легко отслеживать физическую активность, питание, качество сна, уровень стресса, параметры здоровья и многое другое. Благодаря этим инструментам мы можем принимать более осознанные решения, касающиеся нашего здоровья и благополучия.

7 апреля отмечается Всемирный день здоровья, приуроченный к дате основания и подписания устава ВОЗ – 7 апреля 1948г., цель которого обратить внимание людей на заботу о здоровье и необходимость профилактики заболеваний.

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, всё это – необходимые условия сохранения здоровья и долголетия, предотвращения заболеваний.

Чтобы оставаться здоровым ВОЗ рекомендует:

- Вести активный образ жизни. Сидячая работа должна компенсироваться физическими нагрузками после трудового дня не менее 150 минут умеренной или 75 минут интенсивной физической нагрузки в неделю
- Правильно питаться. В рационе должно быть не менее 400 г овощей и фруктов в день, цельнозерновые крупы, мясо – его нежирные сорта, орехи, сухофрукты. Соль, сахар, жиры надо ограничивать. В качестве способа кулинарной обработки продуктов лучше выбрать приготовление на пару, тушение, запекание. Особенно важно ограничивать потребление соли – не более 5 грамм в день;
- Беречь себя от психоэмоциональных перегрузок и избегать стрессовых ситуаций;
- Соблюдать баланс труда и отдыха, уделять сну достаточное количество часов – не менее 7-8 – для полноценного восстановления организма.
- Отказаться от вредных привычек, от курения и от злоупотребления алкоголем;
- Регулярно проходить обследование у врачей. Гражданам от 18 до 39 лет следует приходить на диспансеризацию раз в три года, а людям старше 40 лет – каждый год.

Забота о здоровье – это не только обязанность каждого человека, но и широкий спектр **мероприятий**, проводимых общественными и государственными организациями, системами здравоохранения:

- публичные лекции, семинары и конференции;
- мероприятия в образовательных учреждениях;
- широкое освещение проблем здравоохранения в СМИ и социальных сетях;
- работа волонтеров;
- агитация в виде листовок, плакатов и других визуальных средств;
- массовые зарядки, уроки гимнастики, флешмобы с участием звезд эстрады и кино, известных спортсменов и т.п.;
- спортивные состязания;
- бесплатные консультации врачей и других специалистов.



! Хорошее здоровье и сбалансированный образ жизни – это главные ценности в нашей жизни, которые придают нам радостное ощущение своего существования в этом мире. Достижение полноценного и благополучного животного, интеллектуального, духовного, физического и репродуктивного потенциала может быть осуществлено только в здоровом обществе, где каждый человек заботится о своем здоровье и принимает ответственные решения

По вопросам соблюдения требований законодательства о защите прав потребителей можно обращаться:

- в Управление Роспотребнадзора по Новгородской области по адресу: В. Новгород, ул. Германа, д.14, тел.971-083; 971-106;

- в Центр по информированию и консультированию потребителей по адресу: г. Великий Новгород, ул. Германа 29а, тел. 77-20-38, 73-06-77;

- в отдел МФЦ по г. Великому Новгороду (адрес: 173000, г. Великий Новгород, ул. Большая Московская, д. 24) консультации можно получить каждый первый четверг месяца с 10-00 до 17-00.

Работает Единый консультационный центр, который функционирует в круглосуточном режиме, по телефону 8 800 555 49 43 (звонок бесплатный), без выходных дней на русском и английском языках.

Дополнительно информируем, что функционирует Государственный информационный ресурс для потребителей <https://zpp.rosпотребнадzor.ru>. Каждый потребитель может ознакомиться с многочисленными памятками, обучающими видеороликами, образцами претензионных и исковых заявлений. На ресурсе размещена вся информация о судебной практике Роспотребнадзора в сфере защиты прав потребителей.

