Руководителям медицинских учреждений
Республики Калмыкия

Информационное письмо



Всемирный день здоровья - 7 апреля 2022 г.

Ежегодно по инициативе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) 7апреля отмечается Всемирный День здоровья, который посвящается глобальным проблемам, стоящим перед здравоохранением планеты и проходит под разными девизами. 7 апреля 2022г пройдет под девизом «Здоровье планеты- наше здоровье»

В этот день ВОЗ предлагает задуматься о том ,как сохранить здоровье и долголетие, рассмотреть политику и действия, которые приведут к снижению смертности от ХНИЗ. Факторы риска, такие как повышенное артериальное давление, потребление алкоголя, табака и табачных изделий, низкая физическая активность, ожирение в условиях пандемии COVID19 является существенной угрозой для здоровья граждан России, в том числе и для населения Калмыкии.
Всемирным этот день назван не случайно – сегодня так или иначе его отмечают в большинстве стран мира. Смысл праздника – в привлечении внимания общества к проблемам в сфере здравоохранения и безопасности жизни. Всемирный день здоровья – праздник, посвященный проблемам профилактики и предупреждения различных заболеваний и призывающий жителей земли заботиться о своем здоровье.

«Поскольку у нас объявлен год экологии, мы в первую очередь должны предусмотреть организацию мероприятий, направленных на сохранение экологически чистой и безопасной среды для жизни человека, защиту экологических прав граждан, формирование экологической культуры. Из других направлений, например,

- повышение безопасности и гигиены труда, повышение заинтересованности работодателей, снижение производственных рисков для здоровья;
- научно-методическое, техническое, информационное, организационное обеспечение программ по охране здоровья, пропаганде здорового образа жизни, образования и просвещения граждан;
- проведение научно-практических, просветительских, обучающих мероприятий: лекций, конференций, совещаний, круглых столов, симпозиумов, семинаров, тренингов;
- развитие внутреннего туризма, пропаганда различных форм активного отдыха, разработка и формирование пешеходных и велосипедных маршрутов, организация и проведение молодёжных спортивных лагерей и баз отдыха, поддержка детских скаутских движений;
- участие в развитии системы подготовки инструкторов по здоровому образу жизни, школ и кабинетов здоровья для населения в муниципальных образованиях;

3 апреля в городах Российской Федерации пройдёт акция «10000 шагов к жизни». Акция приурочена ко Всемирному дню здоровья и основана на рекомендации Всемирной организации здравоохранения проходить от 6 до 10 тысяч шагов в день для поддержания минимума нормальной физической активности человека.

Основная задача акции — приобщить как можно большее количество людей к здоровому образу жизни.



Согласно классификации физической активности здоровых людей, менее 5000 шагов, совершенных человеком в день, характеризуют его образ жизни как «сидячий». От 5000 до 7499 шагов в день – показатель не включает спорт и физические нагрузки и считается «малоэффективным». 7500-9999 шагов в день – включает некоторые физические нагрузки или ходьбу (и/или работу, требующую больше ходьбы) и считается «отчасти активным». 10000 и более шагов в день характеризуют образ жизни как активный



в связи с вышеизложенным,

РЦОЗМП БУРК «Республиканский центр специализированных видов медицинской помощи №2 «Сулда» рекомендует мероприятия, проводимые во Всемирный день здоровья:

-публичные лекции;-семинары; конференции по ЗОЖ;
- мероприятия в образовательных учреждениях;
-широкое освещение методов оздоровления в СМИ и социальных сетях;
- массовые зарядки;
- флешмобы с участием спортсменов и т.п.;
-спортивные состязания;
Проведение акции «10000 шагов к жизни».

РЦОЗМП БУРК «Республиканский центр специализированных видов медицинской помощи №2 «Сулда» 29.03.2022