ГБУ РО «Медицинский информационно-аналитический центр»

 Пресс-релиз

**7 апреля**1948 года вступил в силу устав Всемирной организации здравоохранения. Эта дата считается «днем рождения» организации, и ежегодно ее отмечают как **Всемирный день здоровья.** 7 апреля 2024 года будет проходить по инициативе Всемирной организации здравоохранения под *девизом* ***– «*Мое здоровье - мое право*».*** Тема этого года призвана способствовать утверждению права каждого человека, где бы он ни находился, на качественное медицинское обслуживание, просвещение и достоверную информацию.

В уставе ВОЗ **право на здоровье *ук*азано как неотъемлемое основное право любого человека** без различия расы, религии или социального положения.

Учреждение праздника рассматривали как возможность рассказать населению о необходимости следить за состоянием организма, а также укреплять его.

Чтобы оставаться здоровым как можно дольше, 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 г в день;
* Избегать стрессовых ситуаций;
* Соблюдать режим труда и отдыха, уделять сну достаточное количество часов – не менее 7-8 – для полноценного восстановления организма.
* Отказаться от вредных привычек, в первую очередь, от курения и от злоупотребления алкоголем.
* Регулярно проходить диспансеризацию.