**Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения**

 **«Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Бурятия»**

 **«Здоровье для всех».**



Ежегодно с 1950г **7 апреля** - в день рождения Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) проводится **Всемирный день здоровья**.

 **В 2018г Всемирный день здоровья проходит под девизом «Здоровье для всех».**

 Здоровье человека неоценимо. Здоровье нации является одним из условий успешного развития государства. Это достояние общества, основа полноценной счастливой жизни каждого человека. Важнейшей задачей здравоохранения является профилактика современных заболеваний людей и обеспечение условий для укрепления здоровья каждого человека и населения в целом. Всеобщий охват услугами здравоохранения означает, что все люди могут получать качественные услуги здравоохранения там и тогда, где и когда они в них нуждаются, не испытывая при этом финансовых трудностей. Доступность является важнейшим условием оказания медицинской помощи населению и декларируется Федеральным законом № 323 от 21.11.2011г ( редакция от 07.03.2018г) «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации», Программой государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи определены критерии доступности и качества медицинской помощи.

 Сохранение и укрепление здоровья наиважнейшая задача, направленная на сохранения здорового населения и соблюдение несложных рекомендаций помогут сохранить физическое

 здоровье, повысить качество жизни:

 

******

***Сбалансированное и рациональное питание-***

*энергетически сбалансированный, полноценный дробный, регулярный рацион является залогом здорового организма и средством профилактики заболеваний и факторов риска.*

***Физическая активность, закаливание-***  *всего лишь 30 минут в день умеренной физической активности уже достаточно для сохранения, укрепления и восстановления здоровья. Самые распространенные аэробные упражнения – ходьба, дозированный бег, плавание, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, ритмическая гимнастика, гребля.*

*** Отсутствие вредных привычек-*** *(курение, употребление алкоголя, наркотиков, др)*

***Рационализация режима труда и отдыха****- постоянное*

 *переутомление, стресс негативно влияет на общее состояние человека.*

***Активная социальная жизнь****, общение с людьми, разнообразие в делах.*

***В рамках проведения Всемирного дня здоровья в период с 07 по 30.04.2017г открыта «Горячая линия»: 8-902-1-43-70-83 ( с 09.00ч до 16.30ч).***