6 kwietnia 2022

Światowy Dzień Zdrowia – Our planet, our health – Nasza planeta, nasze zdrowie.

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny we Włodawie uprzejmie informuje o zbliżającym się Światowym Dniu Zdrowia, który obchodzony jest 7 kwietnia 2022 roku. Tematem przewodnim tegorocznej kampanii będzie skupienie globalnej uwagi na pilnych działaniach niezbędnych do utrzymania ludzi i planety w zdrowiu oraz wspierania ruchu na rzecz tworzenia społeczeństw skoncentrowanych na dobrobycie. Tegorocznym hasłem obchodów Światowego Dnia Zdrowia jest: Our planet, our health – Nasza planeta, nasze zdrowie.

W środku pandemii, zanieczyszczonej planety, nasilających się chorób, takich jak rak, astma, choroby serca, w Światowym Dniu Zdrowia 2022, WHO skupi globalną uwagę na pilnych działaniach niezbędnych do utrzymania ludzi i planety w zdrowiu oraz wspierania ruchu na rzecz tworzenia społeczeństw skoncentrowanych na dobrobycie.

W związku z powyższym zwracam się z uprzejmą prośbą o zamieszczenie krótkiego materiału informacyjnego (załączniki) propagującego tegoroczne obchody Światowego Dnia Zdrowia na stronie internetowej oraz w mediach społecznościowych Państwa Instytucji.

Społeczeństwa dobrobytu to zdrowe społeczeństwa

W środku pandemii, zanieczyszczonej planety, nasilających się chorób, takich jak rak, astma, choroby serca, w Światowym Dniu Zdrowia 2022, WHO skupi globalną uwagę na pilnych działaniach niezbędnych do utrzymania ludzi i planety w zdrowiu oraz wspierania ruchu na rzecz tworzenia społeczeństw skoncentrowanych na dobrobycie.

WHO szacuje, że ponad 13 milionów zgonów na całym świecie każdego roku wynika z możliwych do uniknięcia przyczyn środowiskowych. Obejmuje to kryzys klimatyczny, który jest największym pojedynczym zagrożeniem dla zdrowia ludzkości. Kryzys klimatyczny jest również kryzysem zdrowotnym

Promocja zdrowia na rzecz dobrobytu, równości i zrównoważonego dobrobytu

Nasze decyzje polityczne, społeczne i handlowe napędzają kryzys klimatyczny i zdrowotny. Ponad 90% osób oddycha niezdrowym powietrzem wynikającym ze spalania paliw kopalnych. W ogrzewającym się świecie komary rozprzestrzeniają choroby dalej i szybciej niż kiedykolwiek wcześniej. Ekstremalne zjawiska pogodowe, degradacja gleby i niedobór wody powodują przesiedlenia ludzi i wpływają na ich zdrowie. Zanieczyszczenia i tworzywa sztuczne znajdują się na dnie naszych najgłębszych oceanów, najwyższych gór i przedostały się do naszego łańcucha pokarmowego. Systemy produkujące wysoko przetworzoną, niezdrową żywność i napoje napędzają falę otyłości, zwiększając liczbę nowotworów i chorób serca, generując jednocześnie jedną trzecią globalnej emisji gazów cieplarnianych.

Manifest WHO na rzecz zdrowego powrotu do zdrowia po COVID 19

Podczas gdy pandemia COVID-19 pokazała nam uzdrawiającą moc nauki, uwypukliła również nierówności w naszym świecie. Pandemia ujawniła słabości we wszystkich obszarach społeczeństwa i podkreśliła pilną potrzebę stworzenia zrównoważonych społeczeństw dobrobytu, zaangażowanych w osiągnięcie sprawiedliwego zdrowia teraz i dla przyszłych pokoleń bez naruszania ograniczeń ekologicznych. Obecny projekt gospodarki prowadzi do niesprawiedliwego podziału dochodów, bogactwa i władzy, przy czym zbyt wielu ludzi nadal żyje w ubóstwie i niestabilności. Gospodarka dobrobytu ma na celu dobrostan człowieka, sprawiedliwość i zrównoważony rozwój ekologiczny. Cele te przekładają się na długoterminowe inwestycje, budżety dobrobytu, ochronę socjalną oraz strategie prawne i fiskalne. Przerwanie tych cykli niszczenia planety i zdrowia ludzkiego wymaga działań legislacyjnych, reform korporacyjnych i osób fizycznych, które należy wspierać i zachęcać do dokonywania zdrowych wyborów.

DBAJ O ZDROWIE PSYCHICZNE

- Dawkuj oglądanie telewizji i przeglądanie internetu. Nie pozwól, by nadmiar informacji pogorszył Twój nastrój.
- Dbaj o podtrzymywanie kontaktów społecznych, nawiązuj pozytywne relacje.
- Postaraj się codziennie uprawiać aktywność fizyczną przez co najmniej 30 min, wybieraj się na spacery.
- Dbaj o higienę i swoje zdrowie – odżywiaj się prawidłowo, zadbaj o odpowiednio długi sen.
- Postaraj się utrzymać stały plan dnia.
- Unikaj radzenia sobie ze stresem za pomocą alkoholu i innych używek.
- Zastanów się, czy komuś z Twoich bliskich lub sąsiadów nie jest potrzebna pomoc, zaangażuj się w wolontariat, jeśli masz na to czas.
- Poświęć czas na rozwijanie swoich zainteresowań i hobby.