



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ
В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ
И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

Управление Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав потребителей и
благополучия человека
по Кировской области
(Управление Роспотребнадзора по Кировской области)

Территориальный отдел
Управления Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав потребителей и
благополучия человека
по Кировской области в Слободском районе

Советская ул., д.96, г. Слободской, 613150

тел.(83362) 4-19-35, тел./факс (83362)4-12-06

Е-mail: to4@43.rosпотребнадzor.ru

ОКПО 73606176 ОГРН 10543165553653

ИНН/КПП 4345100444/434501001

Главным врачам ЛПУ
(по списку)

_____/_____
«О направлении материалов для размещения»

Уважаемые главные врачи!

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Кировской области в Слободском районе (далее - территориальный отдел) предлагает к размещению на официальных сайтах организации следующие материалы, приуроченные к проведению **Всемирного дня здоровья - 7 апреля 2025 года.**



Ежегодно 7 апреля отмечается Всемирный день здоровья.

Эту дату выбрали в честь дня создания в 1948 году Всемирной организации здравоохранения.

Здоровье – высшая ценность жизни. С ним ничто не может сравниться – ни богатство, ни положение в обществе, ни известность.

Ежегодно всемирный день здоровья проходит под определенным лозунгом и имеет четкую тематику. Затрагивается та тема, которая является самой проблемной, требующей вмешательства и контроля в данный момент.

"Здоровое начало жизни — залог благополучного будущего" — девиз Всемирного дня здоровья, который будет отмечаться 7 апреля 2025 года.

В рамках этой кампании планируют провести информационную кампанию по вопросам охраны здоровья матерей и новорождённых, призвать правительства стран и мировое сообщество в области здравоохранения активизировать усилия по ликвидации предотвратимой материнской и младенческой смертности и уделять приоритетное внимание здоровью и благополучию женщин в целом.

В этом году цели кампании ВОЗ будут заключаться в:

- повышении осведомленности о проблемах в области выживаемости матерей и новорожденных и о необходимости уделять приоритетное внимание долгосрочному благополучию женщин;
- отстаивании необходимости эффективных инвестиций в меры по укреплению здоровья женщин и новорожденных;
- стимулировании коллективных действий в поддержку родительства, а также медицинских работников, оказывающих неотложную помощь;
- распространении полезной медицинской информации по вопросам, связанным с беременностью, родами и послеродовым периодом.

Общие рекомендации по ведению здорового образа жизни

Для того чтобы поддерживать свое здоровье на высоком уровне, специалисты рекомендуют следовать нескольким простым правилам:

1. Регулярная физическая активность. Старайтесь уделять хотя бы 30 минут в день физическим упражнениям. Это может быть бег, плавание, йога или даже простая прогулка на свежем воздухе.
2. Сбалансированное питание. Включайте в рацион больше овощей, фруктов, цельнозерновых продуктов и нежирных белков. Ограничьте потребление сахара, соли и насыщенных жиров.
3. Отказ от вредных привычек. Бросьте курить и сократите употребление алкоголя до минимума. Если вам трудно справиться с этими привычками самостоятельно, обратитесь за помощью к специалистам.
4. Психическое здоровье. Уделяйте внимание своему эмоциональному состоянию. Стресс и депрессия могут негативно сказываться на физическом здоровье, поэтому важно находить время для отдыха и расслабления.
5. Профилактические осмотры. Регулярно проходите медицинские обследования, чтобы своевременно выявлять возможные проблемы со здоровьем.
6. Соблюдение режима сна. Полноценный сон крайне важен для восстановления сил и поддержания иммунной системы. Старайтесь спать не менее 7–8 часов в сутки.

Всемирный день здоровья — это отличный повод задуматься о своем образе жизни и внести необходимые изменения для улучшения состояния здоровья. Помните, что забота о себе начинается с маленьких шагов, и каждый из нас способен сделать свою жизнь более здоровой и счастливой.

Информацию о размещении материалов в виде ссылки на сайт размещения прошу направить по мере опубликования/размещения и **не позднее 14.04.2025** на адрес электронной почты территориального отдела: to4@43.rospotrebnadzor.ru

Начальник территориального
отдела Управления Роспотребнадзора по
Кировской области в Слободском районе

С.А. Чеглаков

Габова Инна Михайловна
Тел (883362) 5-03-58