

Всемирный День здоровья, отмечаемый каждый год 7 апреля в день основания Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), является уникальной возможностью для мобилизации действий в отношении какой-либо актуальной проблемы в области здравоохранения.

Девиз Всемирного Дня здоровья 2018 ВОЗ провозгласил:

«Здоровье для всех!»

Важнейший вопрос для всех нас, насколько города, поселки и другие населенные пункты, в которых мы живем, обеспечивают возможность ведения здорового образа жизни в его широком понимании. Это и наличие полноценных условий для работы и отдыха, развития социально-экономической инфраструктуры, благоприятная экологическая обстановка, надежная общественная безопасность, правопорядок, высокая общая и бытовая культура жителей, а также мотивация населения на ведение здорового образа жизни.



Основу просветительской кампании по здоровому образу жизни должна составлять **пропаганда здоровых цифр**, соблюдение которых сохранит здоровье человека на долгие годы:

- **Здоровые цифры физической активности:** 10000 шагов в день; не менее 30 минут умеренной и 20 минут интенсивной физической активности.
- **Цифры здорового питания:** не менее 500 г (5 порций) сырых овощей и фруктов в день, менее 5 г соли в день, 50 г орехов в день.
- **Здоровые цифры массы тела:** объем талии ≥ 94 см у мужчин и ≥ 80 см у женщин, 19-25 – оптимальный индекс массы тела.
- **Здоровая цифра:** 0 сигарет в день.
- **Здоровые цифры сердечно-сосудистой системы:** ≥ 5 ммоль/л – общий холестерин, $\geq 140/90$ мм рт. ст. – артериальное давление.

С 3 по 8 апреля 2018 года по всей стране будет проводиться ежегодная **Всероссийская Акция «Будь здоров!»**, приуроченная ко Всемирному Дню здоровья, целью которой является формирование у населения грамотного представления о здоровье, механизмах его

поддержания, а также выработка необходимых навыков и умений по ведению здорового образа жизни.



Основные задачи Акции:

- Сохранение и укрепление физического здоровья населения;
- Привлечение внимания жителей страны к повышению уровня физической активности;
- Повышение уровня мотивации населения к ведению здорового образа жизни;
- Информирование населения о значимости своевременного прохождения медицинских осмотров и диспансеризации;
- Исследование уровня медицинской грамотности населения по вопросам основных неинфекционных заболеваний и факторов риска их возникновения.

