

16-22 сентября  
Неделя безопасности пациента  
и популяризации центров здоровья



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU

Неделю с 16 по 22 сентября 2024 года Министерство здравоохранения Российской Федерации объявило Недели безопасности пациента и популяризации центров здоровья.

Большую роль в формировании здорового образа жизни населения играют Центры здоровья. Они формируют культуру здоровья, повышают компетентность населения в вопросах сохранения и укрепления здоровья, престижность здоровья, качество жизни, в том числе формируют мотивационные установки к отказу от употребления табака, алкоголя и других факторов риска развития неинфекционных заболеваний, ведение здорового образа жизни.

*Сегодня, уважаемые читатели, обсудим с вами факторы, положительно влияющие на здоровье.*

На сегодняшний день стало модным не курить, не злоупотреблять спиртным, не принимать наркотики, заниматься спортом. Большое количество людей понимают, что только здоровье даёт возможность реализовать свои планы, создать семью и иметь здоровых детей.

Как же сохранить и укрепить здоровье? Конечно же вести здоровый образ жизни! Сюда можно отнести соблюдение режима дня, правильное питание, закаливание, занятия спортом, хорошие взаимоотношения с окружающими.

**Соблюдайте эти пункты ежедневно, если хотите быть здоровыми:**

- Занимайтесь физической активностью хотя бы 30 мин. в день или хотя бы ходите пешком. В общем, старайтесь больше двигаться.
- Почаще гуляйте в парке, на свежем воздухе, подальше от автомобилей и предприятий. Также обязательно проветривайте квартиру и рабочее место ежедневно.
- Включите в рацион пищу, содержащую клетчатку и цельные зёрна. Ограничьте себя в жирной еде, содержащей сахар и приготовленной из пшеничной муки. Обязательно ешьте овощи и фрукты.
- Следите за весом. Ужинайте за 3 часа до сна.
- Пейте больше жидкости.
- Ложитесь и вставайте в одно и то же время даже в выходные дни. Ложитесь спать не позже 23:00. Спите не менее 7-8 часов.
- Не нервничайте, к тому же по пустякам. Научитесь не реагировать на отрицательные жизненные ситуации. Будьте позитивны. Радуйтесь даже мелочам. Не заостряйте внимание на неудачах.
- Закаливайтесь. Отличный помощник в этом контрастный душ — тёплая и прохладная вода.
- Откажитесь от вредных привычек.

*И помните, раннее обращение за медицинской помощью позволяет своевременно выявить хронические неинфекционные заболевания, а также факторы риска их развития.*

*Поэтому проходите регулярную диспансеризацию и профилактические медицинские осмотры!*

Здоровье ценно в любом возрасте для каждого человека!

- ✓ граждане **обязаны заботиться о сохранении своего здоровья**
- ✓ граждане **обязаны проходить медицинские осмотры**
- ✓ граждане, страдающие заболеваниями, представляющими опасность для окружающих, **обязаны проходить медицинское обследование и лечение, а также заниматься профилактикой этих заболеваний**
- ✓ граждане, находящиеся на лечении, **обязаны соблюдать режим лечения, в том числе определенный на период их временной нетрудоспособности, и правила поведения пациента в медицинских организациях**

