

Światowy Dzień Zdrowia 2021

Corocznie, od 1950 r., w dniu 7 kwietnia, w rocznicę powstania Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) obchodzony jest Światowy Dzień Zdrowia. Każdego roku motyw przewodni Światowego Dnia Zdrowia poświęcony jest innej tematyce, która podkreśla priorytetowy obszar problemów w obszarze zdrowia publicznego na świecie. Efektem podjętych działań ma być poprawa stanu zdrowia wszystkich ludzi. W 2021 roku hasło Światowego Dnia Zdrowia brzmi - „Budowanie sprawiedliwego i zdrowszego świata”.



Motyw przewodni związany jest z obecną epidemią i działaniami związanymi z zapobieganiem rozprzestrzenianiu się SARS-Co V-2. Obecna sytuacja epidemiologiczna, podkreśla istotne znaczenie służby zdrowia, dostępu do leczenia, ale przede wszystkim rolę personelu medycznego w czasie pandemii.

W obecnej sytuacji słowa Arthura Schopenhaura „Choć zdrowie nie jest na pewno wszystkim, do bez zdrowia wszystko jest niczym” nabierają znaczenia szczególnego. W tym okresie powinniśmy dbać zarówno o swoje zdrowie fizyczne, jak i psychiczne.

Obecna sytuacja epidemiczna oraz związane z tym zmiany w funkcjonowaniu społecznym mogą znacząco wpływać na nasze samopoczucie, wywołując niepokój oraz lęk. W tym okresie powinniśmy zadbać zarówno o swoje zdrowie fizyczne, jak i psychiczne. Sprawdź jak dbać o swoje samopoczucie oraz gdzie szukać pomocy w razie pogorszenia stanu zdrowia psychicznego.

10 rad dla wszystkich jak chronić zdrowie psychiczne podczas epidemii:

1. Nie pozwól, by nadmiar informacji pogorszył Twój nastrój.
2. Dbaj o podtrzymywanie kontaktów społecznych w bezpieczny sposób.
3. Codziennie przez co najmniej 30 min uprawiaj bezpieczną dla Ciebie i innych aktywność fizyczną.
4. Dbaj o swoje zdrowie fizyczne - odżywiaj się prawidłowo, zadбай o odpowiednio długi sen.
5. Jeśli przebywasz w domu, zaplanuj jak spędzić czas izolacji.
6. Postaraj się utrzymywać stały plan dnia.
7. Dbaj o bezpieczeństwo w sytuacji kiedy musisz wyjść z domu.
8. Unikaj radzenia sobie ze stresem za pomocą alkoholu i innych używek.
9. Zastanów się, czy komuś z Twoich bliskich lub sąsiadów nie jest potrzebna pomoc.
10. Chorzy i te osoby, które czekają na wyniki badań, czy odbywają kwarantannę wymagają szczególnej troski i opieki.

Więcej informacji na stronie internetowej : <https://www.gov.pl/web/koronawirus/10-rad-dla-wszystkich-jak-chronic-zdrowie-psychiczne-podczas-epidemii>

oraz : <https://www.gov.pl/web/koronawirus/gdzie-znajdziesz-pomoc-w-przypadku-pogorszenia-stanu-psychicznego>

Ochrona zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży.

W okresie trwającej pandemii, w którym dorośli przeżywają niepokój i niepewność, szczególną uwagę należy poświęcić zdrowiu psychicznemu najmłodszych.

10 rad jak rodzice mogą zadbać o samopoczucie dzieci:

1. Rozmawiaj z dzieckiem o epidemii i zmianach w codziennej rutynie rodziny w sposób dostosowany do jego wieku i rozwoju.
2. Rozmawiaj z dziećmi i nastolatkami o tym, jak się czują w tej sytuacji.
3. Chronić dzieci przed informacjami i obrazami niedostosowanymi do ich wieku, które mogą budzić niepokój.
4. Utrzymuj kontakt z rodziną i bliskimi.
5. Umożliwiaj młodszym dzieciom telefoniczny kontakt z rówieśnikami.
6. Postaraj się zaplanować nową rutynę dnia.
7. Dbaj o prawidłową dietę i aktywność fizyczną Twojego dziecka
8. Obserwuj czy dziecko wykazuje niepokojące objawy stresu.
9. Wy tłumacz starszym dzieciom na czym polega społeczna odpowiedzialność.
10. Pamiętaj o tym, że dziecko cię naśladuje.

Więcej na stronie: <https://www.gov.pl/web/koronawirus/ochrona-zdrowia-psychicznego-dzieci-i-mlodziezy>

Obok zdrowia psychicznego, równie ważna pozostaje troska o zdrowie fizyczne dzieci i młodzieży. Oto kilka wskazówek :



ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA:

1. Jedz regularnie 5 posiłków i pamiętaj o częstym picu wody oraz myj zęby po jedzeniu.
2. Jedz różnorodne warzywa i owoce jak najczęściej i w jak największej ilości.
3. Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Pij co najmniej 3-4 szklanki mleka dziennie (możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i – częściowo – serem).

5. Jedz chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych oraz wybieraj tłuszcze roślinne zamiast zwierzęcych.
6. Nie spożywaj słodkich napojów oraz słodyczy (zastępuj je owocami i orzechami).
7. Nie dosalaj potraw, nie jedz słonych przekąsek i produktów typu fast food.
8. Bądź codziennie aktywny fizycznie co najmniej godzinę dziennie (ograniczaj oglądanie telewizji, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych do 2 godz.).
9. Wypiaj się, aby Twój mózg mógł wypocząć.
10. Sprawdzaj regularnie wysokość i masę ciała.

Więcej na stronie internetowej : <http://www.izz.waw.pl/zasady-prawidowego-ywienia>