# http://mpmo.ru/content/2022/03/Den-zdorovya.jpgВсемирный день здоровья

# 7 апреля 2022 года

Датой появления Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) считается 7 апреля 1948 года, когда был подписан устав организации. В 1950 году в эту же дату появился Всемирный день здоровья, позволяющий ежегодно поднимать вопросы, которые затрагивают все человечество и непосредственно влияют на нашу жизнь. Это наше здоровье и долголетие.

**Всемирный день здоровья** – это день для каждого, кто заботится о своем благополучии, здоровом теле и крепком духе, а также стремится к защите окружающей среды и улучшению экологической обстановки, что непосредственно влияет на развитие здоровой нации. Ежегодно празднование Всемирного дня здоровья посвящается наиболее значимым проблемам человечества, и каждый раз проходит со своей особой тематикой.

Чтобы оставаться здоровым как можно дольше, нужно:

* Вести активный образ жизни. Сидячая работа должна компенсироваться физическими нагрузками после трудового не менее 150 минут умеренной или 75 минут интенсивной физической нагрузки в неделю;
* Правильно питаться. В рационе должно быть не менее 400 г овощей и фруктов в день, цельнозерновые крупы, мясо – его нежирные сорта, орехи, сухофрукты. Соль, сахар, жиры надо ограничивать. В качестве способа кулинарной обработки продуктов лучше выбрать приготовление на пару, тушение, запекание. Особенно важно ограничивать потребление соли – не более 5 г NaCl в день;
* Беречь себя от психоэмоциональных перегрузок и избегать стрессогенных ситуаций;
* Соблюдать баланс труда и отдыха, уделять сну достаточное количество часов – не менее 7-8 – для полноценного восстановления организма.
* Отказаться от вредных привычек, в первую очередь, от курения и от злоупотребления алкоголем;

 ГУ «Петриковский районный центр гигиены и эпидемиологии»