

## Światowy Dzień Zdrowia 2022



Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny we Włodawie uprzejmie informuje o zbliżającym się Światowym Dniu Zdrowia, który obchodzony jest 7 kwietnia 2022 roku. Tematem przewodnim tegorocznej kampanii będzie skupienie globalnej uwagi na pilnych działaniach niezbędnych do utrzymania ludzi i planety w zdrowiu oraz wspierania ruchu na rzecz tworzenia społeczności skoncentrowanych na dobrobycie. Tegorocznym hasłem obchodów Światowego Dnia Zdrowia jest: **Our planet, our health - Nasza planeta, nasze zdrowie.**

W środku pandemii, zanieczyszczonej planety, nasilających się chorób, takich jak rak, astma, choroby serca, w Światowym Dniu Zdrowia 2022, WHO skupi globalną uwagę na pilnych działaniach niezbędnych do utrzymania ludzi i planety w zdrowiu oraz wspierania ruchu na rzecz tworzenia społeczeństw skoncentrowanych na dobrobycie.



**Społeczeństwa dobrobytu to zdrowe społeczeństwa**

W środku pandemii, zanieczyszczonej planety, nasilających się chorób, takich jak rak, astma, choroby serca, w Światowym Dniu Zdrowia 2022, WHO skupi globalną uwagę na pilnych działaniach niezbędnych do utrzymania ludzi i planety w zdrowiu oraz wspierania ruchu na rzecz tworzenia społeczeństw skoncentrowanych na dobrobycie.

WHO szacuje, że ponad 13 milionów zgonów na całym świecie każdego roku wynika z możliwych do uniknięcia przyczyn środowiskowych. Obejmuje to kryzys klimatyczny, który jest największym pojedynczym zagrożeniem dla zdrowia ludzkości. Kryzys klimatyczny jest również kryzysem zdrowotnym



**Promocja zdrowia na rzecz dobrobytu, równości i zrównoważonego dobrobytu**

Nasze decyzje polityczne, społeczne i handlowe napędzają kryzys klimatyczny i zdrowotny. Ponad 90% osób oddycha niezdrowym powietrzem wynikającym ze spalania paliw kopalnych. W ogrzewającym się świecie choroby rozprzestrzeniają się dalej i szybciej niż kiedykolwiek wcześniej. Ekstremalne zjawiska pogodowe, degradacja gleby i niedobór wody powodują przesiedlenia ludzi i wpływają na ich zdrowie. Zanieczyszczenia i tworzywa sztuczne znajdują się na dnie naszych najgłębszych oceanów, najwyższych gór i przedostały się do naszego łańcucha pokarmowego. Systemy produkujące wysoko przetworzoną, niezdrową żywność i napoje napędzają falę otyłości, zwiększając liczbę nowotworów i chorób serca, generując jednocześnie jedną trzecią globalnej emisji gazów cieplarnianych.



**Manifest WHO na rzecz zdrowego powrotu do zdrowia po COVID 19**

Podczas gdy pandemia COVID-19 pokazała nam udrzemającą moc nauki, weryfikowała również nierówność w naszym świecie. Pandemia ujawniła słabość we wszystkich obszarach społeczeństwa i podkreśliła głąb potrzeby stworzenia zrównoważonych społeczeństw dobrobytu, zintegrowanych w odległości sprawnościowego zdrowia i życia i dla przyszłych pokoleń bez naruszania ograniczeń ekologicznych. Obecny projekt – gospodarki prowadzi do niesprawiedliwego podziału dochodów, bogactwa i władzy, przy czym zbyt wielu ludzi nadal żyje w ubóstwie i niespokojności. Gospodarka dobrobytu ma na celu dobrostan człowieka, sprawiedliwość i zrównowodzony rozwój ekologiczny. Cele te przekładają się na długoterminowe inwestycje, budżety dobrobytu, ochronę socjalną oraz strategię prawne i fiskalne. Przerwanie tych cykli niszczenia planety i zdrowia ludzkiego wymaga działań legislacyjnych, reform korporacyjnych i osób fizycznych, które należy wspierać i zachęcać do dokonywania zdrowych wyborów.



**DBAJ O ZDROWIE PSYCHICZNE**

- Dawaj odgłosni telewizji i przeglądaniu internetu. Nie pozwól, by nadmiar informacji pogorszył Twój nastrój.
- Daj o podtrzymanie kontaktów społecznych, nawiązaj pozytywne relacje.
- Postaraj się codziennie uprawiać aktywność fizyczną przez co najmniej 30 min, wybieraj się na spacer.
- Dbaj o higienę i swoje zdrowie – adyguj się prawidłowo, zadaj o odpowiednio długi sen.
- Postaraj się utrzymać stały plan dnia.
- Unikaj rodzenia sobie ze stresu za pomocą alkoholu i innych używek.
- Zastanów się, czy kontakt z Twoimi bliskimi lub sąsiadami nie jest potrzebna pomoc, zaangażuj się w wolontariat, jeśli masz na to czas.
- Poświęć czas na rozwinięcie swoich zainteresowań i hobby.