

Światowy Dzień Zdrowia 2021

Corocznie, od 1950 r., w dniu 7 kwietnia, w rocznicę powstania Światowej Organizacji Zdrowia 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. **Tematem przewodnim Światowego Dnia Zdrowia w 2021r., jest „Budowanie sprawiedliwszego i zdrowszego świata dla wszystkich”.**

Nasz świat jest nierówny. Motyw przewodni związany jest z obecną sytuacją epidemiologiczną i działaniami związanymi z zapobieganiem rozprzestrzenianiu się wirusa SARS-CoV-2. Obecna sytuacja epidemiologiczna podkreśla istotne znaczenie służby zdrowia, dostępu do leczenia, a przede wszystkim rolę personelu medycznego w czasie pandemii. Działania zmierzające do osiągnięcia powyższego celu każdy z nas może podejmować w swoim otoczeniu, poprzez promocję zdrowego stylu życia, zachęcanie do badań profilaktycznych i dbania o zdrowie swoje i swoich najbliższych. W tym trudnym okresie pandemii powinniśmy dbać zarówno o swoje zdrowie fizyczne, jak i psychiczne.

Na całym świecie niektóre grupy mają trudności z zaspokojeniem potrzeb bytowych, są z niewielkimi dochodami dziennymi, mają gorsze warunki mieszkaniowe i wykształcenie, mniejsze możliwości zatrudnienia, doświadczają większej nierówności płci i mają niewielki lub żaden dostęp do bezpiecznego środowiska, czystej wody i powietrza, bezpieczeństwa żywnościowego, i usług zdrowotnych. Prowadzi to do niepotrzebnego cierpienia, chorób, których można uniknąć i przedwczesnej śmierci. I szkodzi naszym społeczeństwom i gospodarkom.

W tegorocznym Światowym Dniu Zdrowia wzywamy do podjęcia działań w celu wyeliminowania nierówności zdrowotnych w ramach całorocznej globalnej kampanii mającej na celu łączenie ludzi w celu budowania sprawiedliwszego i zdrowszego świata. Kampania podkreśla konstytucyjną zasadę WHO, zgodnie z którą „cieszenie się najwyższym osiągalnym standardem zdrowia jest jednym z podstawowych praw każdego człowieka, bez względu na rasę, religię, przekonania polityczne, warunki ekonomiczne czy społeczne”.

Fakty i liczby:

- Przewiduje się, że po raz pierwszy od 20 lat poziom ubóstwa na świecie wzrośnie i utrudni postęp w realizacji celów zrównoważonego rozwoju.
- Do 60% ludzi mieszkających w niektórych krajach nie ma dostępu do podstawowych usług zdrowotnych.
- Ponad 1 miliard ludzi mieszkających w nieformalnych osiedlach lub slumsach stoi w obliczu zwiększonych wyzwań związanych z zapobieganiem infekcjom i przenoszeniu koronawirusa.
- Cały region Azji i Pacyfiku stanowi prawie 82,5 miliona, czyli 32% międzynarodowych migrantów na świecie.
- 5,9 mln dzieci w regionie Azji i Pacyfiku jest zagrożonych, że nie wrócą do szkoły z powodu zakłóceń w edukacji i ekonomicznych skutków pandemii.
- 52% ludności regionu Azji i Pacyfiku nie ma połączenia z Internetem.

[Dołącz do kampanii na rzecz bardziej sprawiedliwego i zdrowszego świata.](#)

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 dbać zarówno o swoje zdrowie fizyczne, jak i niezwykle ważne zdrowie psychiczne. Więcej informacji na stronie internetowej www.gov.pl - 10 rad dla wszystkich jak chronić zdrowie psychiczne podczas epidemii, zasady dotyczące Zdrowego Żywienia i Stylu Życia znajdują się na stronie internetowej: izz.waw.pl

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, zadbaj 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.

Ochrona zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży

W tym okresie, 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 codziennym planie 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 nowy rozkład dnia.
7. Dbaj o prawidłową dietę i aktywność fizyczną Twojego dziecka
8. Obserwuj czy dziecko wykazuje niepokojące objawy stresu.
9. Wytłumacz starszym dzieciom na czym polega społeczna odpowiedzialność.
10. Pamiętaj o tym, że dziecko cię naśladowe.

[Link do strony: Ochrona zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży - Koronawirus: informacje i zalecenia - Portal Gov.pl \(www.gov.pl\)](#)