

Svjetski dan zdravlja



Danas je Svjetski dan zdravlja koji se svake godine obilježava 7. travnja pod pokroviteljstvom Svjetske zdravstvene organizacije. Prva Svjetska zdravstvena skupština koju je organizirala Svjetska zdravstvena organizacija održana je 1948. godine. Odlukom skupštine 7. travnja određen je za Svjetski dan zdravlja i počeo se slaviti od 1950. godine.

Svjetska zdravstvena organizacija posebna je organizacija Ujedinjenih naroda koja djeluje kao koordinirajuće tijelo međunarodnog javnog zdravstva. Sjedište joj je u Ženevi u Švicarskoj. Prvi predsjednik skupštine WHO-a bio je profesor **Andrija Štampar**, a trenutni generalni direktor je **Tedros Adhanom** koji je svoj petogodišnji mandat započeo 1. srpnja 2017.

Ove godine svjetski dan zdravlja posvećen vitalnoj ulozi medicinskih sestara i primalja, koje čine više od polovice zaposlenih u zdravstvenom sustavu.

Medicinske sestre i primalje igraju ključnu ulogu u brizi za ljude posvuda, uključujući i u razdobljima epidemija, u osjetljivim okruženjima i ratovima. Njihova važnost i požrtvovnost najbolje se vidi upravo ovih dana širom svijeta, kada zajedno s

liječnicima u bolnicama pružaju medicinsku pomoć zaraženima koronavirusom, izlažući se i same opasnosti od zaraze.

Podržimo medicinske sestre i primalje!

Ostanite doma!

Pomognite im preteći upute Stožera.

Često im nedostaje zaštitne opreme.

HVALA VAM!

Svjetski dan zdravlja 2020.

Treba nam više medicinskih sestara i primalja!

Zahvalimo im za njihovu hrabrost i težak rad!

Medicinske sestre su ključni članovi svih zdravstvenih timova.

Zahvalimo svim našim medicinskim sestrama, tehničarima i primaljama na njihovom teškom radu i hrabrosti – oni su na prvoj liniji, čuvaju naše zdravlje i zdravlje naših obitelji, često ih nema dovoljno. Pozovimo odgovorne da više investiraju u njih, jer je to istovremeno investicija u zdravlje svih nas.

Čuvajmo naše zdravlje i čuvajmo naše zdravstveno osoblje, posebno sada, u vrijeme pandemije COVID-19. Pomognimo im da ostanu zdravi, kako bi mogli skrbiti za nas u slučaju potrebe. Ostanimo doma!“

10 .Savjeta kako bi ostali zdravi

1. Jedite raznovrsnu hranu
2. Neka osnova vaše prehrane budu namirnice bogate ugljikohidratima
3. Jedite pet i više porcija voća I povrća dnevno
4. Doručkujte svaki dan
5. Redovno jedite glavne obroke
6. Jedite umjereno
7. Pijte osam čaša vode dnevno
8. Postanite tjelesno aktivni-hodajte,vozite bicikl 30 do 60 min
9. Održavajte poželjnu tjelsenu masu
10. Ako već niste započnite s promjenama i napravite neku pozitivnu promjenu svojih životnih navika