





ВСЕМИРНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ (ВОЗ) БЫЛА СОЗДАНА В 1948 Г. ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ РЕШАТЬ СООБЩА ВОЗНИКШИЕ ПРОБЛЕМЫ В ОБЛАСТИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ, ДЕЛИТЬСЯ НОВЫМИ ЗНАНИЯМИ И ТЕХНОЛОГИЯМИ, ПОМОГАТЬ СТРАНАМ, В КОТОРЫХ ВОЗНИКАЮТ ЭПИДЕМИИ ИЛИ ДРУГИЕ ПРОБЛЕМЫ СО

ЗДОРОВЬЕМ ЛЮДЕЙ. СЕЙЧАС ЭТА ОРГАНИЗАЦИЯ НАСЧИТЫВАЕТ БОЛЕЕ 200 СТРАН. ЕЁ ШТАБ-КВАРТИРА НАХОДИТСЯ В ЖЕНЕВЕ, САМОМ КРАСИВОМ И САМОМ СПОКОЙНОМ ГОРОДЕ ШВЕЙЦАРИИ. РАБОТА ВОЗ ОРГАНИЗУЕТСЯ В ВИДЕ ПРОВЕДЕНИЯ ЕЖЕГОДНЫХ ВСЕМИРНЫХ АССАМБЛЕЙ ПО ЗДРАВООХРАНЕНИЮ, НА КОТОРЫХ ВЫСТУПАЮТ С ДОКЛАДАМИ ПРЕДСТАВИТЕЛИ ВСЕХ СТРАН. 7 АПРЕЛЯ - ЕДИННЫЙ ДЕНЬ ДЛЯ ВСЕХ СТРАН-УЧАСТНИЦ ОРГАНИЗАЦИИ, КОТОРЫЙ ОТМечАЕТСЯ, КАК ДЕНЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.

Контролируйте свое артериальное давление!

Артериальное давление не должно быть выше 140/90 мм рт. ст.



Не злоупотребляйте алкоголем!



Контролируйте уровень сахара в крови!

Максимально допустимый уровень сахара натощак - 6,1 ммоль/л.



Не курите!



Регулярно проверяйте уровень холестерина в крови!

Максимально допустимый уровень холестерина - 5,0 ммоль/л.



Не пере едайте!

Употребляйте в пищу не менее 500 граммов овощей и фруктов в день, сладкое сократите до минимума. Не ешьте перед сном!



Укрепляйте иммунитет!



Следите за своим весом!

Окружность талии должна быть не больше 102 см у мужчин и 88 см у женщин.



Больше двигайтесь!

Физическая активность в среднем должна составлять не менее 20 минут в день.



Ограничьте потребление соли!

Суточная норма соли не должна превышать 5 грамм.



Будьте активны!



Чаще улыбайтесь!





**САНИТАРНАЯ
ОБРАБОТКА РУК**



**ВСЕМИРНЫЙ
ДЕНЬ
ЗДОРОВЬЯ**
7 АПРЕЛЯ



САМОИЗОЛЯЦИЯ



**НОСИТЕ
МЕДИЦИНСКУЮ
МАСКУ И
СОБЛЮДАЙТЕ
СОЦИАЛЬНУЮ
ДИСТАНЦИЮ 1,5 м**



**ПРИ ПОЯВЛЕНИИ
ПРИЗНАКОВ
ЗАБОЛЕВАНИЯ –
ВЫЗЫВАЙТЕ
ВРАЧА (тел. 103)**



СИМПТОМЫ

**ВЫСОКАЯ
ТЕМПЕРАТУРА ТЕЛА**

СУХОЙ КАШЕЛЬ

ОДЫШКА

БОЛЬ В МЫШЦАХ

УТОМЛЯЕМОСТЬ

ДИАРЕЯ

Что такое здоровье?

Здоровье- это состояние полного физического, духовного и социального благополучия (по определению Всемирной организации здра



Помните:



День вашего здоровья —
это каждый день
вашей жизни



Будьте здоровы!

7 апреля – Всемирный
день здоровья

Знай больше!
Живи дольше!

7 АПРЕЛЯ

Всемирный день здоровья



«ЗДОРОВЫЙ НИЩЕЙ СЧАСТЛИВЕЕ
БОЛЬНОГО КОРОЛЯ»

А. Шопенгауэр