

**ПРИМОРЬЕ
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**



1/6



«Ответственное отношение к здоровью»

Здоровье – бесценное богатство каждого человека в отдельности и всего общества в целом.



Всемирная организация здравоохранения определяет ответственное отношение к здоровью, как способность отдельных лиц, семей и сообществ укреплять здоровье, предотвращать болезни, поддерживать здоровье и справляться с заболеваниями и инвалидностью при поддержке медицинского учреждения либо самостоятельно.



Что включает в себя ответственное отношение к здоровью?



1. Соблюдение здорового образа жизни.



2. Мониторинг собственного здоровья (профилактический медицинский осмотр).



3. Ответственное использование продукции для самостоятельной заботы о здоровье, правильное хранение и употребление лекарственных препаратов.

**ПРИМОРЬЕ
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**



3/6



В основе здорового образа жизни находятся «Три кита»:



правильное
питание



физическая
активность



соблюдение режима
дня и отдыха

**ПРИМОРЬЕ
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**



4/6



Профилактический медицинский осмотр –

– это комплекс
медицинских
обследований,
проводимый

в целях раннего (своевременного) выявления состояний, заболеваний и факторов риска их развития, а также в целях определения групп здоровья и выработки рекомендаций для пациентов.

Профилактический медицинский осмотр проводится ежегодно:

- ✓ в качестве самостоятельного мероприятия;
- ✓ в рамках диспансеризации;
- ✓ в рамках диспансерного наблюдения.

ПРИМОРЬЕ ЗА ЗДОРОВЬЕ!



5/6



О дозе лекарства, особенностях его применения, а так же побочных эффектах, даст правильную информацию только врач.



Нельзя бездумно принимать лекарственные препараты!



Особое отношение и к детскому населению – культура бережливого отношения к здоровью прививается с детства. Исходно ребенок берет пример с родителей и ближайших родственников, а в последствие на формирование здоровых привычек также влияют сверстники и образовательные учреждения (школа и дополнительные секции). С раннего возраста важно, чтобы обучение ребенка полезным навыкам было интересным и приятным, несло в себе определенный элемент игры при знакомстве с ними. И конечно, необходимо понимать, что только при слаженной работе родителей и ребенка, педагогов и медицинских работников, возможно сохранить и преумножить здоровье наших детей.



Ответственное отношение к своему здоровью поможет не только улучшить качество жизни, но и позволит увеличить её продолжительность.