



## **Всемирный день здоровья**

### **Главные правила здоровья**

#### **Здоровье матери и новорожденного**

#### **Вакцинация будущих матерей и малышей**

Всемирный день здоровья отмечается 7 апреля, в этот день мы вспоминаем о важности душевного и физического здоровья, а также необходимости поддерживать его.

В 2025 году День здоровья пройдет под девизом «**Здоровое начало жизни, залог благополучного будущего**».

Здоровье, изначально принадлежит человеку и регулируется им самим. Информированность человека в области сохранения и укрепления здоровья играет важную роль. Здоровье – это не просто отсутствие физических дефектов и заболеваний, но и совокупность социального, физического и душевного благополучия человека. Здоровье человека зависит от социальных, природных и биологических факторов и определяется на 20% средой обитания, на 20% наследственностью, на 50% образом жизни, и только на 10% зависит от системы здравоохранения. Здоровье — это главная ценность в жизни, поддерживать которую можно соблюдая здоровый образ жизни

#### **Главные правила здоровья:**

**1. Основная и важная составляющая здоровья – это постоянная физическая активность.** Недостаточная физическая активность - одна из причин многих заболеваний таких как рак, болезни сердца, суставов. Не зря говорят: «Движение – это жизнь!»! Физическая активность включает в себя любой вид движения, будь то ходьба, танцы, пешие прогулки на свежем воздухе, катание на велосипеде, подвижные игры, они пойдут на пользу людям разных возрастов. Не путайте ее с физическими упражнениями. Гимнастика, фитнес или легкая пробежка принесут неоспоримую пользу, даже если заниматься всего 15-20 минут в день. Поэтому важен системный и регулярный подход.

2. На наше здоровье оказывает огромное влияние соблюдение **оптимального соотношения труда и отдыха (режим), а также полноценный сон**. Очень многие пренебрегают этим правилом, что ведет к переутомлению, раздражительности, снижению защитных функций организма. Особенно важен нормальный сон. Рекомендуют спать не менее 8 часов в сутки, засыпать примерно в одни и те же часы, проветривать комнату перед сном и не ложиться спать сразу после ужина.

**3. Правильно питайтесь, Роспотребнадзор рекомендует:**

- поддерживать надлежащий энергообмен и здоровый вес;
- перейти от потребления насыщенных жиров к ненасыщенным (рыба, орехи, растительное масло и т.д.);
- исключить из питания трансжиры, лидером по содержанию трансжиров и насыщенных жирных кислот является продукция фастфуда (особенно гамбургеры, чизбургеры и так далее);
- увеличить процент потребления фруктов и овощей, бобовых, орехов и цельнозерновых продуктов;
- ограничить потребление сахара и соли;

Готовьте на пару, тушите, запекайте продукты при приготовлении. Не пере едайте!

**4. Откажитесь от курения и алкоголя**, они не несут ничего положительного для организма.

**5. Берегите себя от психоэмоциональных нагрузок и избегайте стрессов**. Занимайтесь деятельностью, приносящую радость и душевное удовлетворение. Это замедлит возрастные процессы, поддержит активность.

**6. Своевременно посещайте врача, проходите диспансеризацию, вакцинируйтесь**. Своевременная вакцинация помогает защититься от многих инфекций и детям и взрослым.

**О вакцинации: Российский национальный календарь профилактических прививок** предусматривает вакцинацию против двенадцати инфекций. В первые два года жизни вакцинация детей проводится особенно активно. Никакой «чрезмерной нагрузки» на иммунитет при этом не возникает. Родитель, который хочет защитить своего ребенка, должен знать о необходимых вакцинах, графике их введения и вовремя приводить ребенка в прививочный кабинет. Получить консультацию о порядке и схеме проведения вакцинации для ребенка можно в поликлинике по месту жительства.

Многие уверены, что вакцинироваться во время беременности нельзя. Однако это не совсем так. Некоторые прививки действительно надо сделать до наступления беременности, например от кори, краснухи и эпидемического паротита. За 6 месяцев до наступления беременности – против гепатита В. **Беременность не является противопоказанием к проведению вакцинации!** Во время беременности делают прививку от гриппа, особенно перед сезоном респираторных заболеваний.

Если ребенок прививался с рождения по календарю прививок, то к возрасту 1 год у него должны быть следующие прививки: БЦЖ (туберкулез), гепатит В, коклюш, дифтерия, столбняк, пневмококковая инфекция, гемофильная инфекция, полиомиелит, корь, эпидемический паротит, краснуха.

**Здоровье – высшая ценность жизни**, оно необходимо нам каждый день. Приложите все силы для работы над собой, открывайте интересные возможности здоровой жизни!

В случае возникновения нештатной ситуации санитарно-эпидемиологического характера для получения консультации и защиты своих прав вы можете обратиться в Единый консультационный центр Роспотребнадзора 8 800 555 49 43.

# санпросвет

Информация подготовлена по материалам: <https://cgon.rospotrebnadzor.ru/>