



Пресс-релиз

7 апреля 1948 года вступил в силу устав Всемирной организации здравоохранения. Эта дата считается «днем рождения» организации, и ежегодно ее отмечают как Всемирный день здоровья. В уставе ВОЗ право на здоровье указано как неотъемлемое основное право любого человека без различия расы, религии или социального положения. Учреждение праздника рассматривали как возможность рассказать населению о необходимости следить за состоянием организма, а также укреплять его.

7 апреля 2022 года будет проходить по инициативе Всемирной организации здравоохранения под девизом – **«Наша планета, наше здоровье»**. Этот девиз призывает к неотложным действиям для сохранения здоровья человека и окружающей среды, и активному движению по созданию «обществ благополучия».

По данным Всемирной организации здравоохранения, более 13 миллионов смертей ежегодно связаны с состоянием окружающей среды, и могут быть предотвращены. Наибольшую угрозу для нашего здоровья представляет изменение климата. Климатический кризис — это еще и кризис здравоохранения.

Риски здоровья, связанные с влиянием окружающей среды, становятся причиной до 23% всех случаев смертей. Эта доля остается относительно стабильной из года в год, но с 2002 года существенно упала частота смертей, связанных с инфекционными заболеваниями. Все больше людей имеют доступ к безопасной воде и санитарии, все меньше домашних хозяйств пользуются твердым топливом для приготовления пищи. Тем не менее, растет негативное влияние других экологических факторов.

Значительную угрозу здоровью представляет загрязнение воздуха. В европейском регионе основным источником загрязнения являются промышленность и транспорт. Они же традиционно источники такого вредного фактора, как шумовое загрязнение.

Более 90% людей на планете дышат грязным воздухом. Загрязнение воздуха тесно связано с изменением климата. Основной источник

загрязнения — сжигание топлива. Тепловые и электростанции, выбросы автотранспорта, торф и древесина, используемые для обогрева жилищ и приготовления пищи — все это вредит нашему здоровью и нашей планете. От загрязненного воздуха невозможно скрыться в престижных районах и дорогом жилье.

Отсутствие видимого смога еще не значит, что воздух вокруг безопасен. Токсичные вещества могут годами отравлять наш организм, а мельчайшие частицы сажи проникать глубоко в легкие, сердце и мозг. Треть всех смертей от инсультов, сердечно-сосудистых и легочных заболеваний связана с грязным воздухом. Экономические потери от влияния воздуха на здоровье составляют до 4% ВВП крупнейших стран. Сокращение выбросов углерода позволит снизить бремя болезней, и экономический эффект от этого дважды компенсирует затраты.

Большое внимание в мире уделяется и химической безопасности. Химические вещества, наносящие вред здоровью, могут попасть к человеку самыми разными путями. Они не только могут присутствовать в окружающей среде, пестициды и следы антибиотиков могут встречаться в пищевых продуктах, синтетические краски и пластик, могущие выделять вредные газы, могут содержаться в одежде, мебели и других предметах. Организации здравоохранения, надзорные и контролирующие органы могут обеспечить сертификацию и обязательную маркировку таких потенциально опасных товаров, но последнее слово всегда остается за потребителем.

Чтобы оставаться здоровым как можно дольше, ВОЗ рекомендует:

- Вести активный образ жизни. Сидячая работа должна компенсироваться физическими нагрузками после трудового дня не менее 150 минут умеренной или 75 минут интенсивной физической нагрузки в неделю;
- Правильно питаться. В рационе должно быть не менее 400 г овощей и фруктов в день, цельнозерновые крупы, мясо – его нежирные сорта, орехи, сухофрукты. Соль, сахар, жиры надо ограничивать. В качестве способа кулинарной обработки продуктов лучше выбрать приготовление на пару, тушение, запекание. Особенно важно ограничивать потребление соли – не более 5 г NaCl в день;
- Беречь себя от психоэмоциональных перегрузок и избегать стрессогенных ситуаций;
- Соблюдать баланс труда и отдыха, уделять сну достаточное количество часов – не менее 7-8 – для полноценного восстановления организма.
- Отказаться от вредных привычек, в первую очередь, от курения и от злоупотребления алкоголем.