

## 7 kwietnia - Światowy Dzień Zdrowia

Zagadnienia dotyczące zdrowia nigdy dotąd nie były tak aktualne, jak w obecnej sytuacji epidemiologicznej panującej w całym świecie. Dlatego też zespół ds. promocji zdrowia ZSGiH, stosując jedyne możliwe narzędzie w postaci zamieszczania informacji w Internecie, przypomina członkom społeczności szkolnej o Światowym Dniu Zdrowia obchodzonym jak co roku 7 kwietnia. Upamiętnia on rocznicę powstania Światowej Organizacji Zdrowia w 1948 roku. Jego celem jest zwrócenie szczególnej uwagi na problemy zdrowotne ludzi na całym świecie. Każdego roku motyw wiodący odnosi się do ważnych problemów w obszarze zdrowia. Wśród dotychczasowych haseł były m. in.:

- Zdrowie psychiczne: Nie odrzucaj, spróbuj pomóc,
- Rusz się po zdrowie,
- Zdrowe środowisko dla dzieci,
- Bezpieczeństwo na drodze to nie przypadek,
- Międzynarodowe bezpieczeństwo zdrowotne: Inwestować w zdrowie i budować bezpieczniejszą przyszłość,
- Chrońmy zdrowie przed wpływem zmian klimatycznych,
- Ratujmy życie! Bezpieczne szpitale w czasie katastrof!
- Człowiek i miasto,
- Oporność na antybiotyki,
- Starzenie się i zdrowie,
- Choroby przenoszone przez wektory: małe ugryzienie, duże zagrożenie,
- Bezpieczeństwo żywności,
- Depresja: Porozmawiajmy,
- Powszechne ubezpieczenie zdrowotne.

Poruszane zagadnienia nie tracą na ważności, niemniej nasze rozważania skupią się na problemach związanych z sytuacją epidemiologiczną kraju i świata. Stąd zamieszczamy linki do stron z informacjami, które każdy z nas powinien posiadać w kontekście odpowiedzialności za własne zdrowie i bezpieczeństwo innych.

Wszystkich nas dotknęła izolacja społeczna, a takiej sytuacji nikt nie był w stanie przewidzieć. Ten czas można wykorzystać pożytecznie, poświęcić czas na rozmowy z domownikami, których nigdy za wiele, wykonanie zaległych prac domowych i szkolnych, bieżącą pracę pod czujnym (choć „zdalnym”) okiem nauczycieli, wychowawców czy pedagogów szkolnych. Musimy zrobić wszystko, by izolacja wzmocniła nas samych i nasze rodziny, tego czasu nie można zmarnować. Bądźmy dla siebie życzliwi, darzmy się szacunkiem, uśmiechem i zrozumieniem. Tak dużo zależy od nas samych.

Poniżej przypominamy porady i wskazówki dotyczące funkcjonowania w obecnej rzeczywistości:

1. Często myj ręce.
2. Podczas powitania unikaj uścisków i podawania dłoni.

3. Unikaj płatności gotówką, korzystaj z kart płatniczych.
4. Unikaj dotykania oczu, nosa i ust.
5. Regularnie myj lub dezynfekuj powierzchnie dotykowe.
6. Regularnie dezynfekuj swój telefon i nie korzystaj z niego podczas spożywania posiłków.
7. Zachowaj bezpieczną odległość od rozmówcy.
8. Stosuj zasady ochrony podczas kichania i kaszlu.
9. Odżywiaj się zdrowo i pamiętaj o nawodnieniu organizmu.
10. Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy o koronawirusie.

## **Koronawirus - co musisz wiedzieć?**

<https://www.gov.pl/web/zdrowie/co-musisz-wiedziec-o-koronawirusie>

„Jak uchronić się przed koronawirusem?” Infografiki Światowej Organizacji Zdrowia WHO

<https://www.pzh.gov.pl/jak-uchronic-sie-przed-koronawirusem-infografiki-swiatowej-organizacji-zdrowia-who/>

Koronawirus: informacje i zalecenia

<https://www.gov.pl/web/koronawirus/informacje-dla-uczniow-i-studentow>

<https://www.gov.pl/web/koronawirus/kolejne-kroki>

<https://www.gov.pl/web/koronawirus>

Do opracowania materiałów wykorzystano ponadto informacje z następujących stron internetowych:

[http://www.prsa.pl/arttykul202004\\_jak\\_zapobiegac\\_epidemii\\_koronawirusa\\_kampania\\_educacyjna\\_polskiego\\_radia\\_i\\_glownego\\_inspektoratu\\_sanitarnego.aspx](http://www.prsa.pl/arttykul202004_jak_zapobiegac_epidemii_koronawirusa_kampania_educacyjna_polskiego_radia_i_glownego_inspektoratu_sanitarnego.aspx)

<https://bimkal.pl/kalendarz/swiatowy-dzien-zdrowia>

<https://wsse.rzeszow.pl/promocja-zdrowia/kampanie-i-akcje-prozdrowotne/swiatowy-dzien-zdrowia>

*Jesteśmy obecnie w sytuacji, której nikt nie przewidział. Od Państwa i naszej – dorosłości i odpowiedzialności – zależy dziś bardzo dużo.*

*Wykorzystajmy mądrze czas izolacji społecznej. Wykażmy się przede wszystkim odpowiedzialnością, ale pamiętajmy również o zwykłym uśmiechu.*

*W związku koronawirusem obowiązują nas wszystkich nowe zasady bezpieczeństwa. Nikt nie zna odpowiedzi, kiedy te nadzwyczajne środki zostaną zniesione. Dlatego, aby je przetrwać, musimy znaleźć w sobie pokłady cierpliwości, wytrwałości, wzajemnego zrozumienia i zwykłej ludzkiej życzliwości.*

*Zróbmy razem wszystko, co tylko możemy dla dobra naszych dzieci.*