

7 апреля
2026 года

К сведению:

По данным
ВОЗ:

за последние сто лет благодаря достижениям науки человечество стало гораздо здоровее;

будущее зависит от способности людей вырабатывать и применять научно обоснованные подходы к охране здоровья – не только человека, но и животных, растений, экосистем и всей планеты в соответствии с целостным представлением о природе здоровья;

динамику кампании 2026 г. будут определять два события мирового масштаба – Саммит «Единое здоровье» (5-7 апреля), организуемый ВОЗ и правительством Франции в качестве председателя Группы семи, и первый **Глобальный форум сотрудничающих центров ВОЗ** (7-9 апреля), в котором примут участие представители научных учреждений из более чем 80 стран.

К сведению:

День здоровья возник в 1950 году с целью привлечения внимания к мировым проблемам здравоохранения.

Инициативу выдвинули на первой ассамблее Всемирной организации здравоохранения и разработали концепцию праздника, который должен напоминать людям о важности сохранения здоровья и своевременной профилактике заболеваний.

Дату, 7 апреля, приурочили ко дню подписания устава ВОЗ в 1948 году. С тех пор событие стало символом стремления к улучшению физического и психического состояния населения и борьбы с глобальными эпидемиями.



Единый день здоровья



Всемирный день здоровья

Всемирный день здоровья отмечается ежегодно 7 апреля. С целью привлечения внимания к проблемам здравоохранения и укрепления здоровья населения. Каждый год концепция праздника меняется, что позволяет обратить внимание на наиболее актуальные проблемы, такие как борьба с болезнями, влияние окружающей среды, доступ к медицинским услугам и многие другие. В 2026 году Всемирный день здоровья пройдет под девизом **«Вместе к здоровью. Вместе с наукой»**, что подчеркивает значимость научных достижений и международного сотрудничества в области здравоохранения и призывает людей всего мира доверять достижениям науки.

Наука обеспечивает здоровье человека, изучая влияние внешних факторов, разрабатывая методы профилактики, диагностики и лечения заболеваний.

Всемирный день здоровья 2026 г. дает старт годовой кампании, посвященной научной кооперации в интересах защиты здоровья человека, животных, растений и планеты. В центре внимания кампании – научный прогресс, а также многостороннее сотрудничество. Это международное событие, направленное на привлечение внимания к проблемам здравоохранения и укрепления здоровья населения. Забота о здоровье – это инвестиция в счастливое будущее.

Всемирный день здоровья – отличная возможность для правительств, благотвори-

тельных организаций и медицинских учреждений объединиться в общей миссии по улучшению качества жизни населения. Информационные кампании, специальные мероприятия, спортивные соревнования и лекции помогают повысить уровень осведомленности о здоровом образе жизни, привлекая внимание широкой аудитории.

Призываем правительства, ученых, медицинских работников, партнеров и общественность поддержать науку в интересах защиты жизни людей, восстановления доверия в обществе и построения более здорового будущего.



Как сохранить здоровье: рекомендации ВОЗ

Здоровье – основа качественной, полноценной и счастливой жизни. Чтобы поддерживать высокий уровень физического и психического благополучия, важно следовать простым, но эффективным рекомендациям ВОЗ, которые помогут каждому человеку улучшить качество своей жизни и укрепить здоровье.

Физическая активность. Регулярные упражнения важны для поддержания общего тонуса организма. Это может включать ходьбу, бег, плавание, езду на велосипеде или занятия в тренажерном зале.

Рациональное питание. Питайтесь сбалансировано, включая в рацион фрукты,

овощи, цельнозерновые продукты, белки и полезные жиры. Ограничьте потребление сахара, соли и насыщенных жиров.

Контроль массы тела. Поддерживайте здоровый вес, избегая ожирения и недоедания. Индекс массы тела должен находиться в диапазоне от 18,5 до 25 кг/м².

Отказ от вредных привычек. Курение и чрезмерное употребление алкоголя наносят серьезный ущерб здоровью.

Сон и отдых. Качественный сон – неотъемлемая часть хорошего самочувствия. Взрослым рекомендуется спать 7-9 часов в сутки.

Психологическое благополучие. Позитивное мышление, умение справляться со стрессом и поддержание здоровых межличностных отношений способствуют сохранению психического здоровья.

Регулярные медицинские обследования. Проходите ежегодные медицинские осмотры, чтобы своевременно выявлять и лечить возможные заболевания.

Соблюдение правил гигиены. Мытье рук, чистка зубов, соблюдение чистоты жилища и рабочей среды помогают предотвратить распространение инфекционных заболеваний.

