07/04 - Παγκόσμια Ημέρα Υγείας

Η 7η Απριλίου αποτελεί ημέρα-ορόσημο για το βασικότερο αγαθό της ανθρώπινης υπόστασης, καθώς εορτάζεται η **Παγκόσμια Ημέρα Υγείας.** Η ημέρα αυτή επικεντρώνεται στα σημαντικά προβλήματα της δημόσιας υγείας που απασχολούν την κοινότητα και αποτελεί υπενθύμιση του μηνύματος Υγεία για όλους, καθώς η υγεία είναι το σημαντικότερο αγαθό όλων και αποτελεί βασική προτεραιότητα η προάσπιση και η συνεχής αναβάθμισή της. Μάλιστα, η φετινή Παγκόσμια Ημέρα Υγείας συμπίπτει με τα **75α γενέθλια** του **Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας**, ιδανική ευκαιρία για να παρακινηθούμε και να δράσουμε για την αντιμετώπιση των προκλήσεων υγείας του σήμερα και του αύριο.

Τα βασική σημεία της εκστρατείας #HealthForAll

- ✓ Οραματιζόμαστε ότι όλοι οι άνθρωποι έχουν καλή υγεία για μια γεμάτη ζωή, σε έναν ειρηνικό, ευημερούντα και βιώσιμο κόσμο.

- ✓ Το δικαίωμα στην υγεία είναι βασικό ανθρώπινο δικαίωμα. Όλοι πρέπει να έχουν πρόσβαση στις υπηρεσίες υγείας που χρειάζονται όταν και όπου τις χρειάζονται, χωρίς οικονομικές δυσκολίες.

- ✓ Το 30% του παγκόσμιου πληθυσμού δεν έχει πρόσβαση σε βασικές υπηρεσίες υγείας.

- ✓ Σχεδόν δύο δισεκατομμύρια άνθρωποι αντιμετωπίζουν πιεστικές δαπάνες υγείας, με σημαντικές ανισότητες να επηρεάζουν τους πλέον ευάλωτους.

- ✓ Η καθολική ασφάλεια υγείας προσφέρει οικονομική προστασία και πρόσβαση σε ποιοτικές υπηρεσίες, βγάζει τα άτομα από τη φτώχεια, προάγει την ευημερία των οικογενειών και των κοινοτήτων, προστατεύει από κρίσεις δημόσιας υγείας και μας ωθεί προς το **#HealthForAll**.

- ✓ Για να κάνουμε το **#HealthForAll** πραγματικότητα, χρειαζόμαστε άτομα και κοινότητες με πρόσβαση σε υψηλής ποιότητας υπηρεσίες υγείας, ώστε να μπορούν να φροντίζουν τη δική τους υγεία και την υγεία των οικογενειών τους, εξειδικευμένο προσωπικό στον τομέα της υγείας που να παρέχει ποιοτική, ανθρωποκεντρική φροντίδα, καθώς και υπευθύνους χάραξης πολιτικής, οι οποίοι να δεσμεύονται να επενδύσουν στην υγεία.

- ✓ Μελέτες καταδεικνύουν ότι τα συστήματα υγείας που εστιάζουν στην Πρωτοβάθμια Φροντίδας Υγείας επιτυγχάνουν, με τις υπηρεσίες για την υγεία και την ευημερία να έρχονται πιο κοντά στους ανθρώπους που τις χρειάζονται.

- ✓ Η πανδημία COVID-19 έφερε πίσω το ταξίδι κάθε χώρας προς το στόχο #HealthForAll.

- ✓ Η πανδημία COVID-19 και άλλες καταστάσεις έκτακτης ανάγκης για την υγεία, οι συνεχείς ανθρωπιστικές και κλιματικές κρίσεις, οι οικονομικοί περιορισμοί και ο πόλεμος, κάνουν το μήνυμα #HealthForAll επιτακτικό.

10 tips για να βελτιώσετε την υγεία σας

01	Μετρήστε και **παρακολουθήστε το βάρος σας.** Ο έλεγχος σε καθημερινή ή εβδομαδιαία βάση θα σας βοηθήσει να δείτε πόσο καλά έχετε ρυθμίσει το σωματικό σας βάρος.
02	**Περιορίστε τα ανθυγιεινά τρόφιμα** και επιλέξτε ποιοτικά, υγιεινά γεύματα, στηριζόμενοι στη μεσογειακή διατροφή. Μην παραλείπετε το πρωινό και επιλέξτε θρεπτικά γεύματα με περισσότερες πρωτεΐνες και φυτικές ίνες και λιγότερα λιπαρά, ζάχαρη και θερμίδες.
03	**Μείνετε ενυδατωμένοι,** πίνοντας επαρκή ποσότητα νερού, και περιορίστε τα ζαχαρούχα ποτά.
04	Να **ασκείστε τακτικά** και να μένετε σωματικά δραστήριοι. Αυτή την εποχή του χρόνου, η άσκηση σε εξωτερικούς χώρους γίνεται ακόμα πιο εύκολη. Περπατήσετε με τον σκύλο σας ή κάντε μια βόλτα με γρήγορο περπάτημα σε έναν πεζόδρομο ή ένα αστικό άλσος.
05	**Περιορίστε την καθιστική ζωή** και κυρίως το χρόνο που περνάτε μπροστά σε μια οθόνη, είτε υπολογιστή είτε τηλεόρασης.
06	**Κοιμηθείτε** όχι μόνο αρκετά, αλλά και **ποιοτικά.** Υπάρχει πολύ ισχυρή σύνδεση μεταξύ της ποιότητας και διάρκειας του ύπνου και του ανοσοποιητικού σας συστήματος. Στοχεύστε σε οκτώ ώρες ύπνου κάθε βράδυ.
07	Καταναλώστε **αλκοόλ με μέτρο**. Εκτός από τις άμεσες τοξικές επιδράσεις του αλκοόλ στην υγεία του οργανισμού, θυμηθείτε ότι προσθέτει και αρκετές θερμίδες.
08	**Μιλήστε για τα συναισθήματά σας** με ανθρώπους που αγαπάτε και εμπιστεύεστε. Ειδικά αν αντιμετωπίζετε μια δύσκολη περίοδο στη ζωής σας, χρειάζεστε υποστήριξη από τους γύρω σας.
09	Προσπαθήστε να **ακολουθείτε κοινωνικές δραστηριότητες** εκτός εργασίας, ακόμη και αν αρχικά δεν έχετε πολύ όρεξη για αυτό.
10	Κατά την εργασία σας, μείνετε **ενήμεροι** σχετικά με τους κινδύνους για την υγεία και ασφάλεια, στους οποίους πιθανά εκτίθεστε. Μάθετε πώς να **προστατέψετε την υγεία** σας και ζητήστε **συμβουλές από τον Ιατρό Εργασίας και τον Τεχνικό Ασφάλειας.**

GEP
Health and Safety Advisors

#MyHealthMatters

Athens Offices
51 Samou St. & Fragkokklisias St. 151 25
Maroussi, Athens, Greece
T: +30 210 940 5866
E: info@gepgroup.gr

Thessaloniki Offices
293 Lagada St. 564 30 Stavroupoli,
Thessaloniki, Greece
T: +30 2310 686 070
E: thessaloniki@gepgroup.gr