

Zadziałaj na rzecz zdrowego życia



Odżywiaj się zdrowo

Sięgnij po gotowe plany żywieniowe z listą zakupów dostępne na portalu: diety.nfz.gov.pl



Zadbaj o aktywność fizyczną

Darmowy program treningowy znajdziesz na kanale **YouTube Akademia NFZ** lub w zakładce Profilaktyka w aplikacji **mojeIKP**



Badaj się profilaktycznie

Zadzwoń i dowiedz się, jak skorzystać z programów profilaktycznych i gdzie wykonać badania



Telefoniczna
Informacja Pacjenta
800 190 590



Na kanale YouTube Akademia NFZ zobaczysz m.in.

- filmy edukacyjne
- plany treningowe.



Na fanpage'u Akademia NFZ znajdziesz:

- codziennie nowe wiadomości o profilaktyce chorób i zdrowym stylu życia.

DIETY NFZ



Na portalu Diety.nfz.gov.pl znajdziesz m.in.:

- bezpłatne jadłospisy oparte na diecie DASH z przepisami na zdrowe dania oraz listą zakupów
- porady żywieniowe
- e-booki.

Śledząc Twittera NFZ, będziesz na bieżąco z informacjami o systemie ochrony zdrowia, poznasz nasze projekty i inicjatywy dla zdrowia.

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

Ministerstwo
Zdrowia

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ



Światowy
Dzień Zdrowia

75 lat istnienia
WHO

Zdrowie dla wszystkich – taki cel Światowa Organizacja Zdrowia – World Health Organization (WHO) – postawiła sobie 75 lat temu. Od tego czasu konsekwentnie go realizuje. W rocznicę powstania WHO (7 kwietnia) świętujemy Światowy Dzień Zdrowia.

Zdrowie dla wszystkich

Prawo do zdrowia jest podstawowym prawem człowieka. WHO określa zdrowie jako ogólny dobrostan:

Zdrowie to stan pełnego dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego, a nie tylko brak choroby lub niepełnosprawności.

WHO prowadzi globalnym wysiłkiem, by objąć powszechną opieką zdrowotną wszystkich ludzi.

Cele, działania, wyzwania...

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) działa w ramach systemu Narodów Zjednoczonych. Jest odpowiedzialna za najważniejsze kwestie w ochronie zdrowia, w tym:

- ustala normy i standardy, np. dotyczące składu leków i jakości żywności
- tworzy politykę zdrowotną opartą na wiedzy naukowej
- zarządza kryzysami zdrowotnymi
- śledzi i ocenia tendencje zdrowotne na świecie.

WHO działa, by powstawały i były **powszechnie stosowane szczepionki**.

WHO odgrywa ważną rolę w negocjacjach dotyczących **działań humanitarnych i zdrowotnych podczas wojen i konfliktów**.

Jedno z największych osiągnięć zdrowia publicznego ostatnich dziesięcioleci dotyczy **zdrowia kobiet i dzieci**.

WHO działa na rzecz:

- rozwoju opieki okołoporodowej
- lepszego dostępu do szczepionek dla dzieci
- zapewnieniu dobrych warunków życia, sprzyjających prawidłowemu rozwojowi dziecka.



Zmiana klimatu to jedno z największych zagrożeń dla zdrowia ludzkości. Wpływa na jakość powietrza, wodę pitną, zaopatrzenie w żywność, warunki sanitarne i środowisko jako całość. WHO w latach 90. ustanowiła program dotyczący zmian klimatu i zdrowia. Określiła w nim rosnące ryzyko związane ze zmianami klimatu i wiążącymi się z nimi wyzwaniami zdrowotnymi.

WHO zwróciła uwagę na istotny problem, jakim jest pojawienie się nowych mikroorganizmów odpornych na znane leki. W 2015 r. opracowała globalny plan działania. Od tamtej pory ostrzega świat m.in. o **antybiotykooporności**. Mobilizuje kraje do wykrywania tego problemu, zapobiegania mu i zarządzania tym kryzysem.



Czy wiesz, że...

Główne organy Światowej Organizacji Zdrowia to:

- Sekretariat na czele z dyrektorem generalnym
- Światowe Zgromadzenie Zdrowia
- Rada Wykonawcza
- Komitety Regionalne.

Działalność WHO jest wspomagana przez 6 biur regionalnych oraz 150 biur krajowych i łącznikowych.