

# ZIUA MONDIALĂ A SĂNĂTĂȚII

## 7 aprilie 2019

### „Prin prevenție, sănătate pentru toți!”

# „Întrebați-vă medicul de familie despre serviciile preventive!”



Asistența medicală primară înseamnă să ai informațiile și resursele necesare pentru a avea grijă de sănătatea ta și a celor dragi.



**Staying healthy is as easy as ABCDE**

**A**void alcohol

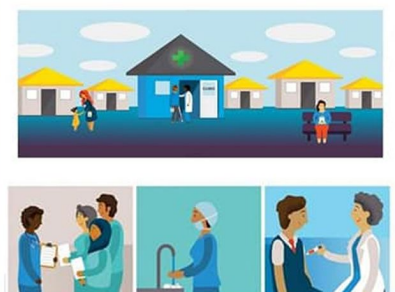
**B**e physically active

**C**ut down on salt and sugar

**D**on't use tobacco products

**E**at plenty of vegetables and fruits

World Health Organization South-East Asia



Tema aleasă de către OMS pentru celebrarea ZMS în anul 2018 precum și în acest an, 2019, este **acoperirea universală cu servicii de sănătate**

Motivația acestei alegeri rezidă din faptul că:

- Cel puțin **jumătate din populația lumii** nu este acoperită cu servicii esențiale de sănătate.
- Aproximativ **100 de milioane** de persoane sunt împinse dincolo de limita sărăciei extreme (definită ca traiul cu mai puțin de 1.9 dolari americani/zi) ca urmare a cheltuielilor cu serviciile de îngrijiri de sănătate.
- Mai mult de **800 de milioane** de persoane (aproximativ 12% din populația lumii) cheltuiesc cel puțin 10% din veniturile totale ale gospodăriei pentru plata serviciilor de îngrijiri de sănătate.

**Dumneavoastră, specialiștii din domeniul serviciilor de sănătate preventive:**

1. Împreună cu colegii, promovați acoperirea universală cu servicii de sănătate.
2. Aveți puterea de a schimba în bine viețile oamenilor prin oferirea de sfaturi și servicii de sănătate de calitate. Asigurați-vă că toată lumea are acces egal la expertiza și abilitățile dumneavoastră și ale tuturor specialiștilor din sănătate.
3. Dumneavoastră aveți un rol esențial în identificarea nevoilor acestora și în educarea lor cu privire la ceea ce pot face ei înșiși pentru a se menține sănătoși.
4. Informați-i la timp pe pacienții dumneavoastră despre serviciile preventive pe care le puteți furniza conform riscurilor și nevoilor acestora. Motivați-vă pacienții să aibă grijă de propria lor sănătate.

## 11 sfaturi pentru a reduce riscurile de îmbolnăvire

1. Asigurați-vă igiena personală și pe cea a mediului înconjurător.
2. Nu fumați. Eliminați fumatul acasă și la locul de muncă.
3. Luați măsuri pentru a avea o greutate corporală în limite normale.
4. Fiți activ fizic în viața de zi cu zi. Limitați perioadele de timp petrecute stând așezat.
5. Adoptați o dietă sănătoasă:
  - consumați cereale integrale, leguminoase, legume și fructe;
  - limitați consumul alimentelor bogate în calorii (alimente cu conținut crescut de grăsimi sau zahăr) și evitați băuturile îndulcite;
  - limitați consumul de carne roșie și alimentele cu un conținut ridicat de sare.
6. În cazul în care consumați alcool de orice fel, limitați-vă consumul. Pentru prevenirea cancerului este mai bine să nu beți alcool deloc.
7. Evitați expunerea exagerată la soare, în special în cazul copiilor. Utilizați produse de protecție solară. Nu utilizați aparate de bronzat.
8. La locul de muncă, respectați instrucțiunile privind sănătatea și securitatea în muncă.
9. Pentru femei alăptarea reduce riscul de cancer al mamei. Dacă puteți, alăptați-vă copilul.
10. Asigurați-vă că dumneavoastră și copiii dv. sunteți vaccinați conform recomandărilor medicului de familie.
11. Participați la programele organizate de screening pentru depistarea precoce a cancerului.





Câteva dintre **serviciile medicale preventive** de care puteți beneficia la medicul de familie, în funcție de grupa de vârstă și profilul dumneavoastră de risc:

- **0-18 ani:** anual, consult preventiv și investigații paraclinice/laborator conform factorilor de risc specifici vârstei.
- **18-39 ani:** fără semne de boală, o dată la 3 ani consult preventiv și investigații de laborator țintite asupra factorilor de risc individuali; cu semne de boală sau cu boli diagnosticate, anual consult preventiv și investigații paraclinice/laborator.
- **>40 ani:** consult preventiv anual și investigații paraclinice/laborator în funcție de factorii de risc individuali.

**Femeia gravidă, lehuza și nou născutul** beneficiază de servicii preventive suplimentare-monitorizare a sarcinii, consult și analize specifice pentru mamă, făt și nou-născut, până la vârsta de un an.

**Pentru mai multe informații cu privire la serviciile preventive disponibile, adresați-vă medicului de familie!**

## 11 sfaturi pentru a vă reduce riscurile de îmbolnăvire

1. Asigurați-vă igiena personală și pe cea a mediului înconjurător.
2. Nu fumați. Eliminați fumatul acasă și la locul de muncă.
3. Luați măsuri pentru a avea o greutate corporală în limite normale.
4. Fiți activ fizic în viața de zi cu zi. Limitați perioadele de timp petrecute stând așezat.
5. Adoptați o dietă sănătoasă:
  - consumați cereale integrale, leguminoase, legume și fructe;
  - limitați consumul alimentelor bogate în calorii (alimente cu conținut crescut de grăsimi sau zahăr) și evitați băuturile îndulcite;
  - limitați consumul de carne roșie și alimentele cu un conținut ridicat de sare.
6. În cazul în care consumați alcool de orice fel, limitați-vă consumul. Pentru prevenirea cancerului este mai bine să nu beți alcool deloc.
7. Evitați expunerea exagerată la soare, în special în cazul copiilor. Utilizați produse de protecție solară. Nu utilizați aparate de bronzat.
8. La locul de muncă, respectați instrucțiunile privind sănătatea și securitatea în muncă.
9. Pentru femei alăptarea reduce riscul de cancer al mamei. Dacă puteți, alăptați-vă copilul.
10. Asigurați-vă că dumneavoastră și copiii dv. sunteți vaccinați conform recomandărilor medicului de familie.
11. Participați la programele organizate de screening pentru depistarea precoce a cancerului.

