**Всемирный день здоровья 2024 г.**

**«Мое здоровье – мое право»**

Право на здоровье , в него входит обширный перечень факторов, помогающих каждому из нас вести здоровый образ жизни. ООН называет эти факторы «Основные детерминанты здоровья».

Этот список включает следующие права:

• Доступ к чистой воде для питья и гигиены

• Доступность безопасной пищи

• Достаточное питание и комфортное жилье

• Безопасные условия труда и окружающей среды

• Образование и информирование в области здоровья

• Гендерное равенство

***Здоровье, по определению ВОЗ, это не просто отсутствие болезней. Здоровье — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия.***

**Здоровье для всех и каждого**

По данным ВОЗ, здоровье человека определяется на 20% средой обитания, на 50% — образом жизни, и только 10% его зависит от системы здравоохранения. С ростом благосостояния общества основные риски для здоровья смещаются в сторону поведенческих факторов: курение, употребление алкоголя, малоподвижный образ жизни, высокий уровень холестерина. Такие распространенные проблемы, как повышенное кровяное давление, излишний вес, высокое содержание глюкозы в крови, также ранее относившиеся к поведенческим рискам, сейчас считаются метаболическими. Здоровье человека в первую очередь зависит от него самого. Своевременная профилактика, здоровый образ жизни, ответственное отношение к себе и окружающим, выбор товаров и услуг, не наносящих вреда здоровью и окружающей среде, всё это — необходимые условия сохранения здоровья и долголетия, предотвращения заболеваний.