

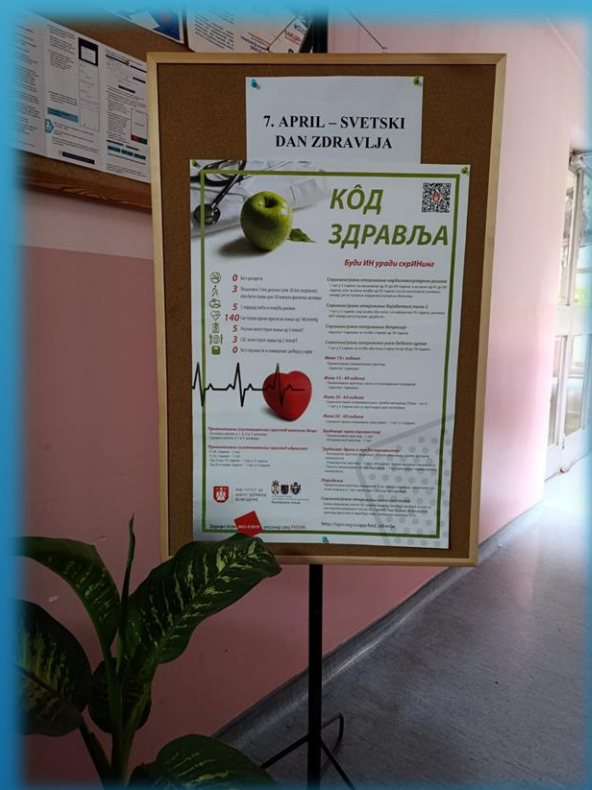
SVETSKI DAN ZDRAVLJA

07. APRIL 2026. GODINE

„Zajedno za zdravlje. Budimo uz nauku.“

Zdravstveno vaspitne izložbe postavljene su u holu Doma zdravlja i u zdravstvenim stanicama (7).

- Služba polivalentne patronaže održala je pet radionica na kojima je bilo 25 učesnika i 23 individualnih razgovora.
- Služba medicine rada održala je dva predavanja na kojima je bilo 25 učesnika i 18 individualnih razgovora.
- Služba opšte medicine održala je tri predavanja na kojima je bilo 45 učesnika. Služba za zdravstvenu zaštitu dece održala je tri predavanja na kojima je bilo 45 učesnika.
- Zdravstvena stanica Gaj održala je dva predavanja na kojima je bilo 30 slušalaca, dve radionice sa 16 učesnika i 18 individualnih razgovora.
- Zdravstvena stanica Dubovac održala je jedno predavanje na kojem je bilo 15 slušalaca i 15 individualnih razgovora.
- Zdravstvena stanica Bavanište održala je četiri predavanja na kojima je bio 61 slušalac, dve radionice sa 15 učesnika.
- Zdravstvena stanica Mramorak održala je jedno predavanje na kojem je bilo 13 slušalaca i tri individualna razgovora.
- Zdravstvena stanica Pločica održala je jedno predavanje na kojem je bilo 14 slušalaca.



Svetski dan zdravlja obeležava se svake godine 7. aprila, na godišnjicu osnivanja Svetske zdravstvene organizacije,

Saveti da očuvate vaše zdravlje:

- Održavajte poželjnu telesnu masu uz pravilnu i uravnoteženu ishranu.
- Vodite računa o izboru namirnica i načinu njihove pripreme (unosite raznovrsne namirnice bogate vitaminima, mineralima, vlaknima, povećajte unos voća, povrća, integralnih žitarica, mahunarki, ograničiti unos soli i šećera i zasićenih masti).
- Ne preskačite obroke i obezbedite adekvatan unos tečnosti.
- Budite fizički aktivni najmanje 30 minuta svakodnevno sedam dana u nedelji.
- Uključite se u neki sport ili ples.
- Obezbedite dovoljno sna i odmora.
- Razvijati veštine upravljanja stresom.
- Ograničiti vreme provedeno na računaru (u slobodno vreme), društvenim mrežama, internetu i omogućiti bolju kontrolu sadržaja koji pratimo, kako bi zaštitili svoje mentalno zdravlje.
- Redovno i pravilno prati ruke, održavati ličnu higijenu.
- Vakcinisati se u skladu sa važećim preporukama lekara.
- Recite NE duvanu, ni elektronske cigarete se ne preporučuju.
- Izbegavati konzumaciju alkohola ili je ograničiti: ne više od 2 puta nedeljno
- Nikako ne upotrebljavati psihoaktivne supstance.
- Obavljati preventivne preglede u skladu sa uzrastom i faktorom rizika.

Brinite o životnoj sredini (odgovorno postupati sa otpadom, čuvati izvore vode i kvalitet vazduha).