



## 7 kwietnia - Światowy Dzień Zdrowia

2021-04-08

**Światowy Dzień Zdrowia (World Health Day) to święto ustanowione przez Pierwsze Zgromadzenie Ogólne Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) w 1948 roku, by podkreślić fakt, że podstawowe prawo do opieki zdrowotnej przysługuje każdemu człowiekowi, w każdym wieku, a także by zwrócić szczególną uwagę na najbardziej palące i zaniedbane problemy zdrowotne społeczeństw na świecie.**

Światowy Dzień Zdrowia co roku przebiega pod innym hasłem. Inicjuje on **Miesiąc Zdrowia** oraz rok działań realizowanych pod tym samym hasłem. W 2021 roku motyw przewodni - „Budowanie sprawiedliwszego i zdrowszego świata dla wszystkich” - związany jest z obecną sytuacją epidemiologiczną i działaniami związanymi z zapobieganiem rozprzestrzenianiu się wirusa SARS-CoV-2.

Obecna sytuacja epidemiczna oraz związane z tym zmiany w funkcjonowaniu społecznym mogą znacząco wpływać na nasze samopoczucie, wywołując niepokój oraz lęk. W tym okresie powinniśmy dbać zarówno o swoje zdrowie fizyczne, jak i niezwykle ważne zdrowie psychiczne. Na rządowej stronie internetowej można znaleźć [10 rad jak chronić zdrowie psychiczne podczas epidemii](#), a [zasady dotyczące Zdrowego Żywienia i Stylu Życia](#) znajdują się na stronie internetowej Instytutu Żywności i Żywienia.