



Фахівці Тальнівського відділення Звенигородського районного відділу Черкаського обласного центру контролю та профілактики хвороб продовжують комунікувати з тальнівчанами – як захиститися від інфекційних та запобігти неінфекційним захворюванням.

У межах загальнонаціональної кампанії «Шануйся, піклуйся, вакцинуйся» спеціалісти

обласного ЦКПХ ініціювали моніторингові візити та проведення заходів із медичними працівниками закладів охорони здоров'я та закладів освіти міста Тальне. Фахівці Центру розповіли працівникам про профілактику грипу, ГРВІ і COVID-19 та наголосили на необхідності вакцинації проти цих хвороб.



Також відбулися бесіди щодо профілактики серцево-судинних захворювань, зокрема акцентували увагу на ознаках інсульту, дотриманні здорового способу життя та принципів здорового харчування шляхом підвищення рівня зацікавленості до



урізноманітнення харчового раціону на прикладі «Тарілки здорового харчування».



Ще однією, не менш важливою темою зустрічей була профілактика появи ментальних порушень. Депресія, як психічний розлад за даними ВООЗ займає друге місце у світі серед основних причин непрацездатності (1 місце серцево-судинна нозологія). Тому у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» спеціалісти Тальнівського відділення обласного Центру поспілкувалися з медиками про проблеми в сфері психологічної рівноваги, адже психічне та фізичне здоров'я однаково важливі

компоненти загального здоров'я людини.



На заході обговорили те, що більшість українців відчувають сьогодні: порушення сну, тривалу відсутність апетиту, втому, апатію, тривожність, відчай та роздратованість. У сучасному ритмі життя, при тривалій напрузі люди не відразу помічають, як виснажуються. Тому дуже важливо знати перші ознаки втоми, що накопичилися і потурбуватися про свій стан здоров'я – своєчасно змінити діяльність, звички, переглянути режим сну й харчування, додати фізичної активності.





У межах візитів медикам та освітянам роздали інформаційні матеріали на теми: «10 ознак інсульту», «фізична активність – норма життя», «тарілка здорового харчування», «ментальне здоров'я – це...», «шануйся, піклуйся, вакцинуйся».

Подбати про збереження власного здоров'я під силу кожному!