7 kwietnia 2022 Światowy Dzień Zdrowia obchodzimy pod hasłem: Nasza planeta, nasze zdrowie



**Światowy Dzień Zdrowia** jest [świętem](https://pl.wikipedia.org/wiki/%C5%9Awi%C4%99to) ustanowionym przez Pierwsze Zgromadzenie Ogólne [Światowej Organizacji Zdrowia](https://pl.wikipedia.org/wiki/%C5%9Awiatowa_Organizacja_Zdrowia) (WHO) w [1948](https://pl.wikipedia.org/wiki/1948) roku. Obchodzone jest corocznie od [1950](https://pl.wikipedia.org/wiki/1950) w dniu [7 kwietnia](https://pl.wikipedia.org/wiki/7_kwietnia), w rocznicę powstania WHO. Jego celem jest zwrócenie szczególnej uwagi na najbardziej palące i zaniedbane problemy zdrowotne społeczeństw na świecie. W tym roku Światowa Organizacja Zdrowia pod hasłem **„Nasza planeta, nasze zdrowie**” prowadzi i skupia uwagę na pilnych działaniach niezbędnych do ochrony klimatycznej naszej planety i utrzymania ludzi w zdrowiu. WHO szacuje, że każdego roku ponad 13 milionów zgonów na całym świecie jest spowodowanych przyczynami środowiskowymi, których można uniknąć. Obejmuje to kryzys klimatyczny, który jest największym pojedynczym zagrożeniem dla zdrowia ludzkości. Kryzys klimatyczny to także kryzys zdrowotny. Zanieczyszczone powietrze co minutę zabija 13 osób z powodu raka płuc, chorób serca i udarów. Ponad 90% ludzi (to 9 na 10 osób) oddycha niezdrowym powietrzem wynikającym ze spalania paliw kopalnych. Efekt cieplarniany powoduje, że komary rozprzestrzeniają choroby dalej i szybciej niż kiedykolwiek wcześniej. Ekstremalne zjawiska pogodowe, degradacja gruntów i niedobór wody (2 miliardom ludzi na całym świecie brakuje bezpiecznej wody pitnej) powodują przemieszczanie się ludzi i wpływają na ich warunki życia i zdrowie. Zanieczyszczenia i tworzywa sztuczne znajdują się na dnie naszych najgłębszych oceanów, najwyższych gór, i trafiają do ​​naszego łańcucha pokarmowego. Systemy produkujące wysoko przetworzoną, niezdrową żywność i napoje napędzają falę otyłości, zwiększając liczbę nowotworów i chorób serca, jednocześnie generując jedną trzecią globalnej emisji gazów cieplarnianych.

Działania ekologiczne pojedynczych osób to kropla w morzu potrzeb, ale nie ma wątpliwości, że warto je podejmować i przekazywać dobre wzorce młodemu pokoleniu. Świadome, odpowiedzialne indywidualne działania ekologiczne jakie każdy może podejmować na co dzień to:

- **Segregacja odpadów** w osobne worki na papier, metal, szkło, odpady biodegradowalne w wielu miejscach stała się standardem. W ten sposób odpady można poddać recyklingowi.

**- Opakowania wielorazowe**. Nie trzeba kupować kolejnych zgrzewek wody sklepowej, w plastikowych butelkach, gdyż woda z kranu w wielu miejscach nadaje się bezpośrednio do picia i można stosować wielorazowe bidony, termosy, szklane butelki które świetnie nadają się do zabrania ze sobą do pracy, szkoły czy na wycieczkę. Kanapki czy przekąski można zapakować do wielorazowego pojemnika zamiast za każdym razem zawijać je w folię czy wkładać do jednorazowego woreczka. W trakcie zakupów zamiast kupować foliową reklamówkę warto mieć własną torbę z materiału czy koszyk.

-  **Oszczędność energii**. Warto wyrobić w sobie nawyk wyłączania światła tam, gdzie aktualnie nikt nie przebywa lub wyłączać, a nie uśpić urządzenia napędzane prądem np. komputery. Energię oszczędzają żarówki typu LED i listwy zasilające z wyłącznikiem.

-  **Oszczędność wody** można dokonać poprzezzakręcanie kranu w czasie mycia zębów, stosowanie szybkiego prysznica zamiast kąpieli w pełnej wannie. Korzystanie ze zmywarki w pełni załadowanej lub gdy jej nie ma mycie naczyń w komorze zlewu napełnionego wodą, a następnie spłukać naczynia pod niewielkim strumieniem bieżącej wody.

- **Niemarnowanie żywności** do produkcji której zużywa się bardzo dużo energii, wody i surowców. Światowe organizacje donoszą, ze obecnie wyrzucamy bardzo dużo jedzenia: coś się zepsuje, bo zbyt długo leżało w lodówce, czegoś było zbyt dużo. Warto kontrolować daty ważności do spożycia produktów oraz planować przemyślane zkupy. Nadmiar żywności można również mrozić na później, a nie wyrzucać.

- **Ekologiczne środki czystości.** Kupowanie w sklepie różnorodnej chemii gospodarczej to łatwe i szybkie rozwiązanie, jednak zastępując ją octem, sodą oczyszczona i cytryna, które świetnie sprawdzają się w codziennych porządkach eliminujemy ze środowiska szkodliwe substancje chemiczne.

- **Środowisko wolne od dymu tytoniowego.** Dym tytoniowy zawiera ponad 4 tysiące szkodliwych substancji chemicznych – szkodzi zdrowiu i zabija zarówno osoby palące jak i narażone na bierne palenie. Ponadto co roku ścina się 600 milionów drzew aby wyprodukować 6 bilionów papierosów.

Pamiętajmy, że każdy z nas korzysta z dobrodziejstwa Ziemi tylko przez chwilę, ale to od nas zależy, w jakiej kondycji zostawimy świat kolejnym pokoleniom i jak to środowisko będzie oddziaływać na zdrowie ludzi teraz i w przyszłości.

Źródła:

https://www-who-int.translate.goog/campaigns/world-health-day