



Evropska nedelja javnog zdravlja - [EPHW](#)

Grad Niš – iskustva bliska konceptu zdravih gradova SZO

Mr sc. med. Čedomir Šagrić, načelnik Centra
za promociju zdravlja Instituta za
javno zdravlje Niš

Zdravi gradovi – umesto uvoda

Početak civilizacije desio se onog trenutka kada su ljudi osnovali prve gradove kao mesta gde se udruženim naporima pojedinaca stvarao osnov za delovanje u raznim aspektima života kakvi su proizvodnja dobara, trgovina, kolektivna zaštita, religioznost i razvoj pismenosti, zatim filozofije i nauke. Kao mesta skoncentrisane ljudske aktivnosti, donosili su svojim stanovnicima veću sigurnost i veću šansu za opstanak u surovom prirodnom okruženju ali su istovremeno postajali i mesta velikih izazova, posebno u oblasti zdravlja.



Grad Ur 4.000 pre nove ere



Zdravstveni rizici

Tempo brzog i teško kontrolisanog rasta gradova predstavlja pogodno tle za nastanak velikih zdravstvenih rizika.

U urbanim sredinama, determinante zdravlja su povezane sa društvenim, demografskim, ekonomskim i geografskim faktorima koji stvaraju izazove u svim oblastima života.

Od početnih mesta zajedništva i grupnog delovanja, savremeni gradovi su sve češće mesta usamljenih ljudi gde izostaje mogućnost podrške pojedincu u psihičkom, fizičkom i socio-ekonomskom trpljenju.

Naš put - Kako je sve počelo?

10 godina od obeležavanja Dana zdravih gradova u Nišu - **2015. godine** - Bazar zdravlja sa Domom zdravlja Niš (široka javno zdravstvena aktivnost u zajednici)

Šta je sve trebalo uraditi?

1. Osmisliti koncept
2. Mapirati partnere (institucije i OCD)
3. Komunikacija i predstavljanje ideja partnerima
4. Motivacija i mobilizacija zajednica
5. Partnerstvo sa medijima
6. Postavljanje ciljeva: jasni sadržaji, metode i ciljne grupe partnera (benefit za sve)
7. Plan dosezanja do različitih populacionih grupa (izbor kanala komunikacije)

Album - 2016.





Važan rezultat: Nosioi vlasti su podržali manifestaciju i iskazali želju da u Dan zdravih gradova bude deo redovnih aktivnosti koje grad podržava



GRAD NIŠ I INSTITUT ZA JAVNO ZDRAVLJE NIŠ SA SVOJOM MREŽOM PARTNERA POTVRĐUJU OPREDELJENOST DA DAN ZDRAVIH GRADOVA BUDE REDOVNA GRADSKA MANIFESTACIJA !



2017. godina - Partnerstvo Niša, Novog Sada i Beograda



Иницијатива ЦЕНТАРА ЗА ПРОМОЦИЈУ ЗДРАВЉА ИЗ НИША, НОВОГ САДА И БЕОГРАДА



Kampanje

OBELEŽAVANJE 20. MAJA DANA ZDRAVIH GRADOVA

16.06.2017

Ovogodišnji Dan zdravih gradova, 20. maj, biće obeležen u tri najveća grada u Republici Srbiji kao jedinstvena manifestacija skupom različitih aktivnosti namenjenih građanima Niša, Beograda i Novog Sada. Inicijatori ove ideje – centri za promociju zdravlja Instituta za javno zdravlje Niš, Gradskog zavoda za javno zdravlje Beograd i Instituta za javno zdravlje Vojvodine, žele da mobilišu građane za zajedničke napore u očuvanju i unapređenju zdravlja u urbanim sredinama.

Zajednička manifestacija počinje u sredu 17. maja u Novom Sadu **promocijom publikacije "Zdravstveni profil Grada Novog Sada" i edukacijom "Kako da grad postane zdrav grad?"** sa početkom u 10 časova u sali srednje škole ŠOSO „Milan Petrović“, Bate Brkića bb (Novo Naselje). Manifestaciju organizuje Institut za javno zdravlje Vojvodine pod pokroviteljstvom Gradske uprave za zdravstvo Grada Novog Sada. Na edukaciji će biti predstavljeni pojedini aspekti od značaja za zdrav grad kao što su životna sredina, urbano planiranje, mentalno zdravlje i participacija lokalne zajednice. Kao prateći program promocije i edukacije biće organizovana izložba likovnih i literarnih radova dece i mladih nastalih u okviru konkursa „**Novi Sad po mojoj meri**“, kao i fotografija građana na temu „**Ono što doprinosi i ono što umanjuje kvalitet života u Novom Sadu**“.

Sledi akcija u zajednici 19. maja u Nišu u organizaciji Instituta za javno zdravlje Niš a u partnerstvu sa Sekretarijatom za omladinu i sport Grada Niša i brojnim institucijama i organizacijama: Sportski savez Grada Niša, Umetnička škola Niš, Crveni krst Niška Banja, sportski klubovi i klubovi istočnjačkih veština (škola kineskih veština "Život je pokret", Klub borilačkih sportova "Naissus", Karate klub "Elid", Aikido dođo "Ikeda", Joga centar "Niš"), Planinarski klub "Mosor", Savez izviđača Niš, OŠ "Vuk Karadžić" iz Niša, udruženja studenata medicine IFMSA i farmacije NIPSA, Dom zdravlja Niš, Gradska organizacija Crvenog krsta Niš, Organizacija za podršku porodicama u riziku "Putokaz" i EBERS asocijacija. Akcija će biti održana u prostoru Niške Tvrđave gde će biti formirana aleja sportova i istočnjačkih veština, prikazana modna revija odevnih predmeta od reoklažnog materijala, izrađivani orteži i grafiti od strane učenika osnovnih škola sa ekološkim porukama, a biće i predstavljen rad svih institucija i organizacija koje sprovode zdravstveno-vaspitne odnosno programe promocije zdravlja.

Završnicu ove zajedničke manifestacije predstavlja akcija u Beogradu 20. maja u organizaciji Gradskog zavoda za javno zdravlje na Adi Ciganliji koja ima za cilj promociju zdravih stilova života i unapređenje partnerstva za zdravlje u lokalnoj zajednici. Manifestacija će se održati u periodu od 11 do 15 časova u neposrednoj blizini restorana „Jezero“, a Gradskom zavodu za javno zdravlje Beograd, će se u obeležavanju ovog značajnog datuma pridružiti brojni partneri: JP Ada Ciganlija, DZ „Dr Simo Milošević“ Čukarica, Udruženje za borbu protiv dijabetesa „Plavi krug“, Udruženje studenata medicine IFMSA, Crveni krst Beograda, Plezna sekcija Udruženja Sokolsko društvo Beograd „Matica“, Velnes akademija Peđa Filipović, JP Gradska čistoća, Udruženje „Ulice za bicikliste“ i časopis „Ulice ulice“.

Zdrav grad čine zdravi ljudi! Interakcija između ova dva entiteta je uzajamna i predstavlja preduslov održivog razvoja. Zdrav grad je sredina u kojoj se konstantno stvaraju i unapređuju oni činioci fizičkog i socijalnog okruženja u društvu, koji omogućavaju ljudima u gradovima da se međusobno pomažu u obavljanju svih životnih aktivnosti kao i u punom razvoju svojih mogućnosti.

Aktuelnosti / Kampanje

Pretraga

Pojam



Arhiva

2024

- (1) Maj
- (4) April
- (7) Mart
- (3) Februar
- (3) Januar

2023

- (4) Decembar
- (13) Novembar
- (4) Oktobar
- (9) Septembar
- (2) Avgust
- (3) Jul
- (5) Jun
- (8) Maj
- (3) April
- (5) Mart
- (3) Februar
- (4) Januar

2022

- (2) Decembar
- (9) Novembar
- (4) Oktobar
- (8) Septembar
- (1) Avgust
- (3) Jul
- (5) Jun
- (11) Maj
- (3) April
- (4) Mart



Digitalni zeleni sertifikati



Kvantitativno određivanje prisustva anti-SARS-CoV-2 IgG antitela na lični zahtev



Informator o radu



НАСЛОВНА

О НАМА

УСЛУГЕ

САВЕТОВАЛИШТЕ

ЕДУКАЦИЈЕ

КОНТАКТ

РАДНО ВРЕМЕ

COVID-19

ПРЕТРАГА

Q тражи...

ПОГЛЕДАЈТЕ

Дежурне установе

Санитарни прегледи

Јавне чесме

Календар здравља

Календар имунизације

Публикације

Едукативни материјал

Квалитет здравствене
заштите

Извештаји

Права пацијената

Обрасци за приватну
праксу

Јавне набавке

Огласи

Сертификација

ПОЛИТИКЕ

Линкови

Дан здравих градова - 20.05.2017.



Овогодишњи Дан здравих градова биће обележен у три највећа града у Републици Србији као јединствена манифестација скупом различитих активности намењених грађанима Ниша, Београда и Новог Сада. Иницијатори ове идеје – центри за промоцију здравља Института за јавно здравље Ниш, Градског завода за јавно здравље Београд и Института за јавно здравље Војводине, желе да мобилишу грађане за заједничке напоре у очувању и

унапређењу здравља у урбаним срединама.

Заједничка манифестација почиње 17. маја у Новом Саду промоцијом публикације „Здравствени профил Града Новог Сада“ и едукацијом „Како да град постане здрав град?“. Оба догађаја ће се одвијати у организацији Института за јавно здравље Војводине. На едукацији ће бити представљени поједини аспекти од значаја за здрав град као што су животна средина, урбано планирање, ментално здравље и партиципација локалне заједнице.

Следи акција у заједници 19. маја у Нишу у организацији Института за јавно здравље Ниш, а у партнерству са Секретаријатом за омладину и спорт Града Ниша и бројним институцијама и организацијама: Спортски савез Града Ниша, Уметничка школа Ниш, Црвени крст Нишка Бања, спортски клубови и клубови источњачких вештина (школа кинеских вештина „Живот је покрет“, Клуб борилачких спортова „Наисус“, Карате клуб „Елид“, Аикидо дођо „Икеда“, Јога центар „Ниш“), Планинарски клуб „Мосор“, Савез извиђача Ниш, ОШ „Вук Караџић“ из Ниша, удружења студената медицине ИФМСА и фармације НИПСА, Дом здравља Ниш, Градска организација Црвеног крста Ниш, Организација за подршку породицама у ризику „Путоказ“ и ЕBERS асоцијација. Акција ће бити одржана у простору Нишке Терђаве где ће бити формирана алеја спортова и источњачких вештина, приказана модна ревија одевних предмета од рециклажног материјала, израђивани цртежи и графити од стране ученика основних школа са еколошким порукама, а биће и представљен рад свих институција и организација које спроводе здравствено-васпитне односно програме промоције здравља.

Завршницу ове заједничке манифестације представља акција у Београду 20. маја, у организацији Градског завода за јавно здравље, на Ади Циганлији, која има за циљ промоцију здравих стилова живота и унапређење партнерства за здравље у локалној заједници. Манифестација ће се одржати у периоду од 11 до 15 часова у непосредној близини ресторана „Језеро“, а Градском заводу за јавно здравље Београд ће се у обележавању овог значајног датума придружити бројни партнери: ЈП Ада Циганлија, ДЗ „Др Симо Милошевић“ Чкарица. Удружење за борбу против дијабетеса „Плави круг“, Удружење

Мобилна апликација
Бebbe



Мобилна апликација
о дојењу



Мобилна апликација
о повредама



Питања
о здрављу



2017. – Dan zdravih gradova u Nišu



DAN ZDRAVIH GRADOVA 2017

Dan zdravih gradova u Nišu obeležen je u petak 19. maja. Mesto obeležavanja Dana zdravih gradova bila je Niška tvrđava (plato ispred galerije "Salon 77").

AGENDA:

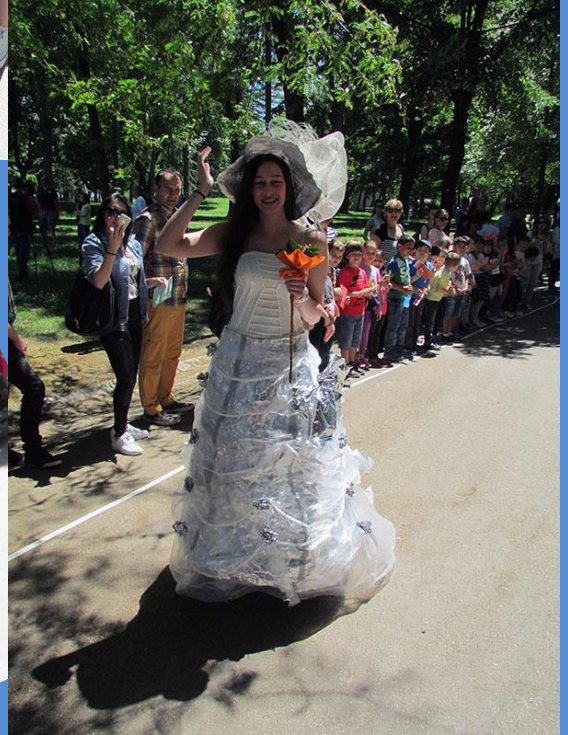
Svečano otvaranje manifestacije - Branislav Kačar, većnik resorno zadužen za omladinu i sport i dr Roberta Marković, pomoćnik direktora Instituta za javno zdravlje Niš;

Modna revija odevnih predmeta od recikliranih materijala – učenici tekstilnog smera Umetničke škole Niš;

Aleja zdravlja - Predstavljanje veština i sportova koji pomažu očuvanju i unapređenju fizičkog i psihičkog zdravlja ljudi – Sportski savez Grada Niša, sportski klubovi i klubovi istočnjačkih veština;

Predstavljanje institucija i organizacija koje se bave preventivnim aktivnostima u oblasti zdravlja – Dom zdravlja Niš, Crveni krst Niška Banja, IFMSA, NIPSA, Gradska organizacija Crvenog krsta Niš, Organizacija za podršku porodicama u riziku "Putokaz", EBERS asocijacija. Grafiti, ekološke poruke i crteži - učenici OŠ "Vuk Karadžić" iz Niša.





2018. godina

<https://www.zdravlje.org.rs/index.php/aktuelne-vesti/624-dan-zdravih-gradova-2018>

Дан здравих градова - 20. мај 2018. године



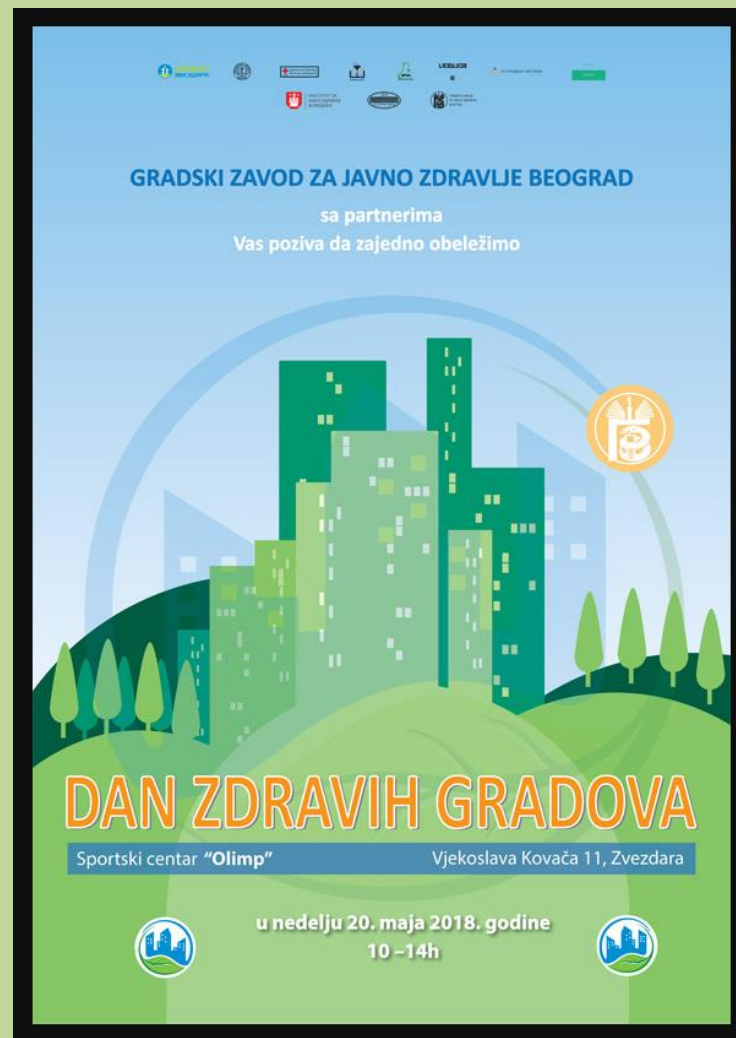
"ЗДРАВИ ГРАДОВИ - УЧИМО НА ИСКУСТВИМА ПРОШЛОСТИ, ДЕЛАЈМО У САДАШЊОСТИ, РАЗВИЈАЈМО ОДРЖИВЕ УРБАНЕ СРЕДИНЕ ЗА БУДУЋНОСТ"

Дан здравих градова биће другу годину заредом заједнички обележен иницијативама и активностима у највећим урбаним срединама у Републици Србији и то у Београду, Новом Саду и Нишу.

Иницијатори и организатори свих активности и програма намењених грађанима Ниша, Новог Сада и Београда су центри за промоцију здравља Института за јавно здравље Војводине, Института за јавно здравље

Ниш и Градског завода за јавно здравље Београд.

Обележавање Дана здравих градова 2018. године започиње 20. маја здравствено промотивном манифестацијом у Београду, а у организацији Градског завода за јавно здравље Београд и партнерских институција и организација. Манифестација ће се одиграти на теренима Спортског центра Олимп у периоду од 10 до 14 часова. Том приликом грађани ће моћи да добију адекватне савете о томе како да унапреде здравље и очувају безбедну животну средину. Заинтересованим посетиоцима биће понуђен промотивни материјал, као и могућност да учествују у рекреативним активностима.



ДАН ЗДРАВИХ ГРАДОВА 2018. ГОДИНЕ (део саопштења за јавност и најава догађаја у градовима партнерима)

Већ 21. маја у Градској кући у Нишу, Институт за јавно здравље Ниш и Секретаријат за омладину и спорт организују стручни скуп на коме ће гости из Института за јавно здравље Војводине представити искуства највећег војвођанског града као јединог града у Србији који се налази у Европској мрежи здравих градова Светске здравствене организације. На скупу ће од стране стручњака из Института за јавно здравље Ниш и Секретаријата за омладину и спорт бити приказана и досадашња искуства и јавно-здравствене иницијативе у унапређењу здравља грађана Ниша. Стручни скуп ће трајати од 12 до 14 сати са могућношћу за дискусију свих учесника на крају програма.

Истим поводом Институт за јавно здравље Војводине ће расписати наградни конкурс за едукаторе који раде на унапређењу здравља различитих популационих група, уз употребу здравствено-васпитних средстава израђених од стране Института за јавно здравље Војводине а под покровитељством Града Новог Сада. Идеја конкурса је да се едукатори мотивишу за даљи рад, али и да се прикажу и валоризују активности свих оних који раде на унапређењу здравља, здравствене писмености, знања и вештина за здравље појединих популационих група. По истеку конкурса биће организована изложба изабраних радова, као и свечана додела награда.

Током свог историјског развоја, до данас, градови су представљали и представљају места удруживања свих људских капацитета, велике стваралачке енергије, и свеукупног развоја заједнице. Урбанизација започета пре више хиљада година траје незаустављиво до данашњих дана од древне Винче, Вавилона, Рима, све до данашњих мегалополиса у Азији, Америци, Европи.

Тај незаустављив тренд прате велики здравствени изазови повезани са пренасељеношћу, сиромаштвом, недоступношћу квалитетне здравствене службе, загађењем (аерозагађење, бука, светлосно загађење, отпадне воде...), недостатком пијаће воде, недостатком канализације, уништавањем плодног земљишта, неразвијеном урбаном инфраструктуром, насиљем, недостатком инфраструктуре за рекреацију становништва, епидемијама...

Скоро половина светске популације живи у градовима са тенденцијом да већ 2050. године скоро 70% људи насељава урбане средине. Трку између огромног досељавања у градове и развита инфраструктуре која би такав прилив пратила тренутно губе градови и њихови становници.

Поред свих наведених претњи по будућност здравља градова, истовремено су нам на располагању огромни капацитети да ризике смањимо или елиминисемо, а градове учинимо местима чији становници могу да остваре своје егзистенцијалне потребе и обезбеде добар квалитет здравља својим породицама и себи.

Бројни су примери из прошлости који нам јасно указују у ком правцу треба развијати урбану средину, а први јавно здравствени програми који су спровођени ради унапређења здравља људи забележени су у древним урбаним срединама (водовод и канализација у античком Риму, производња хране у великим урбаним центрима културе Инка, Маја и Кмера, први карантини у средњовековном Дубровнику и многи други).

Садашњост нам нуди приказе све већег броја урбаних средина које су квалитет здравља својих грађана подигле не само одрживим привредним развојем, већ и великим еколошким пројектима (изградња бициклических аутопутева и стаза, редукција саобраћаја, подршка употреби електричних возила, формирање зелених површина и места за рекреацију, коришћење геотермалних извора за грејања и други) што је значајно повећало квалитет живота становника тих градова. Овакви примери дају смернице и другим срединама за улагање у инфраструктуру која доприноси здрављу грађана.

Закључујемо да здрави градови морају бити средине које пружају сталну подршку појединцима и групама за несметани развој и напредак уз максимално коришћење доступних капацитета, чување животне средине и одрживи економски развој.

Здрав град је место активног партнерства грађана, државе и локалне самоуправе (доносиоца одлука), здравственог система, привреде, образовања, културе, спорта, невладиног сектора, правосуђа и полиције у односу на природно окружење у коме се град развија.

Знање о значају здравља људи у градовима и мотивација да се то знање преточи у жељени квалитет здравља јесте приоритет свих учесника у урбаном животу са једним јединим циљем да ГРАДОВИ БУДУ ЗДРАВА МЕСТА ЗА ЖИВОТ СВИХ ГРАЂАНА.

Здрави и живи били до наредног Дана здравих градова!



ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ НИШ

ЗДРАВИ ГРАДОВИ

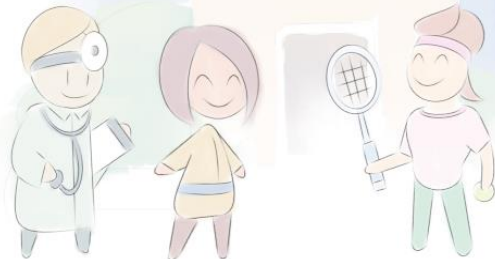
УЧИМО НА ИСКУСТВИМА ПРОШЛОСТИ,
ДЕЛАЈМО У САДАШЊОСТИ, РАЗВИЈАЈМО
ОДРЖИВЕ УРБАНЕ СРЕДИНЕ
ЗА БУДУЋНОСТ



www.izjz-nis.org.rs

Незаустављив тренд урбанизације и миграције становништва у градове прате велики здравствени изазови повезани са пренасељеношћу, сиромаштвом, незапошљеношћу, недоступношћу квалитетне здравствене службе, загађењем, недостатком пијаће воде, уништавањем плодног земљишта, неразвијеном урбаном инфраструктуром, насиљем, недостатком инфраструктуре за рекреацију становништва, епидемијама...

Поред свих наведених претњи по будућност здравља градова, истовремено су нам на располагању огромни капацитети да ризике смањимо или елиминишемо, а градове учинимо местима чији становници могу да остваре своје егзистенцијалне потребе и обезбеде добар квалитет здравља својим породицама и себи.



и напредак уз максимално коришћење доступних капацитета, чување животне средине и одрживи економски развој.

Здрав град је место активног партнерства грађана, државе и локалне самоуправе (доносиоца одлука), здравственог система, привреде, образовања, културе, спорта, невладиног сектора, правосуђа и полиције у односу на природно окружење у коме се град развија.

Квалитет тог партнерства између свих учесника у друштвеном животу испољава се у јавноздравственим иницијативама, односно стратешким опредељењима државе и локалних заједница у области јавног здравља.



Квалитет тог партнерства између свих учесника у друштвеном животу испољава се у јавноздравственим иницијативама, односно стратешким опредељењима државе и локалних заједница у области јавног здравља.

Све институције и организације у локалној заједници имају значајно место у мрежи која креира и реализује јавно-здравствене иницијативе.

Знање о значају здравља људи у градовима и мотивација да се то знање преточи у жељени квалитет здравља јесте приоритет свих учесника у урбаном животу са једним јединим циљем да **ГРАДОВИ БУДУ ЗДРАВА МЕСТА ЗА ЖИВОТ СВИХ ГРАЂАНА.**



ИНСТИТУТ ЗА
ЈАВНО ЗДРАВЉЕ
ВОЈВОДИНЕ



ЖИВОТНА СРЕДИНА И ЗДРАВЉЕ У 2018. ГОДИНИ



Едукативни календар за децу "Животна средина и здравље у 2018. години" намењен је раду са децом предшколског и млађег основношколског узраста на тему могућности очувања и унапређења животне средине и очувања енергије, који Институт за јавно здравље Војводине реализује под покровитељством Градске управе за здравство Града Новог Сада.



ГРАДСКИ ЗАВОД
ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ
БЕОГРАД



ИНСТИТУТ ЗА
ЈАВНО ЗДРАВЉЕ
ВОЈВОДИНЕ



https://www.izjz-nis.org.rs/promo/2018/pdf/kalendar_zivotna_sredina_2018.pdf





GRADSKI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVLJE BEOGRAD

sa partnerima
Vas poziva da zajedno obeležimo



DAN ZDRAVIH GRADOVA

LOKACIJA 1:

Park "Tašmajdan",
kod velike šahovske table,
12-14 časova

LOKACIJA 2:

Plato zgrade
Prirodno-matematičkog fakulteta,
Studentski trg 12-16,
13-15 časova

20. maj 2019.

2019. godina

Дан здравих градова, као један од важних датума из Календара здравља, биће обележен 20. маја различитим иницијативама и активностима како у свету тако и у Републици Србији.

Центри за промоцију здравља Института за јавно здравље Војводине, Градског завода за јавно здравље Београд и Института за јавно здравље Ниш, у својим срединама кроз заједнички осмишљене активности, а поводом Дана здравих градова, настојаће да мобилишу грађане и доносиоце одлука да партнерски улажу напор у изградњу здравих урбаних средина прилагођених потребама становника.

Трећа по реду година заједничког успешног обележавања Дана здравих градова у три највеће урбане средине у Србији, показује одлучност да се истраје у залагању да наши градови постану места просперитета и развоја кроз унапређење и очување здравља својих грађана. Градски завод за јавно здравље Београд ове године ће угостити колеге из Института за јавно здравље Ниш, и у заједничкој акцији са партнерским организацијама обележити Дан здравих градова на две локације у парку „Ташмајдан“, код велике шаховске табле, од 12-14 часова и на платоу зграде Природно-математичког факултета, Студентски трг 12-16, од 13-15 часова.

У догађајима ће учествовати и представници Црвеног крста Београда, Удружења за борбу против дијабетеса града Београда „Плави круг“, Фитнес центра „Сорпо“, Студентске организације Фармацеутског факултета (БПСА), часописа „Лицеулице“ и представници Групе за превенцију Секретаријата за омладину и спорт Града Ниша.

Институт за јавно здравље Војводине, поводом Дана здравих градова усмерава пажњу на обележавање **ПРВЕ ЕВРОПСКЕ НЕДЕЉЕ ЈАВНОГ ЗДРАВЉА**.

Ове године се од 13. до 17. маја, први пут обележава Европска недеља јавног здравља (у организацији Европског удружења за јавно здравље), а сваки дан је посвећен одређеној теми:

- 13. мај: "Постати, бити и остати физички активан",
- 14. мај: "Здрава окружења",
- 15. мај: "Здравствена заштита за заштиту здравља",
- 16. мај: "Одрживи и здрави начини исхране" и
- 17. мај: "Ментално здравље младих".

Више информација о активностима доступно
јенаинтернетстранициинститута: www.izjzv.org.rs

20. мај 2020.

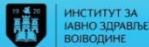
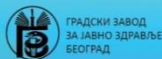
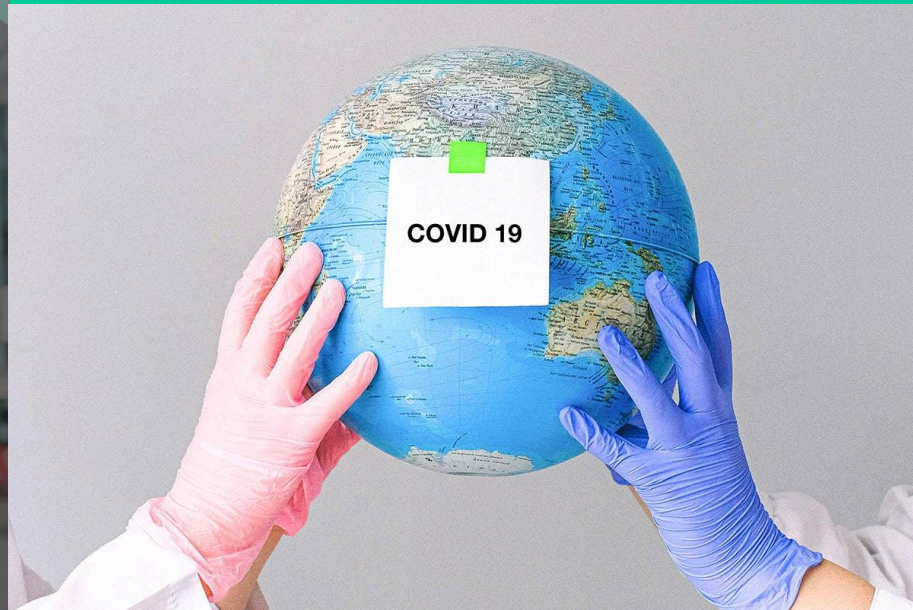
ЗДРАВ ГРАД - ТО СИ ТИ

ДАН ЗДРАВИХ ГРАДОВА

Одговорним понашањем
до здравља заједнице

https://www.izjz-nis.org.rs/promo/2020/pdf/2020_05_19_Buklet%20-%20Zdravi%20gradovi%202020.pdf

2020. godina





ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ НИШ
www.izjz-nis.org.rs

ДАН ЗДРАВИХ ГРАДОВА 2020

ОДГОВОРНО ПОНАШАЊЕ У ПАНДЕМИЈИ СПАШАВА ЖИВОТЕ



Ниш, 2020.

ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ НИШ
www.izjz-nis.org.rs

САДРЖАЈ

ДАН ЗДРАВИХ ГРАДОВА 2020	4
ОПШТЕ МЕРЕ ПРЕВЕНЦИЈЕ	5
САВЕТИ ЗА ОПШТУ ХИГИЈЕНУ	6
КАКО ПРАВИЛНО ПРАТИ РУКЕ?	7
КАКО ПРАВИЛНО КОРИСТИТИ МАСКУ?	8
ПРЕПОРУКЕ ЗА ЗАШТИТУ ОД НОВОГ КОРОНА ВИРУСА	9
УЧИНИТЕ БЕЗБЕДНИМ СВОЈ ДОМ	10
УЧИНИТЕ БЕЗБЕДНИМ СВОЈЕ РАДНО МЕСТО	11
УЧИНИТЕ БЕЗБЕДНОМ СВОЈУ ОБРАЗОВНУ ИНСТИТУЦИЈУ	12
УЧИНИТЕ БЕЗБЕДНОМ СВОЈУ СТАМБЕНУ ЗГРАДУ	13
УЧИНИТЕ БЕЗБЕДНИМ КОМЕРЦИЈАЛНЕ ОБЈЕКТЕ	14
УЧИНИТЕ БЕЗБЕДНИМ ТРГОВИНСКЕ РАДЊЕ И ПИЉАРЕ	15
КАКО СЕ ЗАШТИТИ У ПАРКОВИМА, ИЗЛЕТИШТИМА И МЕСТИМА ЗА РЕКРЕАЦИЈУ?	16
ПРЕПОРУКЕ ЗА ОСЕТЉИВЕ ПОПУЛАЦИОНЕ ГРУПЕ	18
КАКО ДА СЕ ЗАШТИТЕ ОД КОРОНА ВИРУСА АКО СТЕ СТАРИЈИ ОД 65 ГОДИНА	19
КАКО ДА СЕ ЗАШТИТИШ ОД КОРОНА ВИРУСА У ШКОЛИ	20
COVID-19 И ДИЈАБЕТЕС	21
ЧУВАЊЕ И УНАПРЕЂЕЊЕ МЕНТАЛНОГ ЗДРАВЉА	22
ПРЕВЕНЦИЈА СТРЕСА И АНКСИЈОЗНОСТИ ТОКОМ ПАНДЕМИЈЕ	23
КАКО СЕ ПСИХОФИЗИЧКИ ОСНАЖИТИ ТОКОМ БОРАВКА У САМОИЗОЛАЦИЈИ	26
ЖИВОТНИ СТИЛ У ПРЕВЕНЦИЈИ COVID-19	27
ПРАВИЛНА ИСКРАНА ТОКОМ ПАНДЕМИЈЕ	28
ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ ТОКОМ ПАНДЕМИЈЕ	30

ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ НИШ
www.izjz-nis.org.rs



ДАН ЗДРАВИХ ГРАДОВА 2020

Кризне ситуације какве су епидемије и пандемије са свим својим изазовима, слику промена свакодневних људских живота чине посебно видљивом у урбаним срединама. Градови су места где на ограниченој територији заједнички ради, школује се, привређује, лечи се, тргује, забавља се, путује, бави спортом, уметношћу и културом велики број људи. Висок степен интеракција људи у свим наведеним аспектима урбаног живота, чини градове рањивим местима због потенцијално брзог ширења епидемија. Ризик да у кратком временском интервалу у градовима оболи велики број људи, пред све становнике градова ставља обавезу одговорног понашања како би се сачували људски животи.

И у садашњем тренутку глобалне здравствене кризе изазване ширењем новог корона вируса и заразне болести COVID-19, урбане средине постају места повећаног ризика управо због велике повезаности појединаца, породица и група у свакодневном животу градских средина. У таквим околностима јасно се истиче значај личне одговорности чврсто укљопљене у мрежу мера које спроводе градови и државе путем колективне одговорности. Отпорност и припремљеност заједнице да одоли притисцима проистеклим из нове ситуације какве су карантин, изолација, препоручено социјално дистанцирање, ограничена мобилност, рад од куће и примена општих и специфичних хигијенских мера, посебно је захтевна у градским срединама. Значајан допринос борби урбаних средина са епидемијама зато дају одговорни грађани који се пре свега идентификују са мерама препорученим од стране професионалаца а затим улажу напор да те мере преточе у свакодневно понашање.

Сетом едукативних материјала и препорука датих у овом буклету настојимо да грађанима помогнемо у одговорној примени препоручених мера. Идентификација сваког појединца са препорученим мерама које прате промене у свакодневном животу, гарантују личну безбедност али и безбедност читаве заједнице. Применом личних и колективних мера урбана средина постаје безбедно место за живот, односно место отпорно чак и у кризним ситуацијама каква је пандемија/епидемија COVID-19.

Дан здравих градова 2020. године се већ традиционално обележава сетом заједничких активности Института за јавно здравље Ниш, Градског завода за јавно здравље Београд и Института за јавно здравље Војводине. Делећи исте вредности, размењујући применена научна и стручна знања као и примере добре праксе, настојимо да и у будућности образујемо и подстицемо грађане да своје градове учине здравим местима за живот.



ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ НИШ



ИНСТИТУТ ЗА
ЈАВНО ЗДРАВЉЕ
ВОЈВОДИНЕ



ГРАДСКИ ЗАВОД
ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ
БЕОГРАД

2021. godina

Поглед у будућност



**ДАН
ЗДРАВИХ
ГРАДОВА**

20. мај 2021.



Aktivni transport i uticaj na zdravlje

Uradite test i proverite koliko znate o aktivnim vidovima transporta i njihovom uticaju na zdravlje i okruženje.

[Пријавите се на Google](#) да бисте сачували напредак. [Сазнајте више](#)

* Означава обавезно питање

1. Da li smatrate da ste dovoljno fizički aktivni? *

- Da
- Ne
- Nisam siguran/na

2. Da li smatrate da bi više kretanja bilo dobro za vas? *

- Da
- Ne
- Nisam siguran/na

**Удружимо корисне моделе
прошлости са модерним
иницијативама будућности**

Дан здравих градова

20. Мај 2022.

Мале иницијативе грађана – велики

бенефит за здрав град"

2022. godina

Institut za javno zdravlje Niš je sa mrežom partnerskih organizacija organizovao dva panela: "Seksualno nasilje – koliko me se tiče?" na Pravnom fakultetu u Nišu i "Kako zaštititi i osnažiti mentalno zdravlje nakon zdravstvene krize?" u Media i Reform Centru u Nišu .

Gradski zavod za javno zdravlje Beograd se obeležavanju Evropske nedelje javnog zdravlja i Dana zdravih gradova pridružio kroz organizovanje zdravstveno promotivnih aktivnosti u zajednici i sprovođenjem akreditovanih edukacija za zdravstvene radnike i saradnike.

Institut za javno zdravlje Vojvodine je ponudio petodnevne aktivnosti u formi online panela sa sledećim temama: "Zdravi i zdravstveno pismeni mladi", "Vakcinacija kao ključna strategija prevencije", "Klimatske promene utiču na naše zdravlje", "Nema zdravlja bez menatalnog zdravlja" i "Otporni zdravstveni sistemi". Teme su bile namenjene stručnoj javnosti, odnosno stručnjacima iz javnog zdravlja, zdravstvene zaštite, civilnog sektora ali i iz drugih oblasti relevantnih za očuvanje i unapređenje zdravlja stanovništva.



ИНСТИТУТ ЗА
ЈАВНО ЗДРАВЉЕ
НИШ



ИНСТИТУТ ЗА
ЈАВНО ЗДРАВЉЕ
ВОЈВОДИНЕ



ГРАДСКИ ЗАВОД
ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ
БЕОГРАД

Evropska nedelja javnog zdravlja od 16. do 20. maja

Institut za javno zdravlje Vojvodine od 16. do 20. maja 2022. godine obeležava Evropsku nedelju javnog zdravlja pod sloganom „Zdravlje tokom celog života“, na određene aktuelne teme:

12.05.2022

1. Ponedeljak 16. maj - „Zdravi i zdravstveno pismeni mladi“
2. Utorak 17. maj - „Vakcinacija kao ključna strategija prevencije“
3. Sreda 18. maj - „Klimatske promene utiču na naše zdravlje“
4. Četvrtak 19. maj - „Nema zdravlja bez mentalnog zdravlja“
5. Petak 20. maj - „Otporni zdravstveni sistemi“



Institut za javno zdravlje Vojvodine organizuje „online“ panele na istoimene teme (od 12 do 13.30 svakog dana Kampanje) na koje se možete prijaviti formularom na: <https://forms.gle/NrsMWpFBj9mWS2a6A>.

Teme su namenjene stručnoj javnosti, odnosno stručnjacima iz javnog zdravlja, zdravstvene zaštite, civilnog sektora ali i iz drugih oblasti relevantnih za očuvanje i unapređenje zdravlja stanovništva.

Svakog dana Kampanje od 16. do 20. maja 2022. godine govoriće se i diskutovati na određenu temu u periodu od 12.00 do 13.30 časova.



ИНСТИТУТ ЗА
ЈАВНО ЗДРАВЉЕ
ВОЈВОДИНЕ



Institut za javno zdravlje Niš
Centar za promociju zdravlja



ГРАДСКИ ЗАВОД
ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ
БЕОГРАД

DAN ZDRAVIH GRADOVA

MUZIKA I PLES

ČUVARI ZDRAVLJA
I ISCELITELJI

20. maj 2023.

2023. godina



ИНСТИТУТ ЗА
ЈАВНО ЗДРАВЉЕ
ВОЈВОДИНЕ



Institut za javno zdravlje Niš
Centar za promociju zdravlja



ГРАДСКИ ЗАВОД
ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ
БЕОГРАД

FOLKLOR I ZDRAVLJE



ИНСТИТУТ ЗА
ЈАВНО ЗДРАВЉЕ
ВОЈВОДИНЕ



Institut za javno zdravlje Niš
Centar za promociju zdravlja



ГРАДСКИ ЗАВОД
ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ
БЕОГРАД

MUZIKA I PLES - ČUVARI ZDRAVLJA I ISCELITELJI



Friedrich Nietzsche: Moramo smatrati izgubljenim svaki dan koji nismo plesali barem jednom.

Martha Graham: Ples je tajni jezik duše.

Trudy Shup: Reči ne mogu preneti neizmeran osećaj radosti, ljubavi prema životu, čar postojanja koji ispunjavaju osobu koja pleše.

Jane Austen: Uživanje u plesu je siguran korak ka ljubavi.

Jesse Newburn: Ljudi prestaju da plešu ne zato što ostaravaju, već ostaravaju jer prestaju da plešu.

UTICAJ PLESA NA FIZIČKO ZDRAVLJE

Ples pomaže poboljšanju naše izdržljivosti.

Ples sagoreva kalorije. Prosečna osoba sagori 300 do 800 kalorija za sat vremena plesa i to zavisi od težine, intenziteta i stila plesa. Određeni oblici igara mogu skinuti i do 10 kalorija po minutu.

Igranje smanjuje rizik od kardiovaskularnih bolesti. Slobodno kretanje tela povećava kapacitet pluća, poboljšava disanje i rad srca i tako daje bolje rezultate nego bilo koji drugi oblik vežbanja.

Plesanje usporava nastanak osteoporoze, čini da zglobovi budu zdraviji i dugoročno sprečava nastanak artritisa.

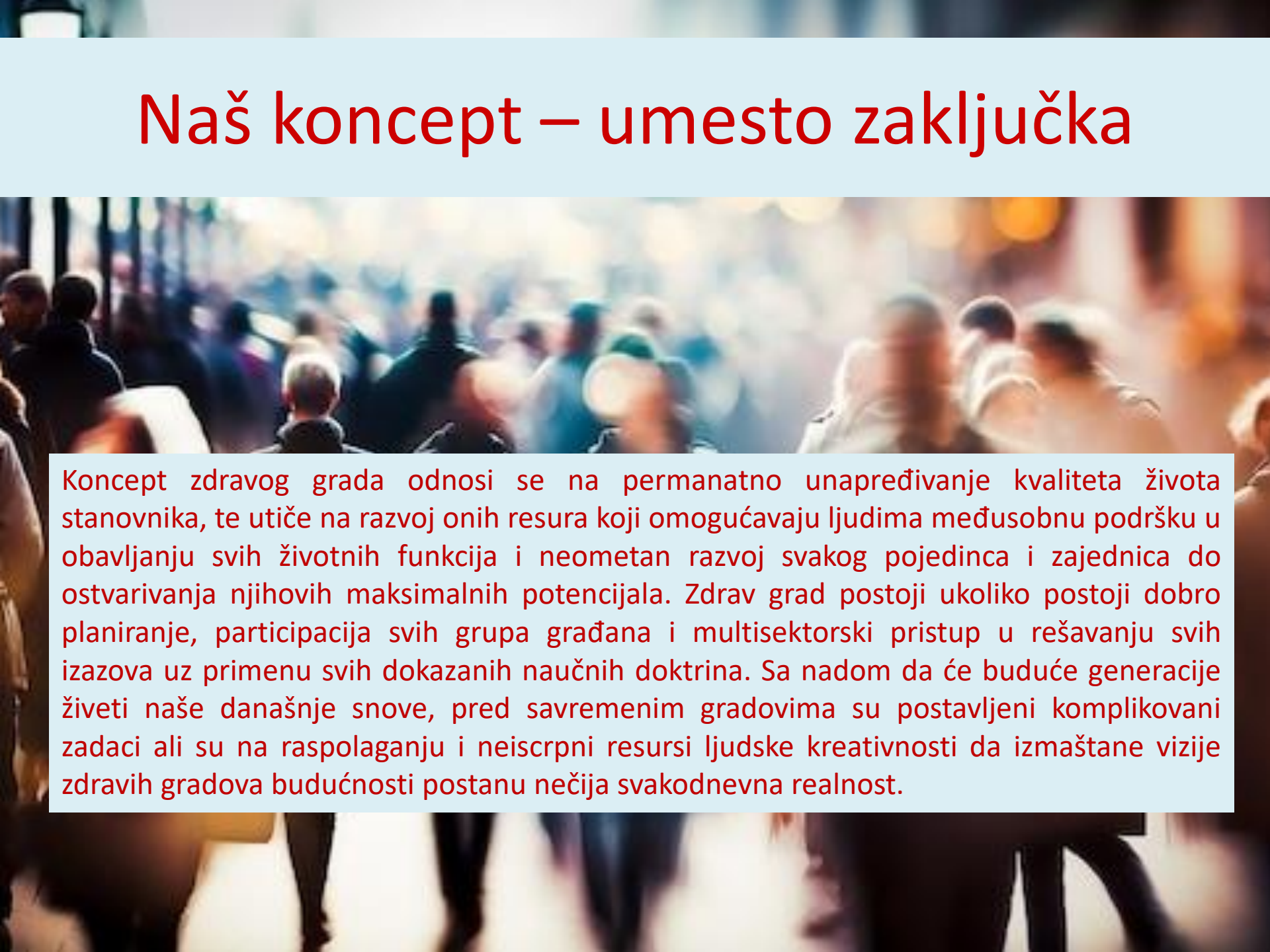
Fleksibilni zglobovi i mišići su važni da bi se izbegle svakodnevne povrede kostiju i mišića, a ples dovodi do povećanja ove fleksibilnosti i takođe pomaže u ublažavanju bolova u zglobovima i sprečava ukočenost koja otežava bavljenje svakodnevnim aktivnostima.

Ples pomaže u kontroli lipida, što dovodi do smanjenja nivoa lošeg holesterola. Balski ples, koji uključuje veliki mentalni i fizički angažman, najefikasniji je u snižavanju nivoa holesterola.

Dugotrajno bavljenje plesom može povoljno uticati na ubrzanje bazalnog metabolizma.



Naš koncept – umesto zaključka



Koncept zdravog grada odnosi se na permanatno unapređivanje kvaliteta života stanovnika, te utiče na razvoj onih resursa koji omogućavaju ljudima međusobnu podršku u obavljanju svih životnih funkcija i neometan razvoj svakog pojedinca i zajednica do ostvarivanja njihovih maksimalnih potencijala. Zdrav grad postoji ukoliko postoji dobro planiranje, participacija svih grupa građana i multisektorski pristup u rešavanju svih izazova uz primenu svih dokazanih naučnih doktrina. Sa nadom da će buduće generacije živeti naše današnje snove, pred savremenim gradovima su postavljeni komplikovani zadaci ali su na raspolaganju i neiscrpni resursi ljudske kreativnosti da izmaštane vizije zdravih gradova budućnosti postanu nečija svakodnevna realnost.