



Всемирный день здоровья - день, который напоминает: здоровье формируется не только в медицинских организациях, но прежде всего в повседневных привычках каждого человека.

Давайте не забывать, что здоровье человека в первую очередь зависит от него самого. Своевременная профилактика, здоровый образ жизни, ответственное отношение к себе и окружающим, выбор товаров и услуг, не наносящих вреда здоровью и окружающей среде, всё это – необходимые условия сохранения здоровья и долголетия, предотвращения заболеваний.

Поэтому каждому необходимо соблюдать простые санитарно-гигиенические правила:

- Соблюдайте правила гигиены рук. Часто мойте руки водой с мылом или обрабатывайте их спиртосодержащим антисептиком для рук.
- Держитесь на безопасном расстоянии от чихающих или кашляющих людей.
- Носите маску, когда находитесь в окружении других людей.
- Не прикасайтесь руками к глазам, рту или носу.
- При кашле или чихании прикрывайте рот и нос локтевым сгибом или платком.
- Если вы чувствуете недомогание, оставайтесь дома.
- В случае повышения температуры, появления кашля и одышки обратитесь за медицинской помощью.
- Чем раньше вы обратитесь за помощью, тем быстрее вас направят к нужному врачу. Так вы защитите себя и предотвратите распространение вирусов и других инфекций.
- Не занимайтесь самолечением!

Молодежные центры здоровья (МЦЗ) — предоставляют медицинскую, лечебно-профилактическую помощь, психосоциальные и юридические услуги несовершеннолетним в возрасте от 10 до 18 лет и молодежи в возрасте от 18 до 29 лет по вопросам репродуктивного и психического здоровья.

Какие услуги, помощь и поддержку можно получить в Молодёжном центре здоровья?

1. Информационные услуги по вопросам охраны репродуктивного и психического здоровья;
2. Консультативная помощь гинеколога, уролога, дерматовенеролога;
3. Лечебно- профилактическая помощь: профилактика, диагностика и лечение заболеваний репродуктивного здоровья (в том числе ИППП);
4. Медико-психологическая помощь (в том числе психологическая диагностика, коррекционная поддержка, консультативная помощь).

ПРАВИЛО ЧЕТЫРЕХ «Д» – ПРИНЦИП РАБОТЫ МОЛОДЁЖНЫХ ЦЕНТРОВ ЗДОРОВЬЯ

Доступность

- Медицинские услуги в рамках ОСМС оказываются – БЕСПЛАТНО

Добровольность.

- Добровольный выбор услуг молодежного центра здоровья

Доброжелательность

- В центре царит атмосфера дружелюбия и поддержки.

Доверие

- Персонал МЦЗ соблюдает конфиденциальность, то есть все, что ты расскажешь врачу, останется между вами!

Источник:

<https://hls.kz/ru/%D0%BC%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D0%B6%D0%BD%D1%8B%D0%B9-%D1%86%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%80-%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D1%8F>

Список и адреса центров активного долголетия по г. Алматы:

№	Адрес	Телефон	
1.	КГУ «Центр активного долголетия города Алматы» Бекетаева Сауле Станиславовна	Ул Мауленова дом 46 А	8 707-225-23-29
2.	Турксибский район Сапаров Ерлан Хамитович	Поддубного 65	2 51-97-68 8 747-526-65-37
3.	Медеуский район Ідіріс Меруерт Танжарыковна	Коккинаки, 31	8 747-291-02-20 8 747-113-18-17 8 708-146-59-29
4.	Ауезовский район Рысбекова Мейрамкуль Камиевна	Таугуль – 3, ул.Сулейменова 3	227-34-55

5.	Жетысуский район Алтынбекова Енбек Ерланкызы	Айнабулак-2, 32/2	8-707-369-63-61
6.	Бостандыкский район Рахимбаева Калимаш Тауфиковна	мкр Казахфтильм, ул Шукенова дом 66	8 775-804-04-46
7.	Алатауский район Уйсимбаева Гульнар Сүймкуловна	Мкр, Акбулак, ул. С.Байтерекова, дом 23	8 775-804-04-46 8 775-028-19-19
8.	Алмалинский район Аканова Асия Айкановна	ул, Желтоксан 29	2 78-00-15 8 707-238-82-62
9.	Ауезоский район (Тастак) Аканова Асия Айкановна	Мкр.Тастак 1, дом 3	2 38-86-06 8 771-446-46-68
10.	Наурызбайский район Алмабаева Карлыгаш Рахимовна	Мкр. Калкаман 2 ул,Ашимова 299	8 705-209-19-83

Источник: <https://www.gov.kz/memleket/entities/almaty-bostandyk/press/news/details/429314?lang=ru>