**Sağlık Haftası hakkında genel bilgi**

Sağlık, insanın en önemli sorunudur. Yaşamak, öğrenmek, iş yapabil­mek için sağlıklı olmak gerekir. Sağlığı bozuk olan, hasta olan kişi görevlerini tam olarak yapamaz. Bunun sonucu olarak da, kendine, ailesine, çevresine, topluma yararlı olamaz.
Sağlıklı kişi mutlu, canlı, hareketli olur. insanların sağlık kurallarını öğrenmesi ve sağlıklı yaşama bilincine kavuşması için Birleşmiş Milletler Örgütü 7-13 Nisan tarihleri arasını Sağlık Haftası olarak kabul etti. Her yıl Sağlık Haftası Birleşmiş Milletler'e üye ülkelerde aynı zamanda değerlen­dirilir. Sağlık Haftası'nın amacı, sağlık bilgisinin ve yardımının geniş halk kitlelerine ulaşmasıdır. Hafta boyunca insan sağlığı konusunda radyolarda konuşmalar yapılır. Televizyonda sağlıkla ilgili programlar sunulur. Gazete ve dergilerde insan sağlığı ile ilgili yazılar yayınlanır. Bu hafta içinde okullarımızda beden sağlığı, beslenme konusunda bilgiler verilir. Sağlığın önemi anlatılır. Sağlıklı olmanın kuralları öğretilir. Birleşmiş Milletler Örgütü, her yıl bir sağlık konusu seçer. O yıl üye ülkelerde konu üzerinde durulur. Seçilen konu bir hastalık ise bu hastalığın tanımı, belirtileri, iyileştirme yöntemleri anlatılır.
İnsanlar çok eski çağlardan beri sağlığın önemini kavramışlardır. ilkçağlarda insan sağlığının bozulması, doğa dışı güçlerin etkisine bağlanı­yordu. Hastalığın iyileştirilmesi için büyücüye başvuruyorlardı. Uygarlığın gelişmesi ile tıp bilimi ilerledi. Hastalıkların nedenleri bulundu, iyileşme yöntemleri gelişti. Bugün büyücülük ilkel toplumlarda kalmıştır. Tıp bilimi her gün yeni buluşlarla insanlığa büyük yararlar sağlıyor.
Tıp bilimi yalnız hastalıklarla, hasta olan insanlarla ilgilenmez, însan sağlığının sürekliliği, insanların hasta olmadan yaşamlarını sürdürmeleri için araştırmalar yapar. Yeni yöntemler geliştirir.
İnsanların sağlıklı yaşamaları için şu konulara dikkat etmeleri gerekir:
l. Sağlıklı olmak için temizliğe önem vermeliyiz.
Temizlik sağlığımız açısından çok önemlidir. Bedenimizin temizliği, kullandığımız eşyaların temizliği yaşadığımız yerin temizliği gibi ayrıntılarla bir bütün oluşturur.
Yalnız bedenimizin temizliği ya da yalnızca eşyalarımızın temizliği bir anlam taşımaz. Biz ne kadar temiz olursak olalım, eşyalarımız, giysilerimiz kirli olursa biz de kirli sayılırız. Bu durumda bit, pire, ve benzeri mikrop taşıyan canlılar, kolayca bizi bulur, biz de hasta oluruz.
2. Sağlığı bozan etkenlerden sakınmalıyız.
a) Yanlış beslenme, gerekli besinleri almama gibi durumlar, beslen­me bozukluğu sonucunu yaratır, bu da sağlığımızı bozar.
b) Alkollü içki, uyuşturucu madde kullanmak da sağlığı bozar.
c) Zehirli böcek ve bazı hayvanların sokması, ısırması zehirlenmemize neden olur.
d) Sağlığın en büyük düşmanı mikroplardır. Çeşitli hayvanlarla, yiyecek ve içeceklerle, solunum yolu ile geçen mikroplara karşı uyanık olmalıyız.
3. Çevremizi temiz tutmalıyız.
Kişiler kendi sağlıklarını korumada dikkatli oldukları gibi çevre sağlı­ğını korumada da dikkatli olmalıdırlar. Bunun için çevremizi temiz tutmalı­yız. Yerlere çöp atmamalıyız. Çevrede sinek, sivrisinek gibi zararlı böceklerin üremesini kolaylaştıracak ortam yaratmamalıyız.
Çevre sağlığını, çevre temizliğini korumak her yurttaşın önemli görevlerinden biridir.
Sağlık öğütlerini tutalım :
Mevsim özelliklerine göre giyinelim. terli iken su içmeyelim. Havasız yerlerde oturmayalım. Spor yapalım.
Yukarda açıklanan kurallara uyalım. Gerektiğinde sağlık kurumlarına başvuralım. Hastaneler, sağlık ocakları dispanserler, başlıca sağlık kurumlarıdır. Bu kurumlar çalışmaları sırasında birbirine yardımcı olurlar.
Sağlığımızla ilgili bir sorunumuz olduğunda hemen doktora gidelim. Doktorların verdikleri ilaçları tarifelere uygun olarak kullanalım. Kısacası doktorların sağlık konusundaki tüm uyarılarına uyalım.