**Sfaturi pentru o viaţă sănătoasă**

* **Sănătatea este cel mai de preţ dar al vieţii, dar nu suntem pe deplin conştienţi de acest lucru până nu o pierdem. Instituţia noastră promovează un stil de viaţă sănătos pentru că este arhicunoscut că este mult mai uşoară şi eficientă păstrarea sănătăţii decât recuperarea ei.**
* **Una dintre cele mai vechi dar totodată actuale reguli este cea promovată de vechii greci (Delfi – în urmă cu 2500 de ani): ,,Fii ponderat în toate”.**
**Spitalul promovează şi face educaţie pentru sănătate la toate nivelurile pentru atingerea acestui deziderat.**

**Pentru prevenirea bolilor infecţioase vă recomandăm:**

1. **Respectarea măsurilor de igienă (igiena mâinilor, corpului, alimentelor şi apei)**
2. **Vaccinarea (unde este posibilă) – previne multe boli infecţioase**
3. **Autoprotejarea şi protejarea celor din jur (evitarea spaţiilor închise şi aglomerate în perioadele epidemice (gripă)**
4. **Ridicarea rezistenţei individuale a organismului (sport, alimentaţie bogată în vitamine – fructe, legume)**
5. **Atenţie sporită acordată persoanelor vulnerabile (bătrâni, copii, persoane cu boli cornice, etc)**

**Pentru prevenirea bolilor psihice sunt necesare:**

1. **Evitarea situaţiilor conflictogene**
2. **Evitarea consumului de substanţe toxice şi psihotrope (alcool, droguri, automedicaţie, etc.)**
3. **Evitarea suprasolicitărilor psihice de durată**
4. **Respectarea celor trei 8 (8 ore de somn, odihnă, muncă)**

**Pentru promovarea sănătăţii în dermatologie sunt necesare:**

1. **Igiena pielii (atenţie la produse iritante, alergeni, etc)**
2. **Tratamentul corect al bolilor trupului (,,pielea oglindeşte starea sănătăţii’’)**
3. **Interzicerea fumatului (tutunul este vasoconstrictor, duce la tulburări de circulaţie a sângelui)**
4. **Apelarea la medicul specialist la apariţia primelor semene de afecţiuni dermatologice, în loc de automedicaţie.**