



# Den zdraví 2016

ve Svitavské nemocnici

Nemocnice Pardubického kraje, a. s.,  
Svitavská nemocnice Vás zve 27. 4. 2016 od 8.00 do 15.00 hodin  
na zážitkový den do prostor nemocniční haly.

## Co Vám nabídneme?

Budeme se věnovat Vám všem, kteří za námi do nemocnice přijdete. Připravíme si pro Vás prezentace několika významných oblastí péče o zdraví a informační letáky. Budeme Vás osobně seznamovat s tím, jak na to.

## Letos se zaměříme na zdravotní styl života od základu:

- Jak předcházet obezitě: „Není strava jako strava.“
- Jak omezit drogy, alkohol, cigarety: „Mějte odvalu a buďte sami sebou.“
- Jak je důležitý pitný režim: „Voda základ života.“
- Jak správně sedět a jak se protáhnout během dne: „Aby záda nebolela.“
- Prevence obecně: „Co pro sebe můžeme udělat?“
- Prevence před plicními chorobami: „Normální je nekouřit.“
- Jak si správně umýt ruce: „Ruka ruku myje.“
- Jak darovat krev: „Daruj krev a podpoř život.“
- Prezentace operačních sálů: „Sestři, na sál!“
- Představení dobrovolnické služby: „Když vykouzlíme úsměv tím, že se věnujeme člověku.“
- Sociální práce v nemocnici: „Každý den stojí za to.“
- Ukázka správné resuscitace (KPR): „Záchrana je jistá.“

Můžete se nás na místě zeptat na vše, co Vás v daných tématech zajímá.  
Rádi Vám odborně poradíme vhodnou prevenci a odpovíme na Vaše dotazy.  
Rádi se s Vámi potkáme - Nemocnice s tradicí

Den zdraví se koná pod záštitou 1. náměstka hejtmána Pardubického kraje Romana Línka.

