

V Liberci 7. dubna 2026

Tisková zpráva

SVĚTOVÝ DEN ZDRAVÍ 2026: VĚDA JAKO ZÁKLAD OCHRANY ZDRAVÍ

Každoročně si **7. dubna** připomínáme **Světový den zdraví**, který vyhláší Světová zdravotnická organizace (WHO). Letošní ročník nese **téma podpory vědy** a zdůrazňuje význam ověřených informací a spolupráce při ochraně zdraví.



Věda hraje zásadní roli nejen při vývoji nových léčebných postupů a očkování, ale také při prevenci onemocnění a ochraně veřejného zdraví. Důležité je proto **čerpat informace z důvěryhodných zdrojů** a řídit se doporučeními odborníků.

Součástí letošního tématu je také koncept „One Health“, který připomíná, že zdraví lidí, zvířat a životního prostředí je úzce propojeno.

Krajská hygienická stanice při této příležitosti připomíná, že každý z nás může přispět ke svému zdraví i zdraví svého okolí. **Mezi základní pilíře patří vyvážená strava, dostatek pohybu, kvalitní spánek a odpovědný přístup k prevenci**

Nezapomínejme ani na význam pravidelných preventivních prohlídek, očkování a dodržování hygienických zásad.

I malé kroky založené na ověřených doporučeních mohou mít velký dopad na naše zdraví.

Letošní Světový den zdraví je proto výzvou zamyslet se nad tím, jaké informace přijímáme, komu důvěřujeme a jak můžeme aktivně podpořit své zdraví i zdraví celé společnosti.

[Světový den zdraví 2026](#)