

NASVETI ZA ZDRAVJE

Počitek in spanje

Čeprav srce nikoli ne miruje, pa se med počitkom in spanjem razbremenijo in okrepi ter deluje bolj počasi in umirjeno. Poskrbite za primerno količino spanja, ki varuje srce ter organizem nasploh. Priporočen čas spanja dnevno je osem ur.



Zdrava prehrana



Z zdravim prehranjevanjem varujemo zdravo in sočasno preprečujemo dejavnike tveganja za nastanek nenalezljivih bolezni (zvišan krvni tlak, prekomerna telesna teža) in bolezni same (bolezni srca in ožilja, rak in druge bolezni).

Osebna higiena

Osebna higiena vpliva na krepitev zdravja, preprečevanje nalezljivih bolezni ter estetiko in počutje. Pomembna je higiena oblačil, obutve, posteljnine ter čiščenje in zračenje prostorov.



Gibanje

Srce in žilju koristi vsaka vrsta gibanja. Gibanje pomaga prepreževati in zmanjševati debelost, povečane vrednosti sladkorja, holesterola in drugih maščob v krvi in podobno. Gibanje pomaga tudi pri premagovanju stresa in izboljšanju razpoloženja.



PODPIRAJMO ZDRAVSTVENE DELAVCE

Skrbijo za zdravje celotne populacije.

Izkažite jim spoštovanje.

V času epidemije COVID-19 sledite njihovim navodilom in priporočilom.

V času epidemije COVID-19 ostanite doma in podprite njihovo delo.

ŠTEVILO ZDRAVSTVENIH DELAVCEV, ZAPOSLENIH V ZDRAVSTVU, NA 100.000 PREBIVALCEV, STATISTIČNE REGIJE, SLOVENIJA, 2019



OB KONCU LETA 2019 JE BILO V ZDRAVSTVU V SLOVENIJI...

Na koncu leta 2019 v zdravstvu v Sloveniji zaposlenih skupaj nekaj več kot 31.000 zdravnikov, zobozdravnikov, farmacevtov, medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov.



zdravniki

6.812



zobozdravniki

1.514



medicinske sestre¹⁾

7.996



zdravstveni tehniki²⁾

13.468



diplomirane babice

282



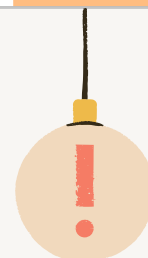
farmacevti

1.516

Četrtnina vseh zdravnikov je bila konec leta 2019 zaposlena v osnovnem zdravstvu (javni zavodi), 35 % jih je delovalo v klinikah in inštitutih, 21 % v splošnih bolnišnicah.

Na področju splošne in družinske medicine je delovalo 18 % vseh zdravnikov.

Število oseb, zaposlenih v zdravstvu, narašča: zdravnikov je bilo v 2019 za 17 % več kot v 2015, medicinskih sester za 49 % več in zdravstvenih tehnikov za 4 % več kot v 2015.



Svetovni dan zdravja

07. april



¹⁾ Medicinske sestre: zajeti so višje in diplomirane medicinske sestre in magistric zdravstvene nege (strokovni naziv) ter višji medicinski tehniki, diplomirani zdravstveni in magistri zdravstvene nege, zaposleni v zdravstvu.
²⁾ Zdravstveni tehniki: zajeti so zdravstveni tehniki in tehniki babice in babičarji (srednje strokovna izobrazba), zaposleni v zdravstvu.