

健康意识

四月七日 2024

世界卫生日



作者: Chrystal Fong Chern Ying 邝珍莹 博士 (MBBS Melb (Aus), FRACGP)
家庭医生



发布日期: 7.4.24



4月7日是世卫组织于1948年成立的周年纪念日。

世界卫生组织是联合国的一个机构，专注于整个世界的公共卫生。

2024年世界卫生日的主题是“我的健康，我的权利”

今年的主题侧重于强调每个人在任何地方的权利：

- 一. 获得优质卫生服务
- 二. 教育
- 三. 信息
- 四. 安全的饮用水，清洁的空气
- 五. 良好的营养
- 六. 优质住房
- 七. 体面的工作和环境条件
- 八. 不受歧视的自由

我们如何庆祝世界卫生日？

- 一. 关爱自己和家人的健康
 - 定期进行健康检查，营养均衡饮食，保持定期运动，避免吸烟、饮酒和成瘾物质，每晚睡眠7-8小时，用正念管理压力水平并保持社交联系。
- 二. 了解有关当地健康的更多信息
 - 了解当前的当地健康问题。例如，了解新加坡登革热病例的新闻报道。
 - 通过消除所有可能的死水源作为蚊子的滋生地，我们正在为预防和减少登革热疫情尽自己的一份力量。
- 三. 参与世界卫生日活动
- 四. 与他人分享世界卫生日
- 五. 组织世界卫生日筹款活动

健康是一项人权

对于个人

- **了解您的健康权利。您有权：**
 - 安全和优质的护理，没有任何歧视。
 - 您的健康信息的隐私和机密性。
 - 有关您的治疗和知情同意的信息。
 - 身体自主权和完整性。
- **对自己的健康做出决定。**
- **保护您的健康权是一项基本人权。**

每个人都应该能够在需要的时间和地点获得他们需要的卫生服务，而不会面临经济困难。所以，如果你不能获得医疗保健，那是不对的。以下是一些采取行动的方法：

 - 倡导 – 呼吁政治领导人，加入要求采取行动的卫生社区，参与请愿和讨论。
 - 组织你的社区——例如在工作、教堂——就需要改变什么以及如何改变达成一致。
- **促进健康权，将其作为我们更广泛人权的内在支柱。**

尊重我们的健康权意味着尊重我们获得安全饮用水、清洁空气、良好营养、优质住房、体面工作条件以及免受暴力和歧视的权利。
- **将健康作为重中之重。**

参与有关健康的决策。如何参与的例子包括：市政厅会议和公民大会、焦点小组和磋商、卫生委员会、指导小组和审查委员会。

你有权

- 1 获得安全高质量
医疗保健
而不受任何歧视
- 2 对自己的
健康信息作为
隐私来保护
并进行保密
- 3 得到自己的治疗信息
和知情同意
- 4 享有
身体自主权
和完整性
- 5 对自己的健康
做出决定

**健康
是一项
人权!**

世界卫生组织 75 周年

对于政府

- **每条法律都很重要;** 每个部委都可以而且应该立法, 在各行各业实现健康权:
 - 金融: 对烟草、糖和酒精征税。
 - 农业: 消除反式脂肪;到 2030 年, 将农业粮食体系中的抗微生物药物用量减少 30-50%。
 - 环境: 停止化石燃料补贴, 补贴或免除清洁能源 和太阳能、水力和风能等燃料的税收。
 - 正义: 禁止一切形式的歧视。
 - 交通: 建设自行车基础设施, 支持行人专用区。
 - 劳工: 确保体面工作、工人权利和保护, 为卫生和护理工作者创造公平、平等和促进性别平等的工作条件。
 - 社会事务/社会发展: 确保获得社会保护 (如医疗保健保护、养老金、失业救济金), 以减少家庭对贫困的脆弱性, 并抵消意外生活事件对收入、财富或健康的负面影响。

我们每个人都可以对自己的健康负责, 并倡导我们可以在日常生活中产生影响的健康领域。

齐心协力实现更好的健康结果

#towardsbetterhealthoutcomes

关于 Asia HealthPartners

位于乌节路中心，交通便利，提供健康检查、美容手术和激光治疗、胃肠道和肝脏治疗以及诊断成像服务。

在 Asia HealthPartners，我们为您带来的好处和医疗保健解决方案只能来自我们的医疗专业知识和技术的结合，重点是整体医疗保健。

我们的使命是通过卓越的预防、诊断和治疗医疗服务来丰富患者的生活质量。

作者简介：

Chrystal Fong Chern Ying 邝珍莹 医生（墨尔本 MBBS，FRACGP）目前在新加坡先进医学研究所（SAM）控股子公司 Asia HealthPartners 担任家庭医生，该子公司位于新加坡乌节路幸运广场。

方医生被列入亚洲医疗保健、保健和美容医学出版机构 Health365 的健康检查提供者编辑名单。她对健康预防特别感兴趣，并将运动心理学和生活方式医学原理融入她的健康检查和健康促进宣传中。

<http://vv.asyhell.com/>

<http://www.asiahealthpartners.com/wellness-health-screening-packages.html>

<http://www.asiahealthpartners.com/wellness-health-screening-multi-cancer-early-detection.html>

<https://www.health365.sg/editors-list-where-to-go-for-health-screening/>

<https://www.health365.sg/trusted-healthcare-information-singapore/>

 www.linkedin.com/in/dr-chrystal-fong-7b3ba6100