**Информация для размещения на сайт администраций муниципальных образований города Новомосковска, города Донского, Веневского, Кимовского и Узловского района Тульской области**

# 28 мая – Международный день защиты женского здоровья

**Ежегодно 28 мая отмечается Международный день защиты женского здоровья. Эта дата была утверждена в 1987 году на V Международном совещании по поводу женского здоровья, которое проходило в Коста-Рике.**

Цель этого дня – напомнить о том, как важно бережно относиться к своему здоровью, своевременно проходить профилактические осмотры и придерживаться принципов здорового образа жизни. Ведь здоровье – одна из фундаментальных ценностей человечества.

Для сохранения женского здоровья врачи рекоендуют:

* вести здоровый образ жизни и отказаться от вредных привычек;
* следить за питанием и заниматься спортом;
* регулярно проходить профилактические обследования;
* не забывать про полноценный сон и правила личной гигиены;
* стараться избегать стрессов и эмоциональных перегрузок.

Заботьтесь о себе и своевременно обращайтесь к специалистам. В случае необходимости наши врачи всегда готовы вам помочь.

Начальник Новомосковского

территориального отдела

Управления Роспотребнадзора

по Тульской области Н.С. Михалюк