Interreg

Co-funded by the European Union

IPA Romania – Serbia

Bozovici Commune
Caras-Severin County

Health Center Pančevo,
Republic of Serbia




Equality in acces for vulnerable groups to healthcare services in Banat

Jems Code: RORS00191

Material editor: **Bozovici Commune Mayor's Office**

https://primariabozovici.ro p_bozovici@yahoo.com +40.255.242.612

Publishing date: June 2025

Project co-funded by the European Union under the Interreg IPA Romania-Serbia Programme.

Interreg

Cofinanțat de Uniunea Europeană

IPA România – Serbia

Ai grijă de sănătatea ta! Prevenția face diferența!

Campanie de informare și conștientizare pentru sănătatea populației din Valea Almăjului și din zona rurală a orașului Pancevo

Influența factorilor nocivi asupra sănătății:
Factorii de risc pentru sănătate sunt evenimente din viața dumneavoastră care cresc probabilitatea de a vă îmbolnăvi de o anumita boala. Unii factori de risc nu pot fi controlați - s-ar putea să vă fi născut cu ei sau să fi fost expuși la ei fără vina dumneavoastră.

Factori de risc pentru sănătate pe care nu îi puteți controla:
- prezența unui istoric familial pentru anumită boală
- sexul
- vârsta

Factorii de risc asociați stilului de viață, pe care îi puteți controla:
- alimentatia
- activitatea fizică
- fumatul
- consumul de alcool
- purtarea centurii de siguranță

Pe baza studiilor s-a estimat că multe decese ar putea fi evitate prin schimbarea a doar trei comportamente :
- fumatul - renunțarea la fumat
- dieta - adoptarea unei alimentații sănătoase mâncând mai multe fructe și legume și mai puțină carne roșie
- activitatea fizică - eliminarea sedentarismului

Puteți avea un singur factor de risc pentru o boală sau puteți avea mai mulți factori de risc. Cu cât aveți mai mulți factori de risc pentru sănătate, cu atat mai probabil este să vă îmbolnăviți.

Ce boli putem preveni sau trata mai ușor dacă le descoperim la timp?
- Tensiunea arterială crescută
- Diabetul zaharat
- Bolile de inimă, plămâni sau rinichi
- Cancere (col uterin, sân, prostată, colon, etc.)

Ce trebuie să faci?
- Mergi la medicul de familie cel puțin o dată pe an
- Fă analize de bază ale sângelui
- Dacă ai un tratament cronic nu întrerupe fără să anunți medicul
- Dacă ai peste 40 ani verifică periodic tensiunea arterială, vederea, auzul
- Întreabă medicul despre vaccinuri – te protejează de boli grave.

Sfaturi pentru o viață sănătoasă:
- Mănâncă cât mai natural – evită alimentele procesate și prea sărate.
- Bea apă suficientă zilnic.
- Fă mișcare: o plimbare de 30 de minute contează!
- Evită fumatul și consumul excesiv de alcool.
- Odihnește-te suficient.
- Vorbește cu cineva dacă simți că te apasă gândurile.

Semne care nu trebuie ignorate:
- Oboseală accentuată
- Dureri în piept sau palpitații
- Scădere în greutate fără motiv
- Tuse persistentă
- Sângerări anormale
- Dureri abdominale frecvente

De știut:
- Multe boli grave nu dau semne la început.
- Cu cât sunt descoperite mai devreme, cu atât tratamentul este mai simplu și mai eficient
- Controalele medicale NU sunt doar pentru cei bolnavi!

Știați că:
- În România 6 din 10 decese sunt cauzate de boli cardiovasculare.
- Aproximativ 1 din 4 adulți are tensiune arterială crescută fără să știe.
- Aproximativ 1 din 12 români are diabet zaharat diagnosticat.
- România are una dintre cele mai mari rate de internare pentru diabet din Europa.
- În medie, 1 din 5 români se confruntă pe parcursul vieții cu un diagnostic de cancer.
- Mortalitatea prin cancer este cu 18% mai mare la persoanele cu diabet de tip 2 față de restul populației.
- Aproximativ 1 din 15 adulți suferă de boli respiratorii cronice, cum ar fi astmul.

Contacte utile:
- Date de contact medic Centrul de Permanență Bozovici: dr. Alina Bocancea, tel. 077 073 7659
- Informații despre campania de informare și conștientizare: Sârbu Ioan, tel. 0732 461 346
- Pagina web cu informații despre proiect: https://primariabozovici.ro

Interreg суфинансира Европска унија

IPA Румунија - Србија

Брини о свом здрављу! Превенција чини разлику!

Кампања информисања и подизања свесности за здравље становништва из Долине Алмажа и из руралне области града Панчева

Утицај штетних фактора по здравље
Фактори ризика по здравље јесу догађаји из вашег живота који повећавају вероватноћу да ћете се разболети од неке одређене болести. Неки фактори ризика не могу бити контролисани – могуће је да сте се родили са њима или да сте на њих били изложени без ваше кривице.

Фактори ризика по здравље који се немогу контролисати:
- присуство фактора у историји фамилије за одређену болест
- пол
- године старости

Фактори ризика повезани са начином живота, које можете контролисати:
- исхрана
- физичка активнност
- пушење
- конзумирање алкохола
- ношење сигурносног појаса

На основу студија процењено је да су многи смртни случајеви могли да се избегну променом само три компоненте:
- пушење – одустајање од пушења
- дијета – усвајање здравог начина исхране (на пример, једите више воћа и поврћа и мање црвеног меса)
- физичка активност – отклањање седентарности

Фактори ризика повезани са начином живота, које можете контролисати:

Које болести можемо избећи или их можемо лакше лечити ако их на време откријемо?
- Повишени крвни притисак
- Дијабетес
- Срчане болести
- Рак (грлића материце, рак дојке, простате, дебелог црева, итд.)
- Болести плућа или бубрега

Треба знати:
- Многе тешке болести на почетку не дају симптоме.
- Уколико се раније открију, тим је лечење једноставније и ефикасније
- Лекарски прегледи НИСУ једино за оболеле!

Шта треба да урадиш?
- Посети породичног лекара бар једном годишње
- Обави основну анализу крви
- Ако се лечиш од хроничне болести, не прекидај лечење да не најавиш
- Ако ти је преко 40 година проверавај периодично крвни притисак, вид, слух
- Питај лекара о вакцинама – штите од тешких обољења.

Савети за здрав живот:
- Храни се што природније – избегавај прерађене производе и преслане.
- Пиј довољно воде дневно.
- Покрени се: једна шетња од 30 минута је важна!
- Избегавај пушење и прекомерну употребу алкохола.
- Довољно се одмарај.
- Причај с неким, ако осећаш да те мисли притискају.

Знаци које не треба игнорисати:
- Појачани умор
- Бол у грудима или палпитације
- Губљење тежине без разлога
- Непрестани кашаљ
- Абнормално крварење
- Чести болови у стомаку

Да ли сте знали да?
- У Румунији 6 од 10 смртних случајева јесу проузроковани кардиоваскуларним болестима
- Приближно 1 од 4 одрасле особе има повишени крвни притисак а да то не зна
- Приближно 1 од 12 Румуна има дијагностициран дијабетес
- Румунија има једну од највећих стопа хоспитализације за дијабетес
- У просеку, 1 од 5 Румуна током живота суочава се са дијагнозом канцера
- Смртност изазвана канцером је 18% већа код особа са дијабетесом тип 2
- Приближно 1 од 15 одраслих особа пате од хроничних респираторних болести, као што је астма

Interreg Co-funded by the European Union

IPA Romania - Serbia

Take care of your health! Prevention makes the difference!

Information and awareness campaign for the health of the population in the Almaju Valley and the rural area of the city of Pancevo

The Influence of Harmful Factors on Health:
Health risk factors are events in your life that increase the likelihood of developing a certain disease. Some risk factors cannot be controlled – you may have been born with them or exposed to them through no fault of your own.

Lifestyle-related risk factors that you can control:
- diet
- physical activity
- smoking
- alcohol consumption
- wearing a seatbelt

Based on studies, it has been estimated that many deaths could be avoided by changing just three behaviors:
- smoking – quitting smoking
- diet – adopting a healthy diet by eating more fruits and vegetables and less red meat
- physical activity - eliminating sedentary behavior

You can have a single risk factor for a disease, or you can have multiple risk factors. The more health risk factors you have, the more likely you are to get sick.

What diseases can we prevent or treat more easily if we discover them in time?
- High blood pressure
- Diabbetes
- Heart, lung or kidney diseases
- Cancers (cervical, breast, prostate, colon, etc.)

Good to know:
- Many serious diseases show no signs at the beginning.
- The earlier they are discovered, the simpler and more effective the treatment.
- Medical check-ups are NOT just for the sick!

What should you do?
- Go to your family doctor at least once a year
- Have basic blood tests done
- If you have chronic treatment, do not interrupt it without notifying your doctor
- If you are over 40, check your blood pressure, vision, and hearing periodically
- Ask your doctor about vaccines – they protect you from serious diseases

Tips for a healthy life:
- Eat as naturally as possible – avoid processed and overly salty foods.
- Drink enough water daily.
- Get active: a 30-minute walk counts!
- Avoid smoking and excessive alcohol consumption.
- Get enough rest.
- Talk to someone if you feel overwhelmed by your thoughts.

Did you know that:
- In Romania, 6 out of 10 deaths are caused by cardiovascular diseases.
- Approximately 1 in 4 adults has high blood pressure without knowing it.
- Approximately 1 in 12 Romanians has diagnosed diabetes.
- Romania has one of the highest hospitalization rates for diabetes in Europe.
- On average, 1 in 5 Romanians will face a cancer diagnosis during their lifetime
- Cancer mortality is 18% higher in people with type 2 diabetes compared to the rest of the population
- Approximately 1 in 15 adults suffers from chronic respiratory diseases, such as asthma.