



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه

روز بین‌المللی خودمراقبتی

International Self-Care Day

۲۴ جولای ۲۰۲۱ ۲ مرداد ۱۴۰۰



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت

خودمراقبتی

خود مراقبتی می‌تواند به شما در پیشگیری از بیماری‌ها کمک کند از جمله:



۸۰٪

۸۰ درصد پیشگیری از بیماری‌های قلبی، سکت، دیابت نوع ۲



۳۰٪

۳۰ درصد پیشگیری از سرطان

خود مراقبتی یک فرمول ساده و قدرتمند دارد:

عادات سالم
+
مراقبت از شرایط کوتاه و طولانی مدت
=
خودمراقبتی

پیامدهای خودمراقبتی:

◀ زندگی طولانی و سالم‌تر
◀ فشار کمتر به سیستم خدمات درمانی

خود مراقبتی را شروع کنید تا ۲۴ ساعت شبانه‌روز احساس خوبی داشته باشید



تلاش می‌کنیم خودمراقبتی تبدیل به سبک زندگی ما شود



فعالیت‌های ورزشی هوازی با شدت متوسط را قدم به قدم شروع کنید



با کاهش بی‌حرکی کم‌کم خودمراقبتی را شروع کنید

