**🌍 Παγκόσμια Ημέρα Υγείας 2025**

**7 Απριλίου | 10:00 – 14:00 |**

**Τμήμα Νοσηλευτικής ΕΛ.ΜΕ.ΠΑ**

🫱 Με **σύνθημα τη φροντίδα, την πρόληψη και την ενδυνάμωση**, σας προσκαλούμε σε μια γιορτή αφιερωμένη στην **υγεία του σώματος και του νου**!

📌 **Διοργάνωση:** Τμήμα Νοσηλευτικής ΕΛ.ΜΕ.ΠΑ  
🤝 **Σε συνεργασία με:**

* 7η Υγειονομική Περιφέρεια Κρήτης
* Παγκρήτια Μαιευτική και Γυναικολογική Εταιρεία

**🗓️ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΡΑΣΕΩΝ**

**🔹 10:00 – 10:15 | Εναρκτήρια Παρουσίαση**

**Καλωσόρισμα & Σκοπός της Δράσης**  
📍 Κεντρικό Κτίριο ΕΛ.ΜΕ.ΠΑ

**🔹 10:15 – 12:30 | Προληπτικός Έλεγχος Υγείας**

✔ Αρτηριακή Πίεση | Σάκχαρο & Πρόβλεψη Εμφάνισης | Δείκτης Μάζας Σώματος (BMI) | Οξυγόνωση (SpO₂) | Ολική χοληστερόλη| Κλίμακες Μέτρησης Άγχους – Κατάθλιψης | Διαστρωμάτωση Καρδιαγγειακού Κινδύνου - Μέτρηση Περιμέτρου Μέσης & Αναλογίας Μέσης/Γοφών.

📍 Κεντρικό Κτίριο ΕΛ.ΜΕ.ΠΑ.

**🔹 10:15 – 14:00 | Δημόσια Υγεία: Ενημερωτικές Παρεμβάσεις** **Από τη Δ/νση Δημόσιας Υγείας, 7η ΥΠΕ Κρήτης**

🍼 Θηλασμός  
🧬 Σεξουαλικώς Μεταδιδόμενα Νοσήματα  
🎗 Πρόγραμμα **ΠΡΟΛΑΜΒΑΝΩ** για Καρκίνο Τραχήλου Μήτρας - Εμβολιασμός  
📍 Κεντρικό Κτίριο ΕΛ.ΜΕ.ΠΑ

**🎨 10:15 – 13:30 | "Ζωγραφίζουμε την Υγεία"**

Δημιουργικός καμβάς από φοιτητές και κοινό –**συμμετέχουμε όλοι!**  
📍 Κεντρικό Κτίριο ΕΛ.ΜΕ.ΠΑ

Εικόνα που περιέχει ρουχισμός, αγόρι, καρτούν, παιδική τέχνη

Το περιεχόμενο που δημιουργείται από τεχνολογία AI ενδέχεται να είναι εσφαλμένο.

**11:00 – 12:30 | Βασική υποστήριξη της ζωής (BLS) με χρήση αυτόματου εξωτερικού απινιδωτή (AED).**

📍 Αμφιθέατρο Σμυρνάκη

**🧒 12:30 – 14:00 | Πρώτες Βοήθειες για Παιδιά**

📍 Αμφιθέατρο Σμυρνάκη

**🧘‍♂️ 11:30 – 12:00 | Προαγωγή Ψυχικής Υγείας & Πρόληψη Burnout – Τεχνικές Διαχείρισης του stress**

📍 Θεατράκι Αγροκτήματος

**🌿 12:00 – 12:30 | Εφαρμογές Mindfulness για μείωση επιπέδων άγχους και αύξηση συγκέντρωσης**

📍 Θεατράκι Αγροκτήματος

**📸 13:30 – 14:00 | Ανασκόπηση – Παρουσίαση Συμμετοχικού Καμβά – Φωτογράφιση**

📍 Κεντρικό Κτίριο ΕΛ.ΜΕ.ΠΑ

**✨ Σας περιμένουμε για μια δυναμική, δημιουργική και ουσιαστική γιορτή της Υγείας — με πράξη, φροντίδα και έμπνευση για όλους!**