Objectiu 3. Garantir una vida sana i promoure el benestar per a totes les persones a totes les edats

Es tracta de protegir la vida humana i aconseguir una qualitat de vida millor per a tothom.

Aquest ODS ens commina a prevenir i combatre les malalties transmissibles, noves i emergents, i totes les que, sense ser transmissibles, causen la major part de la mortalitat prematura, des del càncer fins a les afeccions coronàries. Cal enfortir, també, les mesures per al control del tabac, així com intensificar la prevenció i el tractament de l'abús de substàncies addictives. Així mateix, ens demana treballar per disminuir substancialment les morts i malalties causades per productes químics i per la pol·lució de l'aire, l'aigua i el sòl, així com els accidents de trànsit.

Què podem fer des de l'ajuntament per a l'assoliment d'aquest ODS?

- Fomentar la corresponsabilitat de la ciutadania en la cura de la salut.
- Garantir l'equitat en l'atenció sanitària, incidint en la perspectiva de gènere i en els col·lectius més fràgils i en l'atenció de qualitat.
- Implantar plans i actuacions que afavoreixin la creació d'entorns urbans saludables.
- Promoure la salut en l'entorn comunitari fomentant l'activitat física i l'alimentació saludable.
- Reforçar la salut pública establint fórmules de coordinació i col·laboració interinstitucional.
- Impulsar campanyes de prevenció de les malalties transmissibles.
- Impulsar campanyes per prevenir les conductes de risc i les addiccions, especialment entre la població d'adolescents i joves.

Què podem fer com a ciutadania per contribuir-hi?

- Aprofiteu la vostra vida diària per ser actius: camineu, pugeu escales o aneu amb bicicleta.
- Fomenteu les relacions positives amb familiars, companys, amics i amigues, etc.
- Mengeu d'una manera variada (tant pel que fa als aliments com als mètodes de preparació) i en la quantitat necessària.
- Dormiu entre set i nou hores en un ambient confortable i fosc.
- Gaudiu d'un temps d'oci saludable i variat.

- Mantingueu uns bons hàbits higiènics: rentar-se les mans, dutxar-se, rentar-se les dents després de cada àpat, etc.
- Apreneu a conèixer, acceptar i estimar el vostre cos, i també a reconèixer els propis afectes i ser capaços d'expressar-los.