



#Ты СИЛЬНЕЕ
МИЗДРАВ!
УТВЕРЖДАЕТ!

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

Неделя ответственного отношения к здоровью

5-11 декабря



ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

- БЫСТРО
 - КОМПЛЕКСНО
 - БЕСПЛАТНО
- 1 РАЗ В ТРИ ГОДА
- от 18 до 39 лет
- ЕЖЕГОДНО
- 40 лет и старше

ОБРАТИТЕСЬ В МЕДИЦИНСКУЮ ОРГАНИЗАЦИЮ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА (ПРИ СЕБЕ ИМЕТЬ ПАСПОРТ И ПОЛИС ОМС)

ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
КГКУЗ "МИАЦ" НЗ ХК

ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ!

Шагов в день 10 000	Давление ниже 140/90 мм рт.ст.	Окружность талии до 94 мужчины до 80 женщины
Овощи и фрукты 500 гр в день	Сигарет 0	Индекс массы тела 19-25
		Уровень холестерина не выше 5 ммоль/л

ЦИФРЫ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА



КАК ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ ВЛИЯЮТ НА УРОВЕНЬ ЖИЗНИ

- ПРОБЛЕМЫ С РАБОТОЙ
- ПРОБЛЕМЫ С ЗАКОНОМ
- ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ
- ПРОБЛЕМЫ С ПОТЕНЦИЕЙ
- БОЛЕЗНИ У ДЕТЕЙ
- ЛИШИТЕСЬ АВТОМОБИЛЯ

Ты сильнее зависимости!

Калужская областная больница
т. 8 800 200-0-200 © takzdorovo.ru

ПРИНЦИПЫ ОТВЕТСТВЕННОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ



1 СОБЛЮЖДЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

- ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК (КУРЕНИЕ, УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ)
- ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ (500 гр. ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ В ДЕНЬ, НЕЖИРНОЕ МЯСО, РЫБА, КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ)
- ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ (НЕ РЕЖЕ 3 РАЗ В НЕДЕЛЮ, ЛЕЧШЕ – ЕЖЕДНЕВНО)
- ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА
- ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН (7-8 ЧАСОВ)
- ПСИХИЧЕСКАЯ И ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ
- ЗАКАЛИВАНИЕ

2 МОНИТОРИНГ СОБСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ

- ПРОХОЖДЕНИЕ ПРОФОСМОТРОВ И ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ
- И КАК СЛЕДСТВИЕ – СВОЕВРЕМЕННОЕ ОБРАЩЕНИЕ К ВРАЧУ



3 ОТВЕТСТВЕННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛЕКАРСТВ, ПРАВИЛЬНОЕ ХРАНЕНИЕ И ПРИЕМ МЕДИЦИНСКИХ ПРЕПАРАТОВ

- НЕЛЬЗЯ БЕЗДУМНО ПРИНИМАТЬ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ
- О ДОZE ЛЕКАРСТВА, ОСОБЕННОСТЯХ ПРИМЕНЕНИЯ ДАННОГО ПРЕПАРАТА, А ТАКЖЕ О ВОЗМОЖНЫХ ПОБОЧНЫХ ЭФФЕКТАХ ЛЕКАРСТВА ДАСТ ПРАВИЛЬНУЮ ИНФОРМАЦИЮ ТОЛЬКО ВРАЧ

Физическая активность - путь к здоровью



«Ничто так сильно не разрушает человека,
как продолжительное физическое бездействие».

Аристотель.

