



Центр общественного  
здравья и медицинской  
профилактики

## Профилактика неинфекционных заболеваний зимой



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

# ЧЕКАП ЗДОРОВЬЯ



- **ЗНАЙ И КОНТРОЛИРУЙ** давление  
(норма: ниже 140/90 мм.рт.ст.)
- 1 раз в год **ИЗМЕРЯЙ**  
**УРОВЕНЬ САХАРА** в крови
- 1 раз в 3 года **ПРОХОДИ**  
**ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ**  
или 1 раз в год - профосмотр
- **СВОЕВРЕМЕННО**  
обращайся к врачу

# ЧЕКАП ЗДОРОВЬЯ



## ПИТАЙСЯ ПРАВИЛЬНО:

- предпочтительны блюда на пару, вареные, запеченные
- не более 5 граммов соли в сутки

## ЗАНИМАЙСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ:

- ежедневно
- не менее 30 минут в день

## ИЗБЕГАЙ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ:

- соблюдай режим сна (не менее 7-8 часов в сутки)
- больше гуляй на свежем воздухе

## ОТКАЖИСЬ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК