

с 15 – 21 декабря – **Неделя ответственного отношения к здоровью**



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU

**Ответственное отношение к своему здоровью поможет не только улучшить качество жизни, но и позволит увеличить её продолжительность.**

С заботой о вашем здоровье ОГБУЗ «Иркутский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики им.Углова Ф.Г.»



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU

**Своевременно обращайтесь за медицинской помощью и соблюдайте рекомендации врача.**

**Аккуратно относитесь к любым лекарственным средствам – принимайте только по назначению специалиста, не отменяйте самостоятельно, следите за сроком их годности и храните согласно инструкции.**





8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU



**Профилактический медицинский осмотр проводится с 18 лет ежегодно.**

Диспансеризация проводится 1 раз в 3 года для лиц от 18 до 39 лет, а с 40 лет ежегодно.

Углубленная диспансеризация проводится лицам, перенесшим новую коронавирусную инфекцию.



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU

**Мониторинг собственного здоровья, в том числе регулярное прохождение диспансеризации и профилактических осмотров.**

Именно регулярные обследования помогают выявить факторы риска и предотвратить множество опасных заболеваний или обнаружить патологию на ранней стадии и своевременно начать лечение.





8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU



**Важно спать не менее 7-8 часов в сутки.  
Укрепить организм и выработать полезные привычки  
поможет закаливание.  
Исключите из жизни стрессы и переживания,  
по возможности плохое настроение и депрессию,  
комплексы и недовольство жизнью.**



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU

- Хотите быть здоровыми – учитеcь вести здоровый образ жизни!
- Откажитесь от курения и алкоголя.
- Правильно питайтесь.
- Помните, что без адекватной двигательной активности здоровье и полноценная жизнь не возможны.





8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU



**Ответственное отношение к здоровью –**  
**это способность людей укреплять и поддерживать**  
**свое самочувствие, как при помощи работников**  
**здравоохранения, так и самостоятельно.**