

с 15 – 21 декабря – Неделя ответственного отношения к здоровью



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.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  
TAKZDOROVO.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.**





**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.**



**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](http://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.**



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





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