

Как сохранить свое здоровье?

Проходите ежегодные обследования

- профилактические медицинские осмотры,
- диспансеризацию,
- диспансерное наблюдение

Ведите здоровый образ жизни

- будьте физически активны,
- питайтесь правильно,
- откажитесь от вредных привычек,

Вакцинируйтесь



TAKZDOROVO.RU



Официальный
канал
Минздрава
России



для здоровья нет безопасной дозы алкоголя

Посетите наш сайт, чтобы узнать о рисках
и найти ресурсы поддержки здорового
образа жизни



TAKZDOROVO.RU



Официальный
канал
Минздрава
России





Подготовлено в соответствии с рекомендациями Минздрава России

Овощи и фрукты каждый день!



Ежедневно включайте в рацион 5 порций овощей и фруктов (не менее 400 грамм)



5 порций в день: это салат из сырых овощей с растительным маслом, овощной суп, гарнир «овощи на гриле» и 2 фрукта



Всегда ешьте салат из овощей на обед и ужин



Замените гарнир из макарон и картофеля на овощи



Добавляйте чаще в блюда зелень (петрушку, укроп, базилик и др.)



Выбирайте овощи и фрукты без соли и сахара, используйте их в качестве перекуса



Мытые фрукты всегда должны быть на столе и легко доступными



Зимой используйте замороженные, сушеные овощи и фрукты



TAKZDOROVO.RU



Официальный
канал
Минздрава
России



ЧЕМ ОПАСНО САМОЛЕЧЕНИЕ?

Самолечение –

это использование потребителем лекарственных препаратов, находящихся в свободной продаже, для профилактики и лечения нарушений самочувствия и симптомов, распознанных им самим

Риски самолечения:

неправильная диагностика заболевания и маскировка симптомов;
упущенное время, задержка с обращением за медицинской помощью;
неправильный способ введения препарата, дозировка или передозировка;
опасные лекарственные взаимодействия ;
тяжёлые побочные реакции;
развитие устойчивости к лекарству



Ответственное самолечение –

это разумное применение самими пациентами лекарственных средств с высоким профилем безопасности, находящихся в свободной продаже, с целью профилактики или лечения легких недомоганий до оказания профессиональной врачебной помощи



Рациональное использование лекарственных средств – это такое их применение, когда больные получают препараты в соответствии с клинической необходимостью, в дозах, отвечающих индивидуальным потребностям, на протяжении адекватного периода времени и с наименьшими затратами для себя и общества



При обычной ОРВИ без подтверждённых бактериальных осложнений принимать антибиотики бессмысленно



Раннее обращение за медицинской помощью, вовремя поставленный диагноз и своевременно назначенное лечение влияют на прогноз заболевания. Неправильное лечение увеличивает риск осложнений и смерти



Как отказаться от курения?

- Составьте список доводов в пользу отказа от курения и разместите его на видном месте
- Наметьте дату отказа от курения и больше ни одной сигареты!
- Найдите здоровую альтернативу курению
- Преодолеть желание закурить помогают занятость, физическая активность, методики релаксации, дыхательные упражнения
- Ешьте больше фруктов, овощей, бобовых, сыра, рыбы, пейте больше воды - это важно!
- Обратитесь к специалисту. При необходимости врач назначит Вам лекарства, облегчающие отказ от курения
- Не отчаивайтесь, если произошел срыв. При повторных попытках бросить курить шансы на успех возрастают!

Отказаться от курения Вам
помогут специалисты:

- Кабинетов медицинской помощи по отказу от табака и никотина
- Кабинетов медицинской профилактики
- Центров здоровья



5 шагов, чтобы
бросить курить



TAKZDOROVO.RU



Официальный
канал
Минздрава
России





ПРАВИЛА ОТВЕТСТВЕННОГО ПАЦИЕНТА

- ◆ *проходите ежегодные профилактические осмотры*
- ◆ *соблюдайте принципы здорового образа жизни*
- ◆ *контролируйте артериальное давление*
- ◆ *регулярно вакцинируйтесь*
- ◆ *не назначайте и не отменяйте лекарства самостоятельно*

**Следуйте простым правилам и
будьте здоровы!**



Получено от
ФГБУ «Национальный медицинский исследовательский центр
по профилактике заболеваний» Минздрава России

Будь уверен в своем здоровье!
пройди диспансеризацию



TAKZDOROVO.RU



Официальный
канал
Минздрава
России





Поддержка
ОГБУ «ММЦ» в рамках проекта «Минимум
здоровья» (Россия)

Не откладывайте на завтра! Увеличьте свою физическую активность сегодня!

Рекомендации

- Избегайте малоподвижного образа жизни. Даже небольшая физическая активность лучше, чем ее полное отсутствие
- Занимайтесь физической активностью в медленном темпе, постепенно повышая интенсивность
- Делайте короткие активные перерывы в течение дня

Одно занятие должно быть не менее 10 минут. Сами занятия желательно равномерно распределять в течение недели

Умеренная нагрузка - 150 минут в неделю (можно увеличить до 5 часов в неделю)

Интенсивная нагрузка - 75 мин в неделю (можно увеличить до 150 минут в неделю)



TAKZDOROVO.RU



Официальный
канал
Минздрава
России

