

Неделя ответственного отношения к здоровью

- ВОЗ определяет ответственное отношение к здоровью как способность отдельных лиц, семей и сообществ укреплять здоровье, предотвращать болезни, поддерживать здоровье и справляться с заболеваниями и инвалидностью при поддержке медицинского учреждения либо самостоятельно.

Что включает в себя ответственное отношение к здоровью:

1. Соблюдение здорового образа жизни;
2. Мониторинг собственного здоровья;
3. Ответственное использование продукции для самостоятельной заботы о здоровье, правильное хранение и употребление лекарственных препаратов.

Ответственное отношение к своему здоровью поможет не только улучшить качество жизни, но и п



Служба здоровья

**беременность
и отказ от курения – все ради
здоровья будущего малыша**

**Родители, спасибо за шанс появиться на свет
здоровым!**

Наступлению беременности может помешать как курение мамы, так и папы будущего малыша. Чем грозит курение до и на разных сроках беременности, каковы его последствия – на портале takzdorovo.ru.

Узнать больше можно на сайте

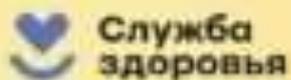
#ТыСильнее
НИКОГДА НЕ УВЕДОМЛЯЙ

TAKZDOROVO.RU

Курение увеличивает количество вредных веществ, попадающих в организм ребенка.
Воздерживайтесь от курения и употребления алкоголя во время беременности.



Поддержка:
ФГБУ «НМХБД» имени профессора Н.И.Иванченко – Минздрава России



осторожно, электронные сигареты!

Нужно ли слышать сегодня об электронных сигаретах, вейпах, системах нагревания табака? А что вы о них знаете? Насколько они опасны?



Об опасности
электронных
сигарет



Электронные
сигареты и их
опасности

Узнать больше можно
на сайте



TAKZDOROVO.RU



пирамида здорового питания

1. Красная пирамида (верхняя часть) — овощи и фрукты.

2. Желтая пирамида (средняя часть) — белки и жиры.

3. Зеленая пирамида (нижняя часть) — углеводы.

4. Синяя пирамида (нижняя часть) — напитки.



Узнать больше о
здоровом питании
можно на сайте



TAKZDOROVO.RU





Служба
здоровья



вы уже задумываетесь о том, чтобы бросить курить?

Поставить такую цель, обрести нужную мотивацию и веру в себя, успешно преодолеть никотиновую зависимость. Вам помогут специалисты портала takzdorovo.ru



Скачайте
приложение
на телефон
или планшет



Скачайте
приложение

Узнать больше можно
на сайте



TAKZDOROVO.RU



 Служба
здоровья



беспокоят перебои в работе сердца?

Фибрилляция предсердий — это аритмическое нарушение ритма сердца, которое сопровождается учащенными сокращениями желудочков сердца и нарушением гемодинамики.

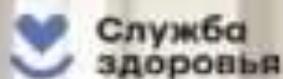


Подробнее о
фибрилляции
предсердий Вы можете
ознакомиться на сайте



TAKZDOROVO.RU





Служба
здоровья



возраст — не помеха!

Физической активности все возрасты покорны!

Регулярные занятия спортом и физической активностью помогают снизить риск развития сердечно-сосудистых и других заболеваний, уменьшить уровень стресса, укрепить иммунную систему, улучшить настроение и повысить самооценку!



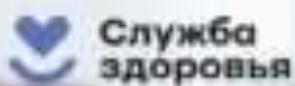
Подробнее о роли физической активности в формировании иммунитета для населения России

Подробнее о рекомендациях по физической активности для всех возрастов на сайте:



TAKZDOROVO.RU





Будь уверен в своем здоровье!

пройди диспансеризацию

Узнать больше о
диспансеризации
можно на сайте



TAKZDOROVO.RU





Служба
здоровья



Инвестируй в свое будущее!

пройди диспансеризацию

Узнать больше о
диспансеризации
можно на сайте



TAKZDOROVO.RU



 Служба
здоровья



РИСКИ

позаботьтесь о себе

Узнайте о рисках, связанных
с употреблением алкоголя

Посетите наш сайт для
подробной информации



TAKZDOROVO.RU





Посмотрели?
01.05.2021
ФГБУ «НИИЦ» терапии и профилактики нервно-мышечных заболеваний Минздрава России

Головная боль?
Головокружение?
Шум в ушах или нарушение зрения?

**проверь свое артериальное
давление!**

Артериальная гипертензия - основной фактор риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, которые являются ведущей причиной смертности во всем мире

Узнай подробнее о
симптомах артериальной
гипертензии и оцени свои
риски на сайте



TAKZDOROVO.RU



