

5 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО СНА



РЕЖИМ



ТЕМНОТА



ТИШИНА



«НЕТ» ГАДЖЕТАМ



ТЕМПЕРАТУРА





12 СОВЕТОВ: КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ

**ЕСТЬ ЗДОРОВУЮ
ПИЩУ**



**ВЕСТИ АКТИВНЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ**



**СДЕЛАТЬ
ПРИВИВКИ**

НЕ КУРИТЬ



**ИЗБЕГАТЬ
АЛКОГОЛЯ**

**УМЕТЬ
УПРАВЛЯТЬ
СТРЕССОМ**



**СОБЛЮДАТЬ
ГИГИЕНУ**

**НЕ ПРЕВЫШАТЬ
СКОРОСТЬ,
НЕ ПИТЬ ЗА РУЛЕМ**



**ПРИСТЕГИВАТЬ
РЕМНИ В
АВТОМОБИЛЕ
ИЛИ
ИСПОЛЬЗОВАТЬ
ШЛЕМ ПРИ ЕЗДЕ
НА МОТОЦИКЛЕ**

**ПРЕДОХРАНЯТЬСЯ
ВО ВРЕМЯ СЕКСА**

**РЕГУЛЯРНО
ПРОХОДИТЬ
МЕДОСМОТР**

**ДЛЯ МЛАДЕНЦЕВ:
ЛУЧШИЙ ВЫБОР —
МАТЕРИНСКОЕ
МОЛОКО**



БЕСПЛАТНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ В РАМКАХ ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ



 **ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ ОБРАТИТЕСЬ
В ПОЛИКЛИНИКУ ПО МЕСТУ ПРИКРЕПЛЕНИЯ!**

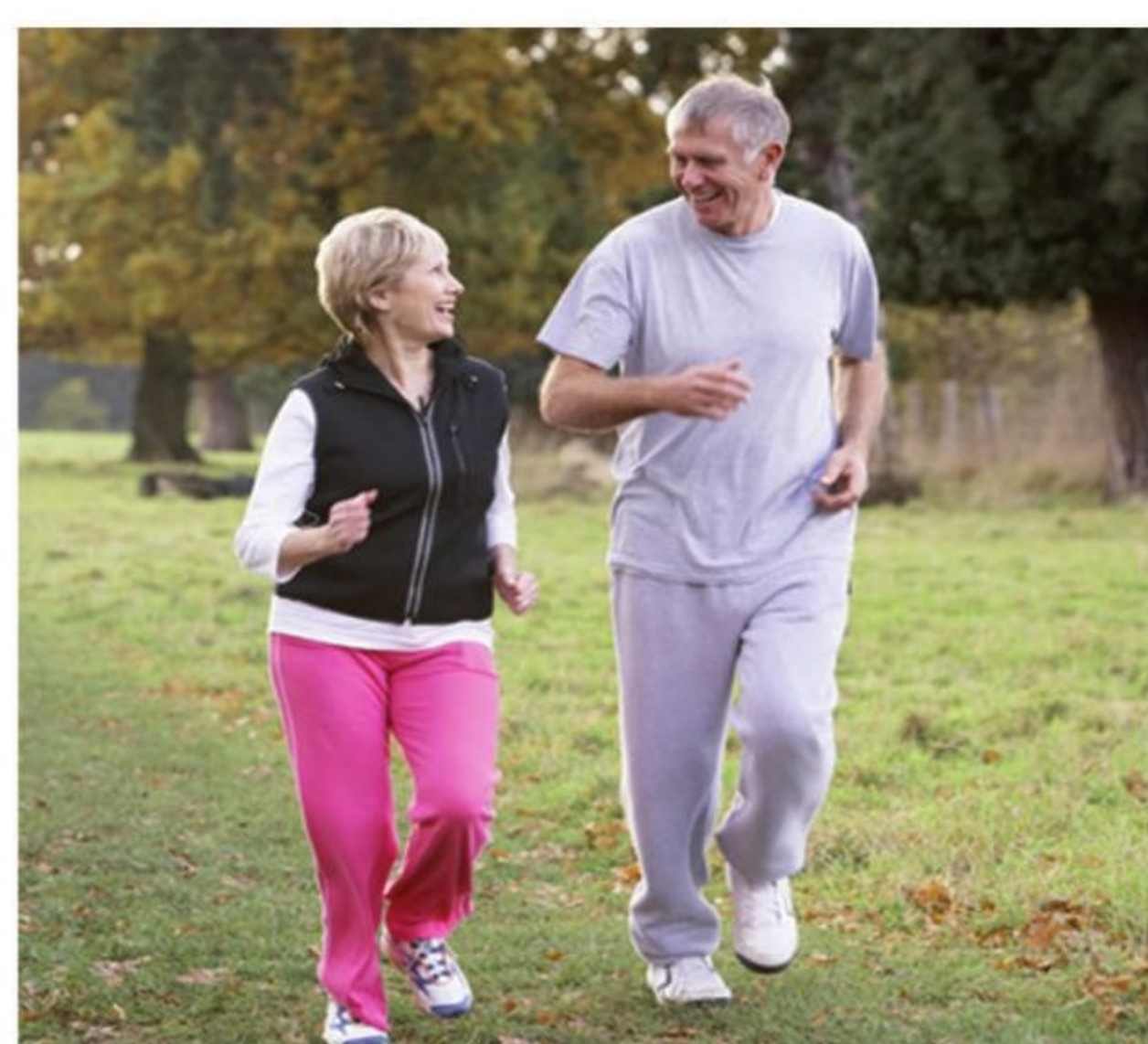
* - кратность исследований определяется полом и возрастом

Здоровые цифры здорового человека



0
сигарет

Давление ниже
140/90
мм.рт.ст.



3 или
километра
пешком в день

30
минут умеренной
физической
активности



5 или
порций

500
грамм фруктов
и овощей в день

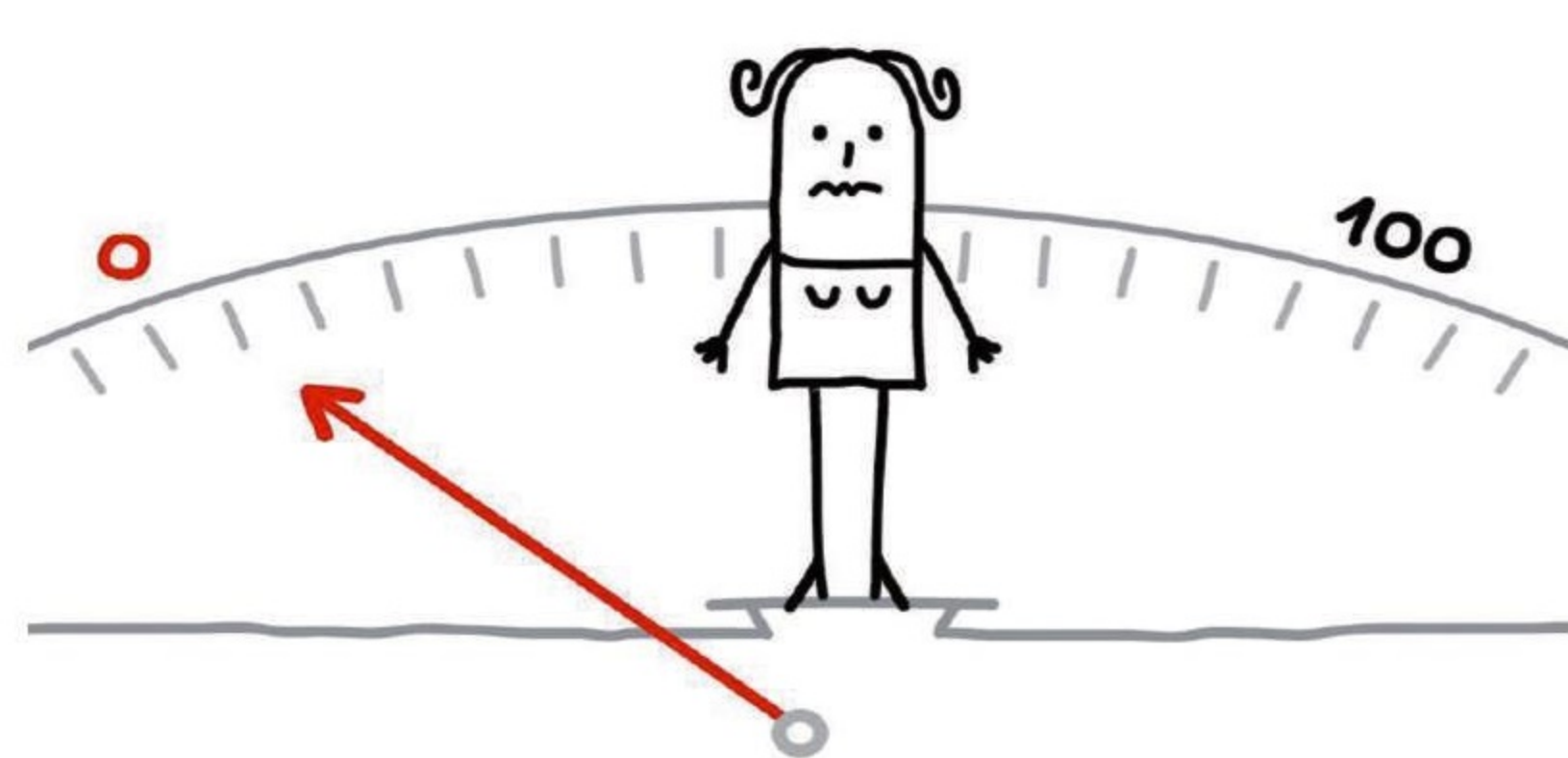


Уровень общего
холестерина ниже
5
ммоль/л

Окружность талии
менее **94** см
для мужчины
менее **80** см
для женщины

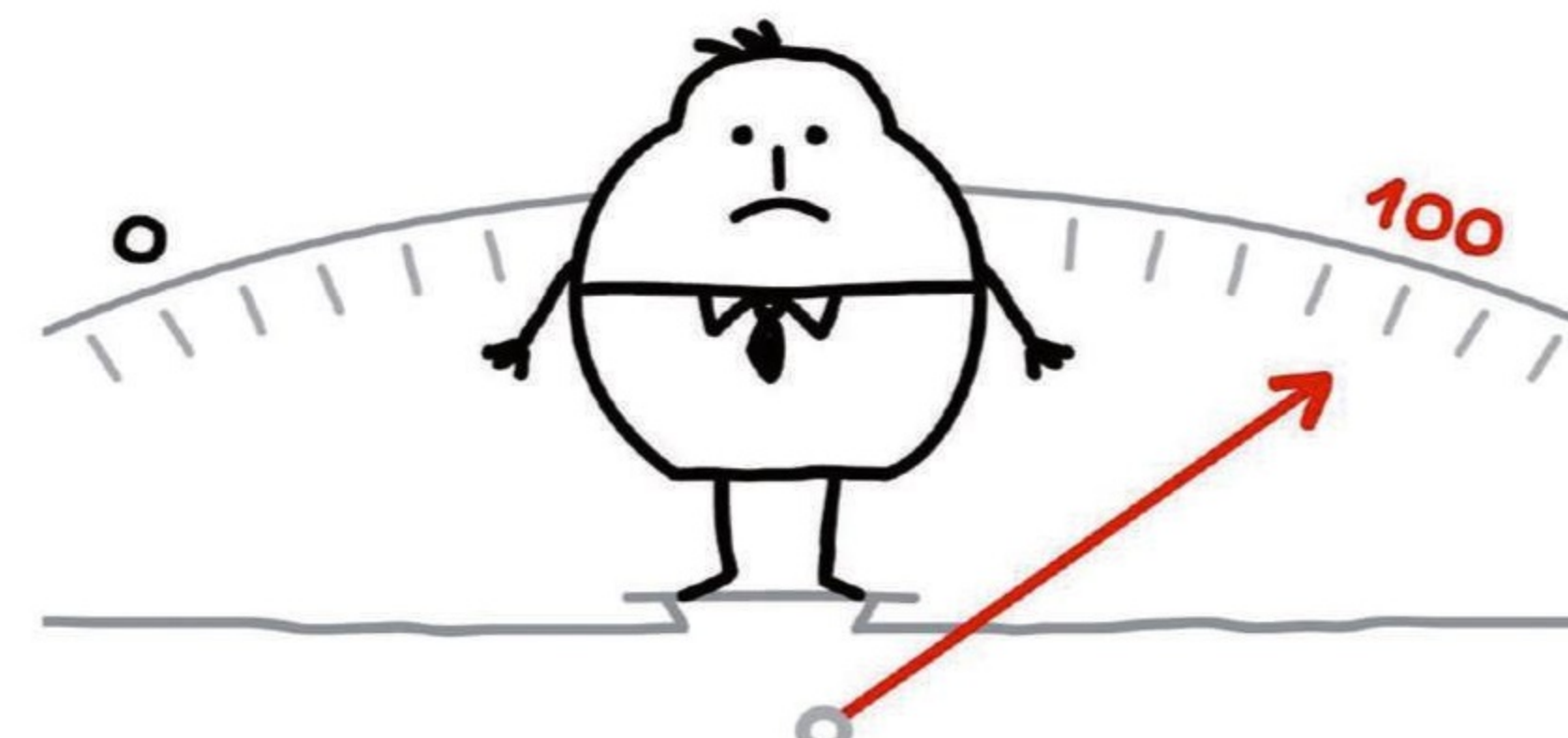


Индекс массы тела не ниже



18,5

Индекс массы тела не выше



25

Это должен знать каждый!

ТЕЛЕФОН ЗДОРОВЬЯ

ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ КОСТРОМЫ И ОБЛАСТИ



9 апреля 2026 года
с 15:00-17:00

на Ваши вопросы по теме:
«Диспансеризация. Что изменилось»

ответит:

Вилкова Ольга Александровна
руководитель направления группы
экспертной деятельности и защиты прав
застрахованных Костромского филиала
АО «Страховая компания
«СОГАЗ-Мед»

8-800-450-03-03
