

2024
год семьи

ГБУЗ "Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики" МЗ КК

СОН

Спите не менее 8 часов в сутки, желательно в заранее проветренной комнате или с приоткрытым окном.




2024
год семьи

ГБУЗ "Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики" МЗ КК

ДВИЖЕНИЕ

Больше двигайтесь – обычная ходьба, прогулки на свежем воздухе, ежедневная зарядка, бассейн, танцы и прочее.




ГБУЗ "Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики" МЗ КК

ЭМОЦИИ И ПОЛЕЗНЫЕ "СТРЕССЫ"

По возможности избегайте отрицательных эмоций и общения с неприятными людьми. Для расслабления рекомендован массаж, ванны с морской солью или травами.

Создайте полезные «стрессы» при помощи природных стимуляторов - это тепло и холод, вода и воздух, солнечный свет и снег. Полезен гидромассаж, контрастный душ, баня, сауна.




2024
год семьи

ГБУЗ "Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики" МЗ КК

ВАКЦИНАЦИЯ

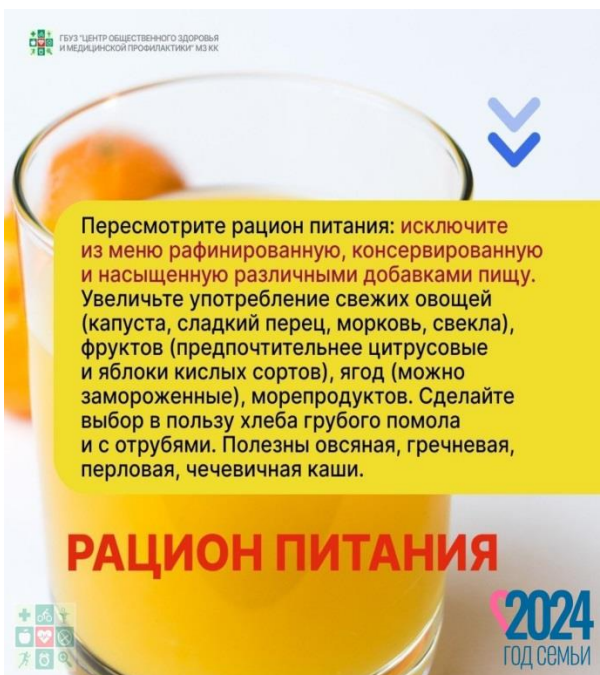
Вакцинируйтесь согласно Национальному календарю прививок.




ГБУЗ "Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики" МЗ КК

РАЦИОН ПИТАНИЯ

Пересмотрите рацион питания: исключите из меню рафинированную, консервированную и насыщенную различными добавками пищу. Увеличьте употребление свежих овощей (капуста, сладкий перец, морковь, свекла), фруктов (предпочтительнее цитрусовые и яблоки кислых сортов), ягод (можно замороженные), морепродуктов. Сделайте выбор в пользу хлеба грубого помола и с отрубями. Полезны овсяная, гречневая, перловая, чечевичная каши.




2024
год семьи

ГБУЗ "Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики" МЗ КК

"НЕТ" САМОЛЕЧЕНИЮ

Не занимайтесь самолечением и не принимайте лекарства без консультации с врачом.