



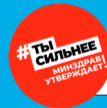
Центр общественного
здоровья и медицинской
профилактики

| proflaktica.ru



ВАКЦИНАЦИЯ – настоящая защита твоего здоровья

Календарь прививок
для взрослых старше 18 лет



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



ЧЕКНИ своё здоровье:



Правильное питание



- ежедневное употребление овощей и фруктов
- предпочтение блюдам на пару, вареным, запеченным



Физическая активность



- ежедневно
- 30 минут в день



Отказ от вредных привычек



- курение и алкоголь вредят всем органам и системам организма
- безопасной дозы нет



Избегание стрессовых ситуаций



- соблюдение режима сна (не менее 7-8 часов в сутки)
- 10 минут тишины и релаксации в день



Вакцинация



- согласно Региональному календарю профилактических прививок
- в своей поликлинике или частной медицинской организации