

29 сентября

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ
БОРЬБЫ С ИНСУЛЬТОМ



Я ЗНАЮ КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ИНСУЛЬТ:

Я контролирую
артериальное
давление

♥ 120/80 мм.рт.ст



29 сентября

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ
БОРЬБЫ С ИНСУЛЬТОМ



Я ЗНАЮ КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ИНСУЛЬТ:

**Я контролирую
уровень сахара
и холестерина
в крови**



29 сентября

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ
БОРЬБЫ С ИНСУЛЬТОМ



Я ЗНАЮ КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ИНСУЛЬТ:

**Я прохожу
10 000 шагов
в день**



29 сентября

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ
БОРЬБЫ С ИНСУЛЬТОМ

Центр
Общественного
Здоровья и
Медицинской
Профилактики

Я ЗНАЮ КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ИНСУЛЬТ:

Я



НЕ КУРЮ



29 сентября

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ
БОРЬБЫ С ИНСУЛЬТОМ



Я ЗНАЮ КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ИНСУЛЬТ:

**Я ограничиваю
потребление
соли,
5 гр. в день**



29 сентября

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ
БОРЬБЫ С ИНСУЛЬТОМ



Я ЗНАЮ КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ИНСУЛЬТ:

Я не
злоупотребляю
алкоголем



29 сентября

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ
БОРЬБЫ С ИНСУЛЬТОМ



Я ЗНАЮ КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ИНСУЛЬТ:

**Я ем 5 порций
фруктов и
овощей
каждый день**

