От чего зависит здоровье

- своевременная вакцинация
- своевременная диспансеризация и профилактические осмотры
- своевременное обращение за медицинской помощью
- выполнение рекомендаций врача
- приверженность к лечению

- физическая активность
- правильное питание
- отсутствие зависимостей (табак, алкоголь, наркотики и др.)
- рациональный режим труда и отдыха
- умение справляться со стрессом

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ – В ТВОИХ РУКАХ!