

### **Если хочешь быть здоров....**

1. Спите не менее 6-7 часов в сутки;
2. Обязательно завтракайте;
3. Регулярно питайтесь 3-4 раза в день, не переедайте;
4. Как можно чаще включайте в своё ежедневное меню овощи, фрукты, ягоды, ограничьте потребление соли;
5. Следите за своим весом;
6. Ежедневно занимайтесь физкультурой или физическим трудом, больше ходите пешком. И помните: «Движение может заменить любое лекарство, но ни одно лекарство не заменит движения»;
7. Как можно чаще воздерживайтесь от употребления спиртных напитков;
8. Откажитесь от курения;
9. Посещайте баню (если Вам позволяет здоровье);
10. Закаливайте свой организм: утром полощите горло водой комнатной температуры, принимайте (чередую) горячий и холодный душ, на ночь мойте ноги холодной водой;
11. Чистите зубы два раза в день – утром и вечером;
12. Сами контролируйте свое физическое состояние: вес, регулярно раз в полгода измеряйте своё артериальное давление, дыхание – по появлению или отсутствию одышки, закалку – по частоте простудных заболеваний и т.д.;
13. Учитесь правильно отдыхать, старайтесь на время отдыха менять привычную обстановку, получать больше новых впечатлений;
14. Будьте доброжелательны в отношениях с окружающими.

Заведующий отделом  
общественного здоровья  
УЗ «Могилевский зональный  
центр гигиены и эпидемиологии»  
28-31-56

С.Г.Мотовилова