

Дбати про себе — не соромно.

Піклуйтеся про здоров'я не тоді, коли заболить, а постійно.



Більше рухайтесь. Фізичні вправи допомагають покращити самопочуття та підвищують стресостійкість.



Підтримуйте здорову вагу. Надмірна вага та ожиріння можуть призводити до скорочення тривалості життя і є фактором ризику хронічних захворювань.



Регулярно вживайте овочі та фрукти. Рекомендовано їсти п'ять порцій фруктів та овочів кожен день (400—600 г).



Відмовтесь від куріння та алкоголю. Згідно з даними ВООЗ, близько половини курців помирає від хвороб, спричинених тютюновим димом. Алкоголь підвищує ризик захворіти на ішемічну хворобу серця, артеріальну гіпертензію, порушення ритму серця, інсульт, ураження артерій та інших органів.



Достатньо спіть. Регулярні недосипання збільшують ризик появи хронічних захворювань — діабету, серцево-судинних недуг, гіпертензії.



Уникайте стресів. Читайте новини дозовано. Не забувайте про дихальні вправи, які покращують ваш настрій.



Вакцинуйтеся. Щеплення стимулює імунну відповідь, яка потрібна для подолання інфекційного збудника або його токсинів.



Фінансується
Європейським Союзом



World Health
Organization
Ukraine



ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я



ЦЕНТР
КОНТРОЛЮ
ПРОФИЛІ
ХВОРОБ

Мама, тато, бабуся та дідусь, тітка з дядьком.

Цих людей, які займають значне місце у нашому серці, ми бажаємо захистити від усього на світі.

Навіть якщо на більшість подій ми впливати не можемо, у наших силах подбати про їхній захист від інфекційних хвороб.

Ми підготували чек-лист, який вам для цього знадобиться. Зберігайте та пересилайте вашим близьким. Нехай завжди будуть здорові!

За інформацією [ВООЗ](#).