

29 СЕНТЯБРЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ СЕРДЦА

Вместе против болезней сердца!



**Большинство заболеваний
сердечно - сосудистой системы
предотвратимы!**

*Департамент здравоохранения Вологодской области
БУЗ ВО «Вологодский областной центр медицинской профилактики»*

**30 минут
умеренной
физической
активности**

**Отказ
от
курения**

**Отказ
от
алкоголя**

**Овощи и фрукты
500 граммов
и более
в день**

**Регулярные
профилактические
обследования**

**Сон не менее
8 - 9 часов**

**Регулярное
измерение
артериального
давления
< 140/90**

**Соль не более
5 граммов
в день**

**Общение
с близкими,
друзьями**