

ИНСУЛЬТ БЫВАЕТ НЕ ТОЛЬКО У ПОЖИЛЫХ

Запомните простой тест, который поможет распознать инсульт и вовремя вызвать скорую помощь

НЕ МОЖЕТ
УЛЫБНУТЬСЯ,
УГОЛОК
РТА
ОПУЩЕН



ОДНА РУКА
ОСЛАБЛА,
НЕ МОЖЕТ
ПОДНЯТЬ
ОБЕ
РУКИ



НЕ МОЖЕТ
РАЗБОРЧИВО
ПРОИЗНЕСТИ
СВОЁ
ИМЯ



У ВРАЧА
ЕСТЬ ТОЛЬКО
4,5 ЧАСА,
ЧТОБЫ
СПАСТИ
ЖИЗНЬ
ЧЕЛОВЕКА



**ПРИ ПЕРВЫХ ПОДОЗРЕНИЯХ НА ИНСУЛЬТ
ВЫЗЫВАЙТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ!**

ВРЕДНЫЕ СОВЕТЫ при плохом самочувствии

ПОЛЕЖАТЬ И
ПОМАССИРОВАТЬ
УШИ



ПРОВЕРИТЬ
НА СЕБЕ
СОВЕТЫ
ДРУЗЕЙ



ВЫПИТЬ ЧАЙ
С КОНФЕТКОЙ



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

ЧТОБЫ ВАШЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ БЫЛО В НОРМЕ:



Увеличьте двигательную активность



Спите не менее 7-8 часов в сутки



Ограничьте потребление поваренной соли до 5 г в сутки



Ограничьте потребление алкоголя



Откажитесь от курения



Нормализуйте свой вес



Употребляйте ежедневно 500 г овощей и фруктов



Избегайте стрессов



Регулярно принимайте лекарства для снижения давления, рекомендованные врачом

ЕСЛИ ВАШЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ ВЫШЕ **140/90 ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ!**



Пермский Краевой
Центр Медицинской
Профилактики

ИНСУЛЬТ МОЖЕТ КОСНУТЬСЯ КАЖДОГО!

ЗАПОМНИТЕ ПРОСТОЙ ТЕСТ, КОТОРЫЙ ПОМОЖЕТ ЕГО РАСПОЗНАТЬ И ВЫЗВАТЬ ВОВРЕМЯ «СКОРУЮ»



03 РОСТЕЛЕКОМ 030 МТС 030 БИЛАЙН 003 МЕГАФОН 030

У ВРАЧЕЙ ЕСТЬ ТОЛЬКО 4,5 ЧАСА, ЧТОБЫ СПАСТИ БОЛЬНОГО

WWW.BUDZDOROVPERM.RU



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ПЕРМСКОГО КРАЯ

ЗДОРОВЬЕ - ЭТО ТВОЕ ПРАВО!



ВНИМАНИЕ!

ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ИНСУЛЬТА



ЧЕЛОВЕК
НЕ МОЖЕТ
ПОДНЯТЬ
ДВЕ РУКИ/
ОСЛАБЛА
РУКА И НОГА
С ОДНОЙ
СТОРОНЫ



ЧЕЛОВЕК
НЕ МОЖЕТ
РАЗБОРЧИВО
ПРОИЗНЕСТИ
СВОЕ ИМЯ



ЧЕЛОВЕК
НЕ МОЖЕТ
УЛЫБНУТЬСЯ,
УГОЛОК РТА
ОПУЩЕН



У ЧЕЛОВЕКА
РЕЗКО
ЗАБОЛЕЛА
ГОЛОВА,
ШАТАЕТ
ПРИ ХОДЬБЕ,
ДВОИТСЯ
В ГЛАЗАХ

СРОЧНО ВЫЗОВИТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ!



**С МОБИЛЬНОГО ТЕЛЕФОНА 103,
С ГОРОДСКОГО ТЕЛЕФОНА 03**

У ВРАЧЕЙ ЕСТЬ ТОЛЬКО 3 ЧАСА, ЧТОБЫ СПАСТИ ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

WWW.BUDZDOROVPERM.RU

