

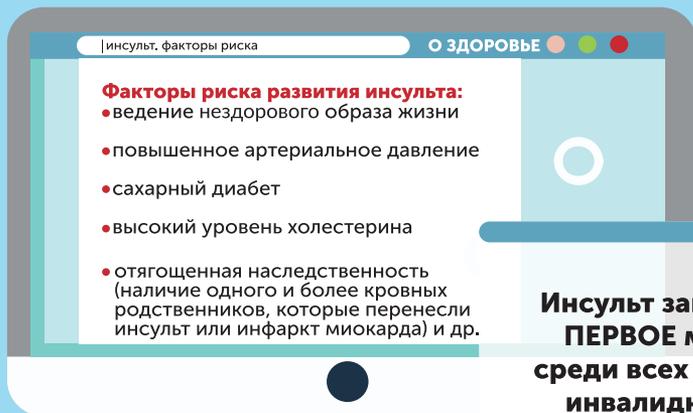
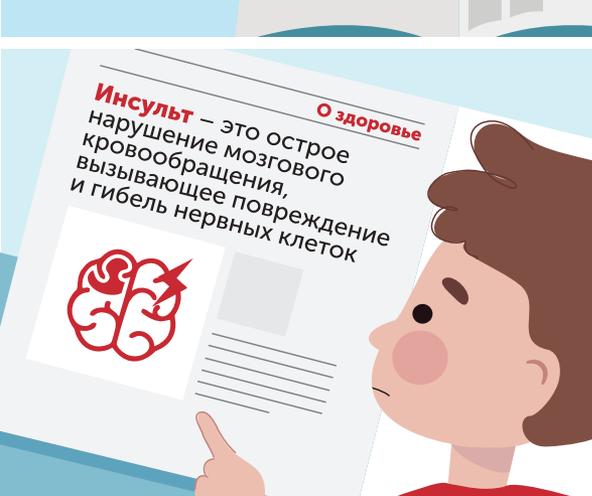


Волонтеры
медики

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ОБ ИНСУЛЬТЕ?



ИНСУЛЬТ МОЖЕТ
КОСНУТЬСЯ КАЖДОГО!
ЕЖЕГОДНО
БОЛЕЕ 450.000
ЖИТЕЛЕЙ СТРАНЫ
ПЕРЕНОСЯТ
ИНСУЛЬТ



Инсульт занимает **ПЕРВОЕ место** среди всех причин инвалидности





ослаблена одна половина тела – не может поднять обе руки

не может улыбнуться, один уголок рта опущен

не может разборчиво произнести свое имя

немдавлгу говыкрорить позрмогите

У врачей есть только 4,5 часа, чтобы спасти жизнь человека



Не менее 30 минут в день посвящайте физической активности средней интенсивности



Питайтесь правильно. Не менее 400 г свежих овощей и фруктов в день должны стать частью рациона



Откажитесь от вредных привычек



Следите за уровнем **артериального давления**. Оно должно быть не более 140/90 мм рт.ст.

Уровень сахара крови натощак менее 7,0 ммоль/л

Общий **холестерин** ниже 5 ммоль/л

Что я должен сделать, чтобы уберечь себя от инсульта?



ТЫ МОЖЕШЬ ПРЕДУПРЕДИТЬ ИНСУЛЬТ!

