

# ПРАВИЛА ОТВЕТСТВЕННОГО ОТНОШЕНИЯ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ



## ПРАВИЛО 1

СОБЛЮДЕНИЕ  
ЗДОРОВОГО  
ОБРАЗА ЖИЗНИ



■ ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

■ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

■ ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

■ РЕЖИМ ДНЯ

■ ПОЛНОЦЕННЫЙ  
СОН





# ПРАВИЛА ОТВЕТСТВЕННОГО ОТНОШЕНИЯ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ



## ПРАВИЛО 2



# МОНИТОРИНГ СОБСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ



# РЕГУЛЯРНОЕ ПРОХОЖДЕНИЕ ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ОСМОТРОВ





# ПРАВИЛА ОТВЕТСТВЕННОГО ОТНОШЕНИЯ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ



**ОТВЕТСТВЕННОЕ  
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ  
ПРОДУКЦИИ ДЛЯ  
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ  
ЗАБОТЫ О  
ЗДОРОВЬЕ,  
ПРАВИЛЬНОЕ  
ХРАНЕНИЕ И  
УПОТРЕБЛЕНИЕ  
ЛЕКАРСТВЕННЫХ  
ПРЕПАРАТОВ**

## ПРАВИЛО 3



- **ЕЖЕГОДНО ПРОВОДИТЕ ПРОВЕРКУ ДОМАШНЕЙ АПТЕЧКИ**
- **ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЫБРАСЫВАЙТЕ ВСЕ ЛЕКАРСТВА С ИСТЕКШИМ СРОКОМ ГОДНОСТИ**
- **ПОПОЛНЯЙТЕ ЗАПАСЫ НЕДОСТАЮЩИХ ЛЕКАРСТВ**
- **СИЛЬНОПАХНУЩИЕ ЛЕКАРСТВА ХРАНИТЕ ОТДЕЛЬНО ОТ ОСТАЛЬНЫХ**
- **СКОРОПОРТЯЩИЕСЯ ЛЕКАРСТВА ХРАНИТЕ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ**
- **СПИРТОВЫЕ НАСТОЙКИ ДЕРЖИТЕ ВО ФЛАКОНАХ С ПЛОТНЫМИ ПРОБКАМИ**

