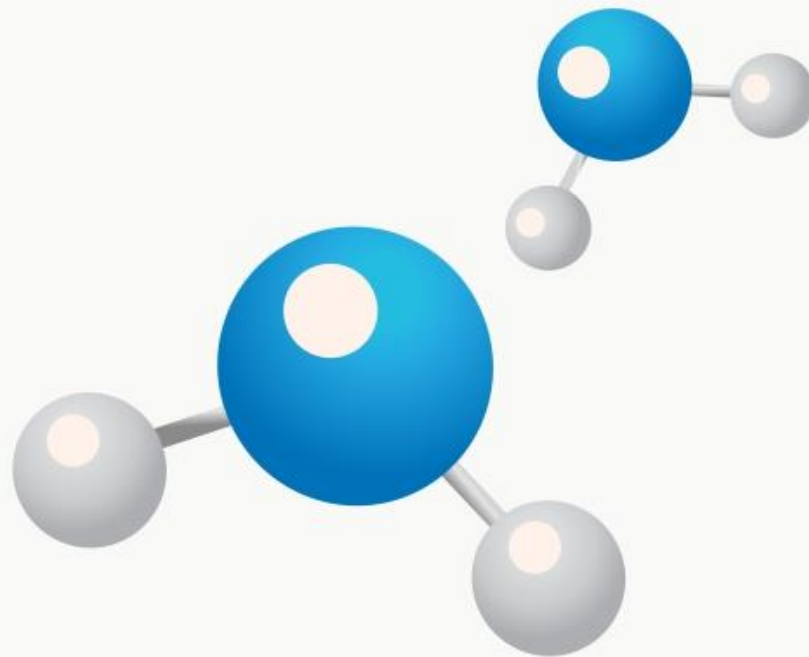




ОГБУЗ «Иркутский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики»



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Жизнь всего человеческого тела и каждой его клетки зависит от наличия кислорода. И единственный орган нашего тела, который способен получить его — это легкие.

Сохранение здоровья легких – важнейшая задача для любого человека.



ОГБУЗ «Иркутский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики»



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ.

Курение, в том числе и пассивное, оказывает одно из самых негативных воздействий на легкие. Любое воздействие сигаретного дыма приводит к повреждениям легких и может вызвать хронический бронхит, ХОБЛ, астму, рак и другие заболевания.



ОГБУЗ «Иркутский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики»



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА.

Сон с открытой форточкой, прогулки на свежем воздухе, купание в открытых водоёмах, обливание прохладной водой или контрастные водные процедуры.

ЧИСТОЕ И ПРОВЕТРЕННОЕ ЖИЛЬЁ.

Влажная уборка квартиры два раза в неделю, дезинфекция ванной, туалетной комнаты, проветривание помещений.





ОГБУЗ "Иркутский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики»



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

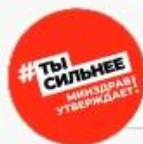
ПОДДЕРЖАНИЕ ДОСТАТОЧНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ.

Утренняя гимнастика с применением дыхательных упражнений, пробежки на чистом воздухе, занятия танцами, беговая дорожка дома, лыжи зимой и турпоходы летом.





ОГБУЗ "Иркутский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики"



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

ВАКЦИНАЦИЯ.

Своевременно сделанная прививка от гриппа поможет человеку уберечься от заболевания, которое непредсказуемо своими последствиями. Люди же в возрасте 65+ особенно должны следить за здоровьем легких, и одна из форм такой заботы – пневмококковая вакцина.





ОГБУЗ "Иркутский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики"



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

П Р О Х О Ж Д Е Н И Е
ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ОСМОТРОВ И
ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ с целью
раннего выявления заболеваний,
проведения лечения и последующего
динамического наблюдения.

СВОЕВРЕМЕННОЕ ЛЕЧЕНИЕ ОСТРЫХ
РЕСПИРАТОРНЫХ ИНФЕКЦИЙ И
ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.





ОГБУЗ «Иркутский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики»



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

Не занимайтесь самолечением простудных заболеваний. Затяжной кашель после перенесенной ОРВИ, тяжесть в грудной клетке, затрудненное дыхание, боли в области лопаток, быстрая утомляемость – повод для обращения к врачу.

С заботой о вашем здоровье ОГБУЗ «Иркутский областной центр
общественного здоровья и медицинской профилактики».

