

КОД ЗДОРОВЬЯ

0 3 5 140 5 3 0

Чтобы быть здоровым, надо:

0 отказаться от курения;

3 проходить 3 км в день или 30 мин заниматься умеренной двигательной активностью;

5 съедать по 5 порций фруктов и овощей в день;

140 не допускать подъёма систолического АД выше 140 мм рт.ст.;

5 поддерживать уровень общего холестерина ниже 5 ммоль/л;

3 поддерживать уровень холестерина липопротеидов низкой плотности ниже 3 ммоль/л;

0 не полнеть и не иметь сахарного диабета.



Общероссийский телефонный центр помощи
в отказе от потребления табака
8 (800)-200-0-200. Бесплатно.



Школа для желающих бросить курить в г. Кургане.
Запись по тел. **23-86-64; 46-61-01. Бесплатно.**

Школа правильного питания в г. Кургане.
Запись по тел. **23-82-57. Бесплатно.**

Бесплатное обследование и консультирование по здоровому образу жизни

Центры здоровья для взрослого населения

Адреса и телефоны для записи:

- 1 г. Курган, ул. Володарского, д.24 (со стороны ул. Климова), 1-й этаж,
тел. 46-46-17;
- 2 Курганская область, р.п. Лебяжье, ул. Первомайская, 10,
тел. 8(35237) 9-11-79;
- 3 Курганская область, р.п. Мишкино, ул. Заводская, 2,
тел. 8 (35247) 2-10-30;
- 4 Курганская область, г. Шадринск, ул. Фабричная, 27,
тел. 8(35253) 9-18-48.

Центр здоровья для детей и подростков

Адреса и телефоны для записи:

- 1 г. Курган, ул. Томина, 108,
тел. 46-35-51;
- 2 г. Шадринск, ул. Володарского, 47,
тел. (35253) 5-19-24.



Департамент здравоохранения Курганской области.
ГКУ «Курганский областной Центр медицинской профилактики»