

# Чтобы предотвратить ИНФАРКТ:

Соблюдайте правила рационального питания



Контролируйте артериальное давление



Откажитесь от курения

Не употребляйте алкоголь



Занимайтесь физической культурой



Проверяйте уровень холестерина и сахара в крови



Избегайте стресса



**Пройдите диспансеризацию – сохраните свое здоровье!**

Министерство здравоохранения Новосибирской области  
ГКУЗ НСО «Региональный центр медицинской профилактики», [www.rcmp.zdravnsk.ru](http://www.rcmp.zdravnsk.ru)