



2015

ГОД БОРЬБЫ  
С СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫМИ  
ЗАБОЛЕВАНИЯМИ



**Мы ЗА!**  
здоровое  
сердце

**Сделайте свой образ жизни  
здоровым!**

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

# Время защитить себя от инфаркта!

- Контролируйте уровень холестерина и сахара в крови**
- Соблюдайте правила рационального питания**
- Контролируйте артериальное давление**
- Занимайтесь физической культурой**
- Не употребляйте алкоголь**
- Откажитесь от курения**
- Избегайте стресса**

**Пройдите диспансеризацию –  
сохраните свое здоровье!**