



ПРОФИЛАКТИКА: ЗДОРОВЬЕ ПРЕВЫШЕ ВСЕГО

Найдите время для физических упражнений, здорового питания, отдыха и сна.



УПРАЖНЕНИЯ

Уделяя всего 10 минут в день физическим упражнениям, вы увеличиваете свои шансы на более долгую и здоровую жизнь.



ОТДЫХ

Избегайте стрессовых ситуаций, чтобы снизить риск серьезных проблем со здоровьем, таких как повышенное артериальное давление или депрессия.



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Здоровое питание поможет уберечься от болезней сердца и некоторых видов рака.



СОН

Вносите изменения в свой распорядок дня, чтобы найти больше времени на сон.



Пользуйтесь профилактическими услугами, подходящими именно вам!

- ✓ **Поговорите с поставщиком услуг о том, какие именно из них подходят вам лучше всего.** health.gov/myhealthfinder
- ✓ **Психическое и эмоциональное здоровье имеют очень большое значение. Найдите нужные услуги, направленные на лечение расстройств и профилактику поведенческого здоровья.** findtreatment.samhsa.gov/
- ✓ **Воспользуйтесь этими и другими бесплатными услугами, предусмотренными в большинстве программ медицинского страхования:** иммунизация; скрининг артериального давления; скрининг ожирения; скрининг диабета; консультации по здоровому питанию; скрининг на алкоголизм и консультирование по поводу злоупотребления алкоголем; консультирование по поводу табакокурения.

Кроме того, специальные услуги также предусмотрены для женщин, детей и пожилых людей.

Для получения дополнительной информации о бесплатных профилактических услугах для женщин, детей и пожилых людей посетите веб-сайт go.cms.gov/c2c.



Активно заботьтесь о своем здоровье!

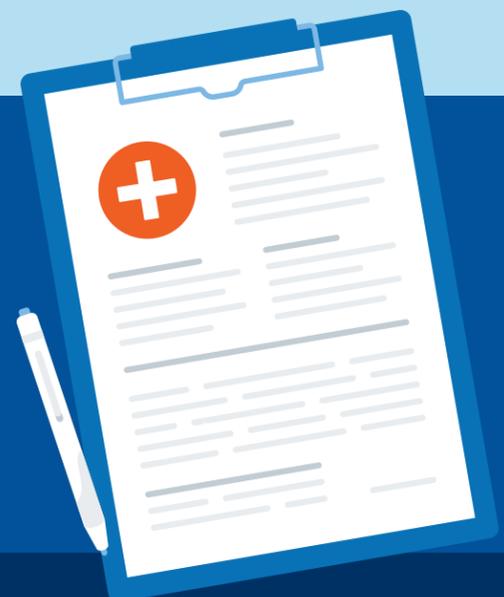
Задавайте вопросы поставщику медицинских услуг. ahrq.gov/questions/index.html

Поговорите со своей семьей и друзьями о сохранении здоровья — это может быть трудно, но важно!

Следите за информацией о своем здоровье.

Ведите семейный анамнез (историю болезни). Обращаясь к врачам, берите его с собой. cdc.gov/genomics/famhistory/famhist_basics.htm

Составьте список своих лекарств и покажите их своему врачу. Используйте ведомость FDA Мои лекарства. fda.gov/drugs/resources-you-drugs/my-medicine-record



Дополнительные ресурсы и информацию о бесплатных профилактических услугах см. на веб-сайте go.cms.gov/c2c.