

10 факторов, способствующих укреплению здоровья:

Регулярная умеренная физическая активность, особенно на свежем воздухе.

Рациональное питание, соответствующее возрасту и уровню физических нагрузок.

Ежегодное медицинское обследование, своевременное обращение за медицинской помощью.

Соблюдение гигиенических правил повседневной жизни.

Позитивный настрой к жизни и снижение уровня стресса.

Здоровый сон.

Отказ от вредных привычек.

Соблюдение режима дня.

Социальная активность.

Саморазвитие.



**ГБУЗ «Тамбовский
областной центр
общественного здоровья и
медицинской
профилактики»**

Адрес: г. Тамбов, ул. Моршанское шоссе 16 Б

Телефон: +7 (4752) 55-93-17

Сайт: zdorovo68.tmbreg.ru

Электронная почта:

tocoz@zdrav.tambov.gov.ru

ВК: <https://vk.com/medproftmb>



**Своевременная
углубленная
диспансеризация
позволит сохранить
Ваше здоровье!**



**Пройдите
углубленную
диспансеризацию
БЕСПЛАТНО!**

**Подарите себе радость
здоровой жизни!**

Углубленная диспансеризация

С 1 июля 2021 г. в России началась углубленная диспансеризация для граждан, переболевших коронавирусной инфекцией.

Пройти данное обследование могут все граждане от 18 лет, начиная со 2-ого месяца после выздоровления.

Для прохождения углубленной диспансеризации Вы можете записаться через Единый портал государственных услуг, а также обратиться в медицинскую организацию по месту прикрепления.

Записаться на углубленную диспансеризацию Вы можете в удобное для Вас время в соответствии с расписанием медицинской организации.

Углубленная диспансеризация проводится **БЕСПЛАТНО** по полису ОМС.



Какие осложнения вызывает COVID-19?

Перенесенная новая коронавирусная инфекция оказывает влияние на все системы органов человека, однако наиболее часто фиксируются изменения со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Наиболее опасные осложнения перенесенной новой коронавирусной инфекции:

- одышка;
- кашель;
- боль в груди;
- тахикардия;
- тромбозы.

Ключевая цель проведения углубленной диспансеризации:

Выявление изменений, возникших в связи с перенесенной новой коронавирусной инфекцией, признаков развития хронических неинфекционных заболеваний, факторов риска их развития и направление усилий на предотвращение появления осложнений.

Если гражданин уже проходил диспансеризацию в этом году, возможно ли пройти углубленную диспансеризацию?

Углубленная диспансеризация рекомендована для всех, кто перенес коронавирусную инфекцию. Гражданин имеет полное право пройти дополнительные обследования в рамках проведения углубленной диспансеризации.