

**УЗНАЙ ВСЕ ОБ ИНСУЛЬТЕ НА ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ 8-800-707-52-29****Пищевая пирамида**

Расчет в хлебных единицах!

1 хлебная единица равна количеству ккал.,
содержащихся в 25 гр. ржаного хлеба.**Питание** – важная часть профилактики инсульта.

Основной принцип правильного питания прост – нужно ограничить животные жиры, содержащие много опасного для нас холестерола:

- пища, обогащенная животными жирами (сливочное масло, сало, жирное мясо, субпродукты, желток яиц, жирная сметана, сливки и пр.);
- продукты с высоким содержанием простых углеводов (сдобная выпечка, сладости, конфеты, пирожные, блинчики и пр.);
- острые продукты, приправы, соленья, маринады;
- различные снеки (чипсы, сухарики, сушеная рыба);
- копчености, консервы, колбасные изделия;
- кофе, крепкий чай, газированные напитки.
- алкоголь.

Мы не выбираем генетику, возраст, климат – но наше питание полностью зависит от нас!

ИНСУЛЬТ БЫВАЕТ НЕ ТОЛЬКО У ПОЖИЛЫХ

Запомните простой тест, который поможет распознать инсульт и вовремя вызвать скорую

НЕ МОЖЕТ УЛЫБНУТЬСЯ,
УГОЛОК РТА ОПУЩЕН



ОДНА РУКА ОСЛАБЛА,
НЕ МОЖЕТ ПОДНЯТЬ
ОБЕ РУКИ



НЕ МОЖЕТ РАЗБОРЧИВО
ПРОИЗНЕСТИ СВОЕ ИМЯ



У ВРАЧА ЕСТЬ ТОЛЬКО
4.5 ЧАСА ЧТОБЫ СПАСТИ
ЖИЗНЬ БОЛЬНОГО



ПРИ ПЕРВЫХ ПОДОЗРЕНИЯХ НА ИНСУЛЬТ
ВЫЗЫВАЙТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ!

ВРЕДНЫЕ СОВЕТЫ ПРИ ПЛОХОМ САМОЧУВСТВИИ

— ПОЛЕЖАТЬ
И ПОМАССИРОВАТЬ УШИ



— ВЫПИТЬ ЧАЙ
С КОНФЕТКОЙ



— ПРОВЕРИТЬ НА СЕБЕ
СОВЕТЫ ДРУЗЕЙ



ОРБИ Фонд
по борьбе
с инсультом

Федеральный
социально-образовательный
проект
СТОП-ИНСУЛЬТ

сервис для добрых дел
добро@mail.ru
добро@mail.ru

УЗНАЙ ВСЕ ОБ ИНСУЛЬТЕ НА ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ 8-800-707-52-29

БЕРЕГИТЕ БЛИЗНИХ ОТ ИНСУЛЬТА

УЗНАЙ ВСЕ ОБ ИНСУЛЬТЕ НА ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ 8-800-707-52-29

ДО ОТЪЕЗДА

- Возьмите термометр из дома, предварительно нанесите диктофон.
- Возьмите на дачу кремы: пептиды на весь сезон.
- Возьмите мобильный телефон и регулярно заряжайте его.
- Узнайте адрес дачи, примите местности.
- Учтите, как выехать скорую по дому.



НА УЧАСТКЕ

- Работайте сидя на подушке или скамейке.
- Наденьте шляпу, используйте зонтик или каник.
- Работайте до 10:00 или после 15:00.
- Общайтесь с сооднами!

- Не работайте в положении синь головой.
- Не работайте под пляшущими солнцами. Ни перегревайтесь.



ЕСЛИ СТАЛО НЕХОРОШО

Запомните простой тест, который поможет распознать инсульт и вовремя вызвать скорую

НЕ МОЖЕТ УЛЫБНУТЬСЯ.
УГОЛOK RTA ОПУЩЕН.



ОДНА РУКА ОСЛАБЛА.
НЕ МОЖЕТ ПОДНЯТЬ
ОБЕ РУКИ.



У ВРАЧА ЕСТЬ ТОЛЬКО
4,5 ЧАСА ЧТОБЫ СПАСТИ
ЖИЗНЬ БОЛЬНОГО.

ПРИ ПЕРВЫХ ПОДОЗРЕНИЯХ НА ИНСУЛЬТ ВЫЗЫВАЙТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ

ДО ПРИЕЗДА СКОРОЙ

- Уложите больного на горизонтальную поверхность.
- Расстегните одежду, выпейте зубные протезы.
- Обеспечьте приток свежего воздуха.



ОРБИ

ФОНД
ПО БОРЬБЕ
С ИНСУЛЬТОМ

Федеральный
образовательный
проект
СТОП-ИНСУЛЬТ

сервис для добрых дел:
добро@mail.ru
dobro@mail.ru



ОРБИ ФОНД
ПО БОРЬБЕ
С ИНСУЛЬТОМ

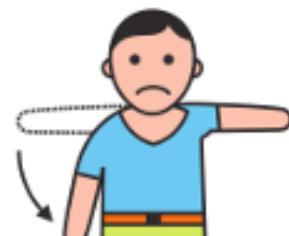
Федеральный
образовательный
проект
СТОП-ИНСУЛЬТ

/ORBIFOND
WWW.ORBIFOND.RU

ЗАПОМНИ СИМПТОМЫ ИНСУЛЬТА



Не может улыбнуться?
Уголок рта опущен?



Не может поднять обе руки?
Одна ослабла?



Не может разборчиво
произнести свое имя?



У врачей есть только 4,5 часа
чтобы спасти жизнь больного.

БЕРЕГИТЕ БЛИЗКИХ ОТ ИНСУЛЬТА

Запомните простой тест, который поможет
распознать инсульт и вовремя вызвать скорую

НЕ МОЖЕТ УЛЫБНУТЬСЯ.
УГОЛОК РТА ОПУЩЕН.



ОДНА РУКА ОСЛАБЛА.
НЕ МОЖЕТ ПОДНЯТЬ
ОБЕ РУКИ.



НЕ МОЖЕТ РАЗБОРЧИВО
ПРОИЗНЕСТИ СВОЕ ИМЯ.



У ВРАЧА ЕСТЬ ТОЛЬКО
4,5 ЧАСА ЧТОБЫ СПАСТИ
ЖИЗНЬ БОЛЬНОГО.



ПРИ ПЕРВЫХ ПОДОЗРЕНИЯХ НА ИНСУЛЬТ
ВЫЗЫВАЙТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ

ДО ПРИЕЗДА СКОРОЙ

- Уложите больного на горизонтальную поверхность.
- Расстегните одежду, выньте зубные протезы.
- Обеспечьте приток свежего воздуха.



УЗНАЙ ВСЕ ОБ ИНСУЛЬТЕ НА ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ 8-800-707-52-29

ОРБИ ФОНД
ПО БОРЬБЕ
С ИНСУЛЬТОМ

Федеральный
социально-образовательный
проект
стоп-инсульт

сервис для добрых дел

добро mail.ru

dobro.mail.ru

БЕРЕГИТЕ БЛИЗКИХ ОТ ИНСУЛЬТА

в России каждый год фиксируется около 450 000 инсультов*

ДО ОТЪЕЗДА

- Возьмите тонометр из дома, ежедневно измеряйте давление.
- Возьмите на дачу запас лекарств на весь сезон.
- Возьмите мобильный телефон и регулярно заряжайте его.
- Узнайте адрес дачи, приметы местности.
- Узнайте, как вызвать скорую на дачу.



НА УЧАСТКЕ

- + Работайте сидя на подушке или скамеечке.
- + Наденьте шляпу, используйте зонтик или навес.
- + Работайте до 10:00 или после 15:00.
- + Общайтесь с соседями!

- Не работайте в положении вниз головой.
- Не работайте под палящим солнцем. Не перегревайтесь.



ЕСЛИ СТАЛО НЕХОРОШО

Запомните простой тест, который поможет
распознать инсульт и вовремя вызвать скорую

НЕ МОЖЕТ УЛЫБНУТЬСЯ.
УГОЛОК РТА ОПУЩЕН.



ОДНА РУКА ОСЛАБЛА.
НЕ МОЖЕТ ПОДНЯТЬ
ОБЕ РУКИ.



НЕ МОЖЕТ РАЗБОРЧИВО
ПРОИЗНЕСТИ СВОЕ ИМЯ.



У ВРАЧА ЕСТЬ ТОЛЬКО
4,5 ЧАСА ЧТОБЫ СПАСТИ
ЖИЗНЬ БОЛЬНОГО.



ПРИ ПЕРВЫХ ПОДОЗРЕНИЯХ НА ИНСУЛЬТ
ВЫЗЫВАЙТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ



ДО ПРИЕЗДА СКОРОЙ

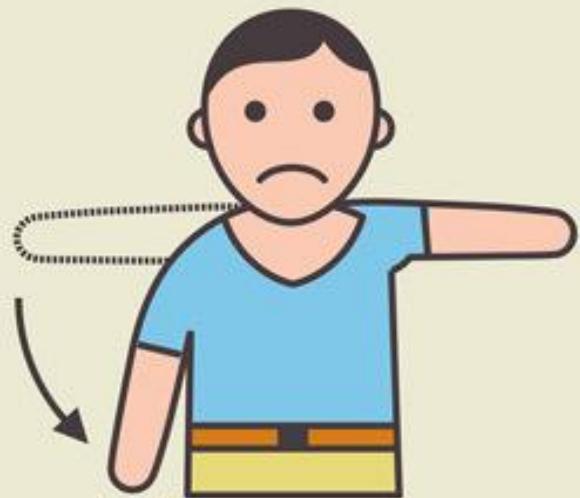
- Уложите больного на горизонтальную поверхность.
- Расстегните одежду, выньте зубные протезы.
- Обеспечьте приток свежего воздуха.

ИНСУЛЬТ МОЖЕТ КОСНУТЬСЯ КАЖДОГО

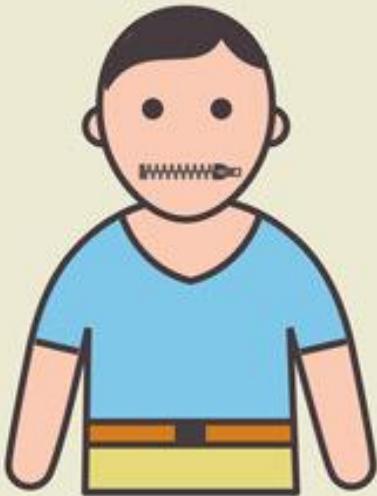
Запомните простой тест,
который поможет его распознать и вызвать вовремя
«скорую»



Не может улыбнуться?
Уголок рта опущен?



Не может поднять обе руки?
Одна ослабла?



Не может разборчиво
произнести свое имя?



У врачей есть только 4,5 часа
чтобы спасти жизнь больного.

ЗВОНИТЕ 03 | МТС 030 | БИЛайн 003 | МЕГАФОН 030

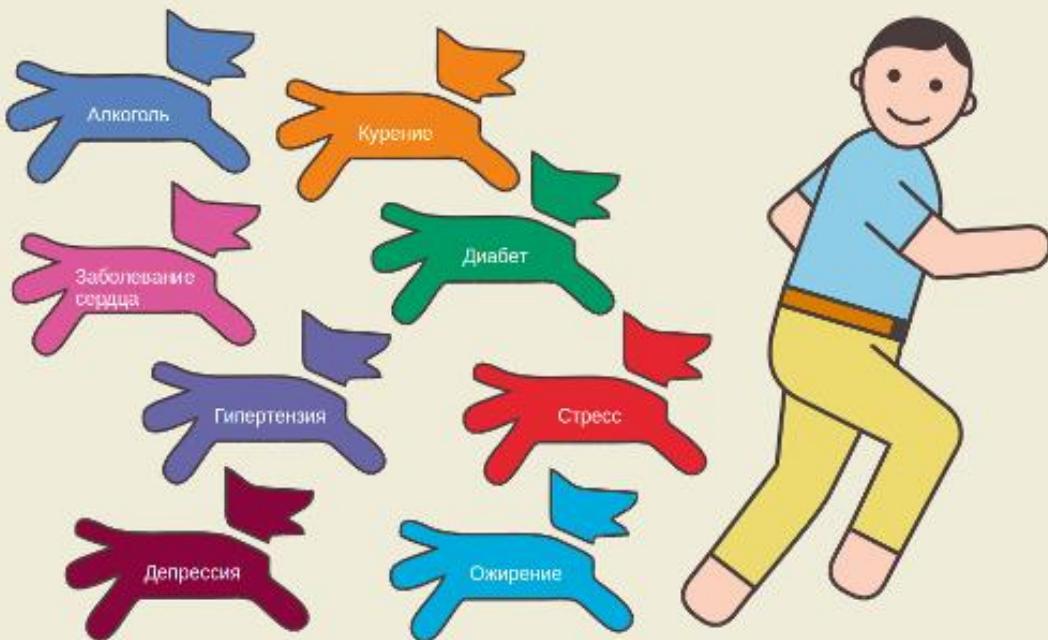
ФАКТОРЫ РИСКА НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ
ФГБУ ГНИЦ Профилактической медицины
Минздрава России, Москва

БЕГОМ ОТ ИНСУЛЬТА





УЗНАЙ ПРАВДУ ОБ ИНСУЛЬТЕ
ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ:
8-800-707-52-29

Юридическая и психологическая поддержка
ФОНД ОРБИ

www.orbifond.ru @orbifond #orbifond

ОРБИ ФОНД
ПО БОРЬБЕ
С ИНСУЛЬТОМ



Федеральный
социально-образовательный
проект
стоп-инсульт



УЗНАЙ ПРАВДУ ОБ ИНСУЛЬТЕ
ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ:
8-800-707-52-29

Юридическая и психологическая поддержка
ФОНД ОРБИ

www.orbifond.ru @orbifond #orbifond

ОРБИ ФОНД
ПО БОРЬБЕ
С ИНСУЛЬТОМ



Федеральный
социально-образовательный
проект
стоп-инсульт