

## **С 15 по 21 декабря – Неделя ответственного отношения к здоровью**

С 15 по 21 декабря проводится Неделя ответственного отношения к здоровью с целью пропаганды здорового образа жизни, мониторинга собственного здоровья и ответственного использования лекарственных препаратов.

Ответственное отношение к своему здоровью поможет не только улучшить качество жизни, но и позволит увеличить продолжительность жизни. Поэтому важным правилом является забота о своём физическом и психическом благополучии.

Лучший способ обеспечить это – вести здоровый образ жизни:

- Избегайте малоподвижного образа жизни.
- Используйте правила рационального питания.
- Откажитесь от вредных привычек.
- Развивайте навыки стрессоустойчивости.
- Соблюдайте рациональный режим дня и отдыха.
- Ответственно относитесь к хранению и приёму лекарств.
- Не забывайте про регулярные профилактические осмотры и диспансеризацию. Они помогают выявить проблемы в организме на ранних стадиях и предотвратить развитие серьёзных заболеваний.

Нужно помнить, что болезнь лучше предотвратить, чем лечить.

**Берегите свое здоровье!**