



СТАНЬ НА ВАРТІ СВОГО СЕРЦЯ

Серцево-судинні захворювання — причина **64%** смертей в Україні



Кидай курити!

130 000 українців щороку помирають від хвороб, спричинених вживанням тютюну.

- Безпечного куріння не існує — загрозу становлять як звичайні сигарети, так і електронні, а також сигарети для нагрівання й кальяни.



Відмовся від алкоголю!

Безпечної дози алкоголю не існує!

- Регулярне вживання навіть невеликої кількості спиртного підвищує ризик розвитку інфаркту, інсульту та гіпертонії.



Харчуйся здорово!

Аби запобігти хворобам серця, щодня вживай:

- 400 г овочів, фруктів та ягід
- не більше 1 чайної ложки солі
- не більше 10 чайних ложок доданого цукру
- менше трансжирів (випічки, фастфуду, смажених страв)
- більше клітковини (цільнозернових каш, бобових, горіхів)



Будь фізично активним!

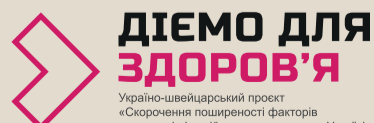
Малорухливий спосіб життя часто призводить до гіпертонії, інфаркту, інсульту та може бути причиною ожиріння — а це додаткове навантаження на серце й судини.

- Щодня приділяй мінімум 30 хв помірній або інтенсивній фізичній активності.

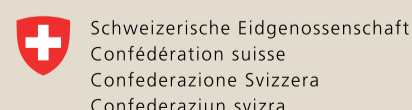
Обирай здоровий спосіб життя — стань на варті свого серця!



ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я



ДІЕМО ДЛЯ
ЗДОРОВ'Я
Україно-швейцарський проект
«Скорочення поширеності факторів
ризiku неінфекційних захворювань в Україні»



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

За підтримки Швейцарії

Матеріали розроблено ГО «Життя» у партнерстві з Центром громадського здоров'я МОЗ України для інформаційної кампанії «Стань на варті свого серця», яка реалізовується у межах проекту «Діємо для здоров'я» за фінансової підтримки Швейцарії та має на меті скоротити поширеність неінфекційних захворювань та запобігти передчасній смертності від НІЗ в Україні.

Дізнайся про свій
ризик розвитку
хвороб серця

