**6 простых правил для здоровья и долголетия**

– Ответственность за здоровье – это комплексный подход. Он включает в себя здоровый образ жизни, регулярный мониторинг состояния организма и ответственное использование лекарственных препаратов, – объясняет Любовь Захарова, главный внештатный специалист по медицинской профилактике Минздрава Новгородской области.

• Придерживайтесь принципов ЗОЖ

• Контролируйте артериальное давление

• Регулярно проходите диспансеризацию и профосмотры

• Делайте прививки

• Принимайте лекарства только по назначению

• Соблюдайте рекомендации врача

👀 Подробнее – в наших карточках

А есть ли у вас секреты для сохранения здоровья? Делитесь в комментариях!

📅 Неделю с 9 по 15 декабря Минздрав Новгородской области посвящает продвижению ответственного отношения к здоровью.

 

 

 

 