

**Îngrijirile preventive de sănătate sunt determinante
pentru sănătatea dumneavoastră**



**Educație,
pentru
sănătate**



**Promovarea
sănătății în toate
etapele vieții**



**Identificarea riscurilor
pentru probleme de
sănătate**



**Consiliere și îndrumare
pentru a gestiona
propria sănătate**

**Acess egal, la
timp și oriunde
este nevoie,
la servicii de
sănătate
preventive**



**Gestionarea
afecțiunilor
cronice și a
îngrijirilor pe
termen lung**

**Sănătatea pentru toți este posibilă !
Doar împreună cu asistenții medicali și
moașele vom reuși!**

ZIUA MONDIALĂ A SĂNĂTĂȚII, 7 APRILIE 2020

**Împreună cu asistenții medicali și moașele!
Prin prevenție sănătate pentru toți!**



Acest material se adresează populației generale



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL
DE SĂNĂTATE PUBLICĂ

CNEPSS

CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUARE
ȘI PROMOVARE STĂRI DE SĂNĂTATE



CENTRUL REGIONAL DE
SĂNĂTATE PUBLICĂ - MUREȘ

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și
educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății
-pentru distribuție gratuită-



Câteva dintre **serviciile medicale preventive** de care puteți beneficia la medicul de familie, în funcție de grupa de vârstă și profilul dumneavoastră de risc:

- **0-18 ani:** anual, consult preventiv și investigații paraclinice/laborator conform factorilor de risc specifici vârstei.
- **18-39 ani:** fără semne de boală, o dată la 3 ani consult preventiv și investigații de laborator ținute asupra factorilor de risc individuali; cu semne de boală sau cu boli diagnosticate, anual consult preventiv și investigații paraclinice/laborator.
- **>40 ani:** consult preventiv anual și investigații paraclinice/laborator în funcție de factorii de risc individuali.

Femeia gravidă, lehuza și nou născutul beneficiază de servicii preventive suplimentare-monitorizare a sarcinii, consult și analize specifice pentru mamă, făt și nou-născut, până la vârsta de un an.

Pentru mai multe informații cu privire la serviciile preventive disponibile, adresați-vă medicului de familie!

11 sfaturi pentru a vă reduce riscurile de îmbolnăvire

1. Asigurați-vă igiena personală și pe cea a mediului înconjurător.
2. Nu fumați. Eliminați fumatul acasă și la locul de muncă.
3. Luați măsuri pentru a avea o greutate corporală în limite normale.
4. Fiți activ fizic în viața de zi cu zi. Limitați perioadele de timp petrecute stând așezat.
5. Adoptați o dietă sănătoasă:
 - consumați cereale integrale, leguminoase, legume și fructe;
 - limitați consumul alimentelor bogate în calorii (alimente cu conținut crescut de grăsimi sau zahăr) și evitați băuturile îndulcite;
 - limitați consumul de carne roșie precum și alimentele cu un conținut ridicat de sare.
6. Limitați-vă consumul de alcool. Pentru prevenirea cancerului este mai bine să nu beți alcool deloc.
7. Evitați expunerea exagerată la soare, în special în cazul copiilor. Utilizați produse de protecție solară. Nu utilizați aparate de bronzat.
8. La locul de muncă, respectați instrucțiunile privind sănătatea și securitatea în muncă.
9. Pentru femei alăptarea reduce riscul de cancer al mamei. Dacă puteți, alăptați-vă copilul.
10. Asigurați-vă că dumneavoastră și copiii dvs. sunteți vaccinați conform recomandărilor medicului de familie.
11. Participați la programele organizate de screening pentru depistarea precoce a cancerului.

