

Рухатися для здоров'я дуже важливо... 	...ходьба - це найприродніша форма руху. 	Кожень день маємо... 	...з'їдати 3 порції овочів.
Для здоров'я людини шкідливе вживання надмірної кількості солі (більше ніж 5 г/д)... 	Загальний проф. огляд у сім. лікаря 1 раз на 2 роки з 18 років - загальний профілактичний огляд у сім.лікаря 1 раз на рік з 50 років - профілактика раку товстої кишки та прямої кишки - виявлення прихованої кровотечі в калі 1 раз на 10 років, починаючи з 55 років, це обстеження можна замінити на колоноскопію	...напр. спричиняє розвиток гіпертонії. 	
Хто чистить зуби вранці та ввечері, того... 	Гінекологічний профілактичний огляд 1 раз на рік з 15 років - регулярний гінекологічний огляд 1 раз на 2 роки з 45 років - маммографічне обстеження 1 раз на рік з 15 років - профілактика раку шийки матки	...лікар похвалить на профілактичному огляді. 	
Здоров'я та душевний стан покращується... 	Стоматологічний профілактичний огляд 2 на рік для молодших 18 років 1 раз на рік з 18 років - огляд стану зубів, заняття про правильну гігієну порожнини рота	...якщо маєш хобі та інтереси у вільний час. 	
Не забуваємо що постійно та ретельно... 	САМООБСТЕЖЕННЯ Профілактика раку яєчка 1 раз на місяць Інструкції можна знайти в моб.додатку «Спостерігач куль». Профілактика раку МЗ 1 раз на місяць Інструкцію можна знайти в моб.додатку «Руки на грудях». Повну інформацію про профілактичні огляди можете знайти в наказі č. 70/2012 Sb, https://www.mzcr.cz/obcan-pacient/	...миття рук - це профілактика інф. захворювань. 	
Від 19 років людина не ходить до педіатра... 	...але повинна зареєструватися у сімейного лікаря. 	Знаєте, що 0,5 л кока-коли... 	...містить 14 кубиків цукру?

Вживання алкоголю шкідливе для здоров'я та сприяє розвитку... 	...інших захворювань та залежності. 	Вживання бобових хоча б... 	...1 раз х тиждень сприяє покращенню здоров'я.
На профілактичний огляд... 	...необхідно записатися заздалегідь. 	Кожного дня ми мали би... 	...з'їсти 2 порції фруктів.
Куріння... 	...шкідливе для здоров'я. 	Корисний для здоров'я... 7-8 ГОДИН 	...регулярний сон. 7-8 ГОДИН
На огляді лікар матір... 	...запитає, чи дитина на грудному вигодовуванні. 	Жінка має право на 2 профілактичні... 	...стомат. огляди за всю вагітність.
Мале дитя має право на проф.огляд... 	...частіше ніж старші діти та дорослі. 	Регулярне вживання риби, хоча б 1х тиждень... 	...насичує організм жирними кислотами та йодом.
Дорослого від 45 років лікар може... 	...направити до офтальмолога. 	Профілактичні огляди допоможуть... 	...вчасно попередити можливі захворювання.

Лікар при проф.огляді дитини... 	...також міряє ріст. 	Перший проф.огляд чекає... 	...немовля на 2 день після виписки з пологового.
Проф.огляди у стоматолога можуть... 	...попередити карієс, до того, як зуб почне боліти. 	Право на безкоштовний... VYHLÁŠKA § 	...проф. огляд забезпечується наказом. VYHLÁŠKA §
Проф.огляди допомагають вчасно попередити... 	...серйозні хвороби, напр. хвороби серця. 	Лікар вимірює артеріальний тиск... SYS 120 DIA 80 puls 70 	...аби вчасно попередити захворювання серця. SYS 120 DIA 80 puls 70
Діти від 3 років та дорослі, мають право... 	...на профілактичні огляди 1 х на 2 роки. 	Проф.огляди та обстеження... 	...є безкоштовними.
При вчасному встановленні діагнозу, висока ймовірність... 	...що хвороба буде успішно вилікувана. 	Лікар при проф. огляді... 	...перевіряє чи дитина добре чує.
Найменшим дітям вимірює... 	...лікар обвід голови. 	У малих дітей лікар... 	...перевірить чи вірно розрізняють кольори.



Р Е
Х Е
С О

**Про профілактичні огляди
та здоровий
спосіб
життя**

 

Цей матеріал був створений в рамках проекту ДЮЗ -
2023 УКРАЇНА – „Медіатор з підтримки здоров'я для України”,
за фінансування фонду ЮНІСЕФ.