



# ПРОФИЛАКТИКА: ЗДОРОВЬЕ ПРЕВЫШЕ ВСЕГО

Найдите время для физических упражнений, здорового питания, отдыха и сна.



## УПРАЖНЕНИЯ

Уделяя всего 10 минут в день физическим упражнениям, вы увеличиваете свои шансы на более долгую и здоровую жизнь.



## ОТДЫХ

Избегайте стрессовых ситуаций, чтобы снизить риск серьезных проблем со здоровьем, таких как повышенное артериальное давление или депрессия.



## ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Здоровое питание поможет уберечься от болезней сердца и некоторых видов рака.



## СОН

Вносите изменения в свой распорядок дня, чтобы найти больше времени на сон.



Пользуйтесь профилактическими услугами, подходящими именно вам!



Поговорите с поставщиком услуг о том, какие именно из них подходят вам лучше всего. [health.gov/myhealthfinder](https://health.gov/myhealthfinder)



Психическое и эмоциональное здоровье имеют очень большое значение. Найдите нужные услуги, направленные на лечение расстройств и профилактику поведенческого здоровья. [findtreatment.samhsa.gov/](https://findtreatment.samhsa.gov/)



Воспользуйтесь этими и другими бесплатными услугами, предусмотренными в большинстве программ медицинского страхования: иммунизация; скрининг артериального давления; скрининг ожирения; скрининг диабета; консультации по здоровому питанию; скрининг на алкоголизм и консультирование по поводу злоупотребления алкоголем; консультирование по поводу табакокурения.

Кроме того, специальные услуги также предусмотрены для женщин, детей и пожилых людей.

Для получения дополнительной информации о бесплатных профилактических услугах для женщин, детей и пожилых людей посетите веб-сайт [go.cms.gov/c2c](https://go.cms.gov/c2c).



Активно заботьтесь о своем здоровье!

Задавайте вопросы поставщику медицинских услуг. [ahrq.gov/questions/index.html](https://ahrq.gov/questions/index.html)

Поговорите со своей семьей и друзьями о сохранении здоровья — это может быть трудно, но важно!

Следите за информацией о своем здоровье.

Ведите семейный анамнез (историю болезни). Обращаясь к врачам, берите его с собой. [cdc.gov/genomics/famhistory/famhist\\_basics.htm](https://cdc.gov/genomics/famhistory/famhist_basics.htm)

Составьте список своих лекарств и покажите их своему врачу. Используйте ведомость FDA [Мои лекарства](#).



Дополнительные ресурсы и информацию о бесплатных профилактических услугах см. на веб-сайте [go.cms.gov/c2c](https://go.cms.gov/c2c).

