

NIEZBĘDNE DLA ZDROWIA

1.

**Dbaj o zdrowie –
zdrowie jest
najważniejsze!**

2.

**Bądź aktywny
fizycznie i zdrowo
się odżywiaj.**

3.

**Nie pal papierosów,
nie zażywaj
narkotyków
oraz dopalaczy,
nie nadużywaj
alkoholu.**

4.

**Korzystaj
ze szczepień
ochronnych
i badań
profilaktycznych.**

5.

**Dbaj o higienę
osobistą.**

6.

**Nie lekceważ
niepokojących
objawów, przedstaw
lekarzowi dokładnie
swój problem.
Niczego nie ukrywaj!**

7.

**Stosuj się do
zaleceń lekarza.
Miej cierpliwość
w oczekiwaniu
na efekt leczenia.**

8.

**Poinformuj koniecznie
lekarza o zażywanych
lekach i suplementach.
Jeśli czegoś nie wiesz
lub masz wątpliwości –
śmiało zadawaj pytania.**

9.

**Nie żyj złudzeniami
– reklama
internetowa
i „dr Google”
nie leczą!**

10.

**Informuj lekarza
o braku możliwości
przyjścia na
umówioną wizytę,
dasz szansę innym
na szybszą pomoc.**