

## Посещавайте безплатни прегледи

Периодично в много болници и медицински центрове в цялата страна се организират кампании за безплатни профилактични прегледи. Много често те са за специалисти, при които иначе няма планирани профилактични прегледи по здравна каса. Например мамолог за жените или уролог за мъжете.

Обикновено подобни кампании се обявяват по медиите и на сайтовете на лечебните заведения, в които се провеждат. Затова следете новините и сайтовете на болниците във вашия град и се записвайте своевременно, ако има такава кампания. Дори да нямате съмнения за проблем, никога не е излишно да отидете на преглед. Много проблеми остават скрити до много късен етап. Такива кампании се организират както в държавните, така и в частните болници.

## Информирайте се за дежурен кабинет и лекар

Когато имате нужда от лекар през нощта или през уикенда, вероятно отивате в най-близката болница или център

за спешна медицинска помощ. Но ако случат ви не е наистина спешен, има голяма вероятност да ви накарат да заплатите за прегледа. Можете да си спестите подобни непредвидени разходи лесно – като просто се информирате предварително как работи системата.



Брошурата се издава във връзка с **МЕЖДУНАРОДЕН ДЕН НА ЗДРАВЕТО 07 АПРИЛ**. Отбелязва се от 1950 г. в деня, в който е създадена Световната здравна организация (World Health Organization) през 1948 г.

*Настоящата информационна брошура е изготвена в изпълнение на "Предоставяне на съпътстващи мерки" по проект "Топъл обяд за гражданите на община Алфатар"*



Европейски съюз

ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА ЗА ХРАНИ И/ИЛИ  
ОСНОВНО МАТЕРИАЛНО ПОДПОМАГАНЕ

ФОНД ЗА ЕВРОПЕЙСКО ПОДПОМАГАНЕ НА  
НАЙ-НУЖДАЕЩИТЕ СЕ ЛИЦА

*Операция тип 3 „Осигуряване на топъл обяд 2016-2019“*  
*BG05FMOP001-3.002*

## ДА СЕ ПОГРИЖИМ ЗА ЗДРАВЕТО СИ!



Бенефициент на проект **BG05M9OP001-3.002-0079**  
"Топъл обяд за гражданите на община Алфатар"  
е Община Алфатар

Световната Здравна Организация определя ЗДРАВЕТО като "състояние на физическо,духовно и социално благосъстояние, а не само отсъствие на заболяване"

По статистика:

- ♦ Един от всеки трима българи не полага никакви грижи за поддържане на имунитета си.
- ♦ Резултати от проучване показват, че над 70% от хората в България боледуват поне един или два пъти годишно, а 50% от тях си правят профилактичен преглед поне веднъж годишно.
- ♦ 61 на сто споделят, че не спазват никакъв хранителен режим, но въпреки това внимават и се опитват да подбират това, което консумират.
- ♦ Всеки трети българин избягва консумацията на храни и напитки, които се класифицират като "вредни".
- ♦ По отношение на спорта повечето хора, признават, че предпочитат да карат колело, да тичат, да ходят на фитнес и на групови занимания.

- ♦ 60% от хората казват, че успяват да спят поне 8 часа на денонощие, което се отразява на факта, че 33% от участниците определят себе си като "чувстващи се добре".

**Да се грижим за здравето си!**

- ♦ Познавайте собственото си тяло и дух.
- ♦ Спазвайте добра хигиена.
- ♦ Спазвайте здравословен хранителен режим.
- ♦ Движете се.

**При установени заболявания спазвайте назначената терапия.**

**Не провеждайте самолечение!**

- ♦ Почивайте си. Работа, стрес, напрежение, проблеми, неразискани въпроси, недискутирани теми, търсене, учене, оцеляване. Всичко това е ежедневно за всеки един от нас. Намерете време за почивка. Почивайте си и когато правите любимите неща.
- ♦ Мислете позитивно.
- ♦ Информирайте се.

**Обръщайте се за помощ към личния си лекар**

Запомнете: задачата на личния лекар не е да е специалист по всичко. Той не се очаква да ви излекува от най-тежките болести, които могат да ви връхлетят. Той е човекът, който трябва да реагира бързо и адекватно и да може да ви насочи към подходящия специалист при нужда.

**Ходете на редовните профилактични прегледи**

Веднъж в годината личният лекар е длъжен да ви направи профилактичен преглед. А вие пък сте длъжни да отидете. Не пропускайте този преглед. Заедно с прегледа, профилактично се полагат и различни други изследвания като ПКК, урина и др., според вашата лична здравна история. Ако, например сте с наднормено тегло, ви се полага и изследване на кръвна захар. Възползвайте се максимално от тези профилактични изследвания, колкото и малко да са те. Чрез тях могат да се открият навреме много състояния, за които иначе не подозирате. А навременното диагностициране е половината от лечението.