

# ОСТАНОВИ ИНСУЛЬТ!



Комплексная программа  
Свердловской области  
«Здоровье уральцев»

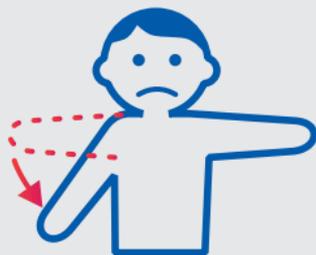
## Если внезапно:



Перекосило  
лицо



Нарушилась  
речь

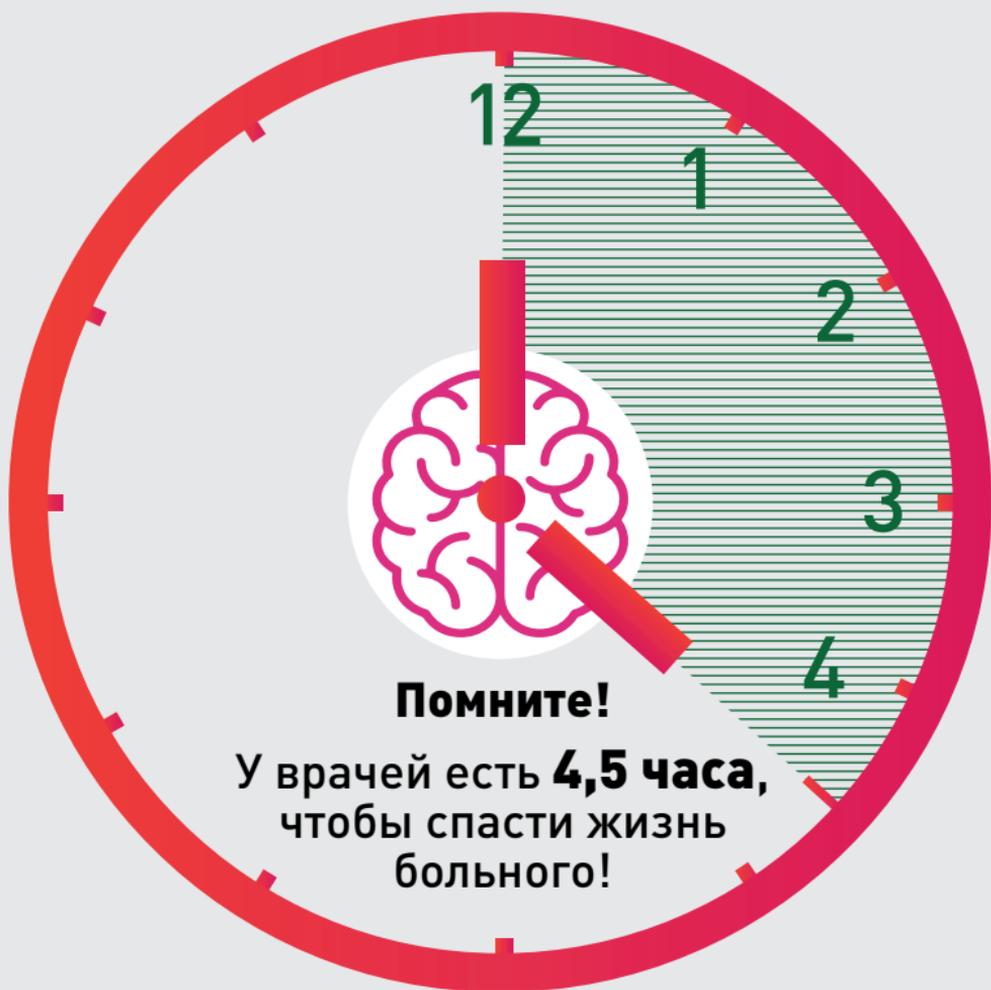


Возникла слабость  
в руке или ноге

**Это может быть инсульт!**

**СРОЧНО звоните**  **103**

**ВЫ МОЖЕТЕ СПАСТИ ЖИЗНЬ!**



**Помните!**

**У врачей есть 4,5 часа,  
чтобы спасти жизнь  
больного!**

Министерство здравоохранения Свердловской области  
Свердловский областной центр медицинской профилактики

# ОСТАНОВИ ИНСУЛЬТ!



Комплексная программа  
Свердловской области  
«Здоровье уральцев»

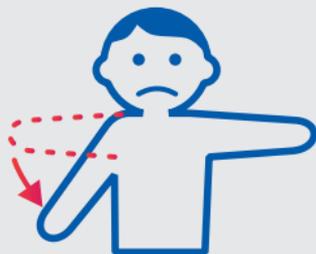
**Уважаемые жители нашего города!**  
**Если внезапно:**



**Перекасило  
лицо**



**Нарушилась  
речь**

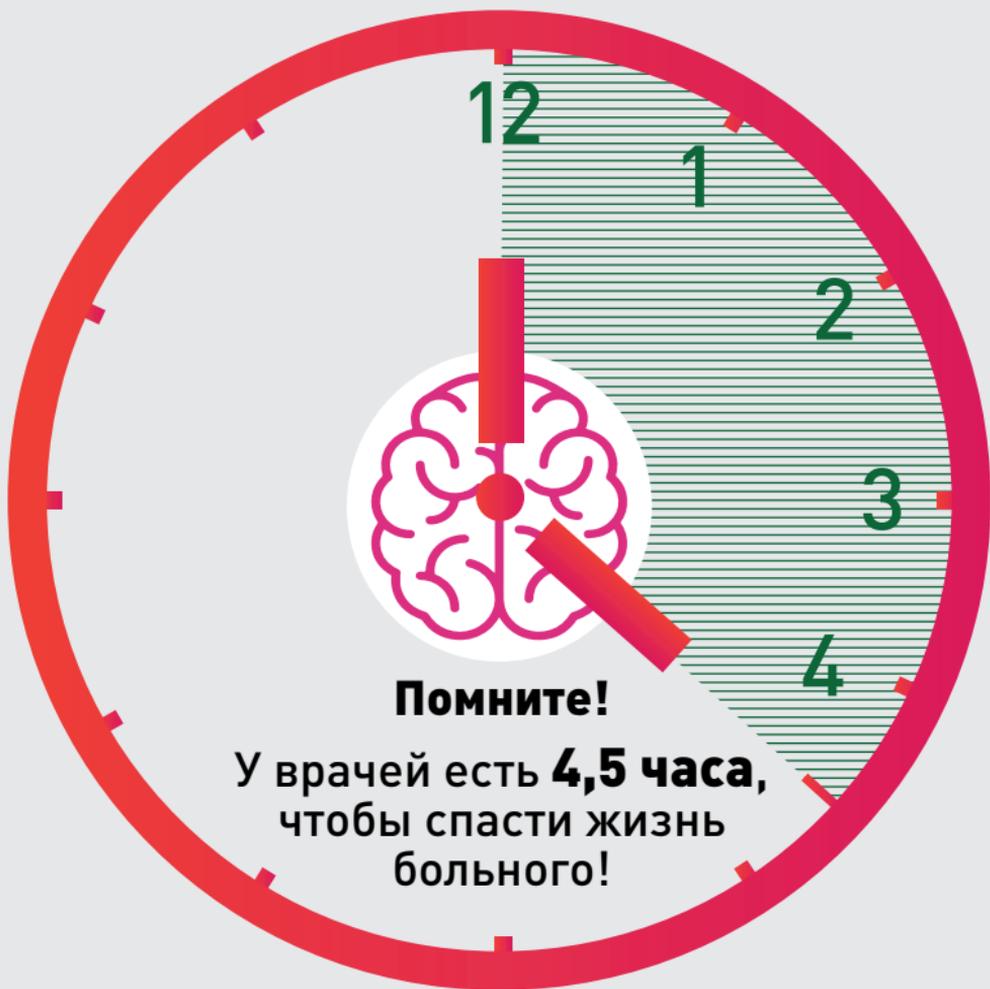


**Возникла слабость  
в руке или ноге**

**Это может быть инсульт!**

**СРОЧНО звоните  103**

**ВЫ МОЖЕТЕ СПАСТИ ЖИЗНЬ!**



**Помните!**  
У врачей есть **4,5 часа**,  
чтобы спасти жизнь  
больного!

С уважением, участковый врач

---

Министерство здравоохранения Свердловской области  
Свердловский областной центр медицинской профилактики

# ОСТАНОВИ ИНСУЛЬТ!

Комплексная программа Свердловской области  
«Здоровье уральцев»

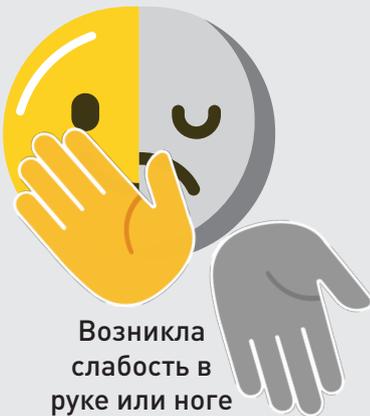
## Если внезапно:



Перекасило лицо



Нарушилась речь



Возникла  
слабость в  
руке или ноге

**СРОЧНО ЗВОНИТЕ**



**ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ ИНСУЛЬТ!**

## Если внезапно:



перекасило  
лицо



нарушилась  
речь



возникла слабость  
в руке или ноге

**ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ ИНСУЛЬТ!**

**СРОЧНО ЗВОНИТЕ**



**ПОМНИТЕ! У ВРАЧЕЙ ЕСТЬ 4,5 ЧАСА,  
ЧТОБЫ СПАСТИ ЖИЗНЬ БОЛЬНОГО!**

## Факторы риска развития инсульта:

- Возраст: для мужчин – старше 55 лет, для женщин – старше 65 лет
- Курение
- Высокий уровень артериального давления и холестерина
- Наследственная предрасположенность
- Мерцательная аритмия, сахарный диабет

## Инсульт можно предотвратить! Формула здоровья

- 0 сигарет
- 5 порций овощей и фруктов в день
- 10 минут тишины и покоя в день
- 25 индекс массы тела < 25 кг/м<sup>2</sup>
- 150 минут физической активности в неделю

Министерство здравоохранения Свердловской области  
Свердловский областной центр медицинской профилактики

[www.medprofural.ru](http://www.medprofural.ru)