

# 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  
swoją 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.