

## Центр общественного здоровья и медицинской профилактики приглашает Вас на БЕСПЛАТНУЮ консультацию врача-терапевта

### КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ:

- Осмотр
- Индивидуальные рекомендации по питанию, физической активности, отказу от курения и пагубного употребления алкоголя
- Возможность дальнейшего сопровождения (диспансерное наблюдение)
- Анкетирование



### ИССЛЕДОВАНИЯ И РАСЧЕТЫ:

- Измерение роста, веса, талии, бедер (расчет индекса массы тела)
- Биоимпедансометрия (соотношение жировой, костной, мышечной ткани и количество воды в организме)
- Определение биологического возраста
- Расчет пищевого рациона
- Спирометрия и измерение уровня угарного газа в выдыхаемом воздухе (для курящих)

Вы можете записаться следующими способами:

- По телефону
- Через интернет сайт <https://k-vrachu.ru>
- Через федеральный портал <http://www.gosuslugi.ru>
- При личном обращении в Центр общественного здоровья и медицинской профилактики

Прием при наличии паспорта  
и полиса ОМС

Время прохождения **30 минут**

**ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ –  
ЛИЧНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ КАЖДОГО!**

Наши адреса и телефоны:

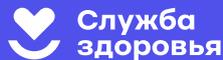
г. Пермь, ул. Матросова, 4  
тел. +7 (342) 236-44-31

г. Кудымкар, ул. Ленина, 17  
тел. +7 (34260) 4-13-47

г. Чайковский, ул. Мира, 49  
тел. +7 (34241) 2-41-49

Возможен выезд специалистов  
Центра здоровья на предприятия,  
в учебные заведения и др.  
(по предварительной заявке)

# ВАЖНО ЗНАТЬ!



Центр  
Общественного  
Здоровья  
и Медицинской профилактики  
Пермский край



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
ПЕРМСКОГО КРАЯ

## ЦИФРЫ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА



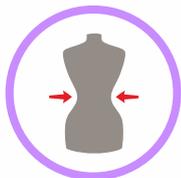
АРТЕРИАЛЬНОЕ  
ДАВЛЕНИЕ  
120/80



УРОВЕНЬ  
ГЛЮКОЗЫ НЕ  
БОЛЕЕ  
6,1 ммоль/л



ОБЩИЙ  
ХОЛЕСТЕРИН  
МЕНЕЕ  
5 ммоль/л



ОКРУЖНОСТЬ ТАЛИИ  
МУЖЧИНЫ ДО 94 см  
ЖЕНЩИНЫ ДО 80 см



ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА  
от 19 до 25 кг/м<sup>2</sup>

## 5 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА



400-500 г  
ОВОЩЕЙ  
И ФРУКТОВ  
В ДЕНЬ



КОНТРОЛЬ  
ВЕСА



ОТКАЗ ОТ  
ВРЕДНЫХ  
ПРИВЫЧЕК



10 000 ШАГОВ  
КАЖДЫЙ ДЕНЬ



МИНИМИЗАЦИЯ  
СТРЕССА

Подробнее:



Официальный портал  
Минздрава России о ВАШЕМ здоровье!

[TAKZDOROVO.RU](http://TAKZDOROVO.RU)



Официальная группа Вконтакте Центра общественного  
здоровья и медицинской профилактики Пермского края

[VK.COM/COZMP59](https://vk.com/cozmp59)