

ДВИЖЕНИЕ НА ЗЕЛЕНЫЙ!



Министерство
здравоохранения
Кировской области



**ХОРОШЕЕ САМОЧУВСТВИЕ –
ЭТО УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ!**

**Контроль артериального давления поможет Вам
избежать внезапного ухудшения самочувствия**

**Уделите несколько минут своему здоровью
и, перед тем как выйти из дома,
измерьте своё артериальное давление**

и сопровождается такими симптомами, как:



боль в груди



головная боль



нарушение речи



**онемение или слабость
в руках и ногах**

**АРТЕРИАЛЬНОЕ
ДАВЛЕНИЕ**

**160/100
и выше**

**! существует высокий риск возникновения
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ КАТАСТРОФ**

- Вам категорически запрещается заниматься делами, тем более садиться за руль
- Необходимо немедленно обратиться к врачу
- Вызвать бригаду скорой помощи можно по телефонам:
03 – со стационарного телефона,
103 – со стационарного и мобильного телефонов

**140/90 –
159/99**

**! это ПОВЫШЕННЫЙ УРОВЕНЬ
АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ**

Есть опасность ухудшения самочувствия

- Прежде чем продолжить движение, отдохните 10-15 минут
- Не откладывая на длительное время, обратитесь к участковому врачу по месту жительства
- Если Вы уже наблюдаетесь в поликлинике по поводу гипертонии, то не забудьте принять назначенный врачом лекарственный препарат

**120/80 –
139/89**

**Ваше артериальное давление
В НОРМЕ**

**Уверенно двигайтесь
к намеченным целям!**

