

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 swój 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 przyścia na umówioną wizytę, dasz szansę innym na szybszą pomoc.