

# 10 факторов, способствующих укреплению здоровья:

Регулярная умеренная физическая активность, особенно на свежем воздухе.

Рациональное питание, соответствующее возрасту и уровню физических нагрузок.

Ежегодное медицинское обследование, своевременное обращение за медицинской помощью.

Соблюдение гигиенических правил повседневной жизни.

Позитивный настрой к жизни и снижение уровня стресса.

Здоровый сон.

Отказ от вредных привычек.

Соблюдение режима дня.

Социальная активность.

Саморазвитие.



**ГБУЗ «Тамбовский  
областной центр  
общественного здоровья и  
медицинской  
профилактики»**

Адрес: г. Тамбов, ул. Моршанское шоссе 16 Б

Телефон: +7 (4752) 50-36-44

Сайт: [zdorovo68.pф](http://zdorovo68.pф), [zdorovo68.ru](http://zdorovo68.ru)

Электронная почта:

[tocoz@zdrav.tambov.gov.ru](mailto:tocoz@zdrav.tambov.gov.ru)

ВК: <https://vk.com/medproftmb>



**Своевременная  
диспансеризация  
позволит сохранить  
Ваше здоровье!**



**Пройдите  
диспансеризацию  
БЕСПЛАТНО!**

**Подарите себе радость  
здоровой жизни!**

## Что такое диспансеризация?

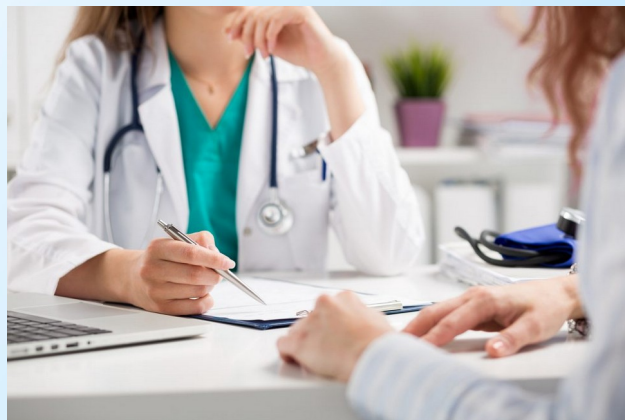
Диспансеризация — комплекс мероприятий, включающий в себя профилактический медицинский осмотр и дополнительные методы обследований, проводимых в целях оценки состояния здоровья и осуществляемых в отношении определённых групп населения в соответствии с законодательством Российской Федерации.

## Для чего нужно своевременно проходить диспансеризацию?

Для профилактики и раннего выявления факторов риска и их развития, а также хронических неинфекционных заболеваний, являющихся основной причиной инвалидности и преждевременной смерти.

## Что необходимо иметь при себе?

Паспорт и полис ОМС.



## Как проходит диспансеризация?

В 2 этапа.

На 1-ом этапе проводится анкетирование, лабораторные и инструментальные обследования, объем которых определяется в зависимости от пола и возраста, осмотр врачей.

Если по результатам 1-ого этапа у Вас выявлено подозрение на заболевание, то участковый врач направит на 2-ой этап для дальнейшего дообследования с целью уточнения диагноза.

## Когда проходить диспансеризацию?

От 18 до 39 лет — раз в 3 года.  
С 40 лет ежегодно.

## Углубленная диспансеризация

С 1 июля 2021 г. в России началась диспансеризация для граждан, переболевших коронавирусом.

Пройти данное обследование могут все граждане от 18 лет, начиная со 2-ого месяца после выздоровления, если диагноз COVID-19 был подтвержден на уровне мед. организации.

Основной целью углубленной диспансеризации является выявление изменений, которые возникли в связи с новой коронавирусной инфекцией и направить усилия на предотвращение осложнений.

Для прохождения углубленной диспансеризации Вы можете записаться через Единый портал государственных услуг, а также обратиться в медицинскую организацию по месту прикрепления.

Записаться на углубленную диспансеризацию Вы можете в удобное для Вас время в соответствии с расписанием медицинской организации.