

# ДВИЖЕНИЕ НА ЗЕЛЕНЬ!



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**

**140/90 –  
159/99**

**120/80 –  
139/89**

**! 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

**! 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

**Ваше артериальное давление  
В НОРМЕ**

**Уверенно двигайтесь  
к намеченным целям!**

