



# ЗАПОМНИТЕ СИМПТОМЫ ИНСУЛЬТА!

У ВРАЧА ЕСТЬ ТОЛЬКО **4,5 ЧАСА**,  
ЧТОБЫ СПАСТИ ЖИЗНЬ БОЛЬНОГО

**У**



## УЛЫБКА

НЕ МОЖЕТ УЛЫБНУТЬСЯ,  
УГОЛОК РТА ОПУЩЕН

**Д**



## ДВИЖЕНИЕ

НЕ МОЖЕТ ПОДНЯТЬ ОБЕ  
РУКИ ОДНОВРЕМЕННО,  
ОДНА ОСЛАБЛА

**А**



## АРТИКУЛЯЦИЯ

НЕ МОЖЕТ РАЗБОРЧИВО  
ГОВОРИТЬ

**Р**



## РЕШЕНИЕ

НЕОБХОДИМО СРОЧНО  
ВЫЗВАТЬ СКОРУЮ  
МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ

# ТРИ ШАГА, ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ИНСУЛЬТА:

## Шаг 1. Откажитесь от вредных привычек

Отказавшись от курения и алкоголя,  
вы значительно снизите риски инсульта.



## Шаг 2. Питайтесь правильно и занимайтесь спортом!

Потребляйте не менее 500 г свежих овощей  
и фруктов в день. Посвящайте физической  
активности не менее 30 минут в день.

## Шаг 3. Обратитесь к врачу

Пройдите профилактический  
медицинский осмотр/диспансеризацию.  
Начните контролировать  
факторы риска: повышенное  
артериальное давление, ожирение,  
гиподинамия, стресс.



# ОСТАНОВИМ ИНСУЛЬТ ВМЕСТЕ!