

### БЕРЕГИТЕ ЗРЕНИЕ

- Читайте книги на расстоянии 30-35 см от глаз.
- Старайтесь делать гимнастику для глаз.
- Не читайте в транспорте, при плохом освещении, текст с мелким шрифтом.
- Сидите за компьютером не более 20 минут, делая перерывы каждые 20 минут.
- Смотрите телевизор не более 1,5 часов.



### СЛЕДИТЕ ЗА ОСАНКОЙ

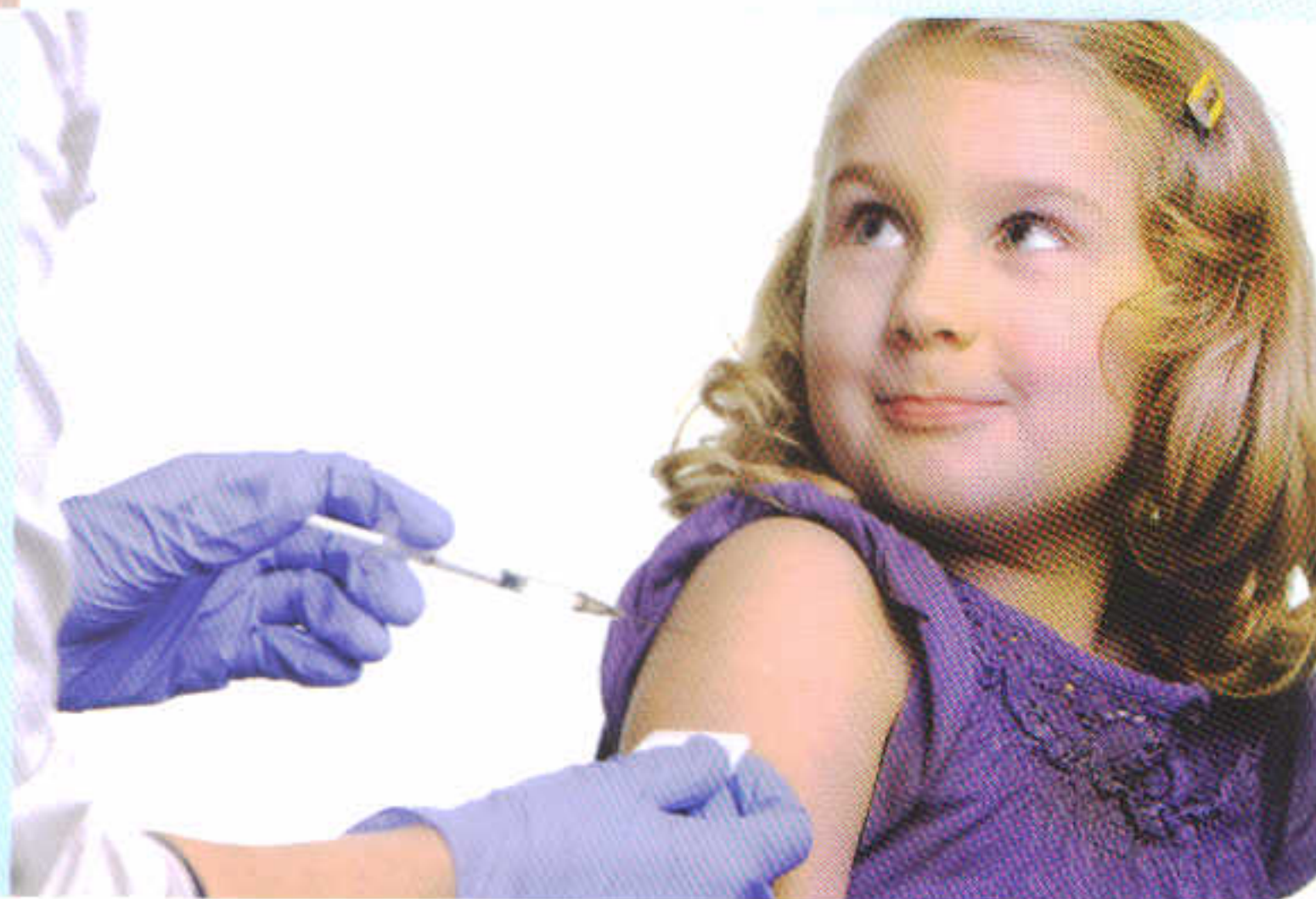
Для профилактики сколиоза (искривления позвоночника) необходимо:

- Носить учебники в ранце с широкими лямками.
- Регулярно заниматься физкультурой, гимнастикой, плаванием, делать при необходимости массаж.
- Своевременно обращаться к специалисту – ОРТОПЕДУ.



### ДЕЛАЙТЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ПРИВИВКИ

- ПРИВИВКИ – самый надежный способ защиты от тяжелых инфекций, таких как дифтерия, коклюш, полиомиелит, гепатит, корь, столбняк и других.



**СВОЕВРЕМЕННО ПРОХОДИТЕ МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР,  
ДЕЛАЙТЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ПРИВИВКИ,  
ВЫПОЛНЯЙТЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДИАТРА!**

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

СПб ГКУЗ «Городской центр медицинской профилактики», Италиянская ул., 25, [www.gctrp.ru](http://www.gctrp.ru), 2015

Отпечатано ООО «СЕЗАМ-ПРИНТ», тираж 100 000 экз., вышло из печати 19.06.15 г.,  
фотоматериалы – интернет-клипарт. РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ БЕСПЛАТНО.

Согласовано с д.м.н. С.В. Рычковой, начальником отд. по организации медицинской помощи матерям и детям КЗ СПб