



Institutul
Național de
Sănătate Publică

29 SEPTEMBRIE
2024

ZIUA MONDIALĂ
A INIMII



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII



Este nevoie de
acțiune pentru a
salva vieți!

Folosește-ți



pentru acțiune!

♥ Renunță la fumat!

♥ Ridică-te de pe scaun și mergi! Cel puțin 30-60 de minute în fiecare zi!

♥ Alege alimente sănătoase, în cantități potrivite!

♥ Măsoară-ți tensiunea arterială!

♥ Monitorizează-ți profilul lipidic!

♥ Urmează sfatul medicului, dacă ai hipertensiune arterială, dislipidemie sau diabet!