

## Наблюдайте за вашим здоровьем!

Посещение вашего врача, по крайней мере один раз в год, является одной из важных мер для поддержания вашего здоровья. Доктор поможет вам выявить проблему на раннем этапе, чтобы вы оставались здоровым. Посещали ли вы своего врача в этом году?

### Что спросить у врача: Нужно ли мне...

- Внести изменения в стиль своей жизни (питание, упражнения, употребление лекарств и спиртного, стресс)
- Посоветоваться о принимаемых лекарствах?
- Снизить артериальное давление?
- Сделать какие-либо прививки?
- Побеседовать о депрессии?
- Сдать анализ на уровень сахара в крови?
- Пройти обследование на рак молочной железы?
- Пройти обследование на рак шейки матки?
- Пройти зубной медосмотр?

Здоровье  
творится  
тут

### Не забудьте!

Дети и подростки также должны посещать своего врача, по крайней мере один раз в год!

### НУЖНА ПОМОЩЬ В ПОИСКЕ ВРАЧА?

позвоните в справочную службу FamilyCare по тел. 503-222-2880 или 800-458-9518



503-222-2880

[www.familycareinc.org](http://www.familycareinc.org)

