

МІНІСТЭРСТВА АХОВЫ ЗДAROЎЯ
РЭСПУБЛІКІ БЕЛАРУСЬ



Дзяржаўная ўстанова
«ЧЭРВЕНСКІ РАЁННЫ ЦЭНТР
ГІГІЕНЫ І ЭПІДЭМІЯЛОГІІ»

вул. Гарбачова, 16, 223232, г.Чэрвень,
тэл./факс 8(01714) 52 706
E-mail: sanmedcherven@yandex.by

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Государственное учреждение
«ЧЕРВЕНСКИЙ РАЙОННЫЙ ЦЕНТР
ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ»

ул.Горбачёва, 16, 223232, г.Червень,
тел./факс 8(01714) 52 706
E-mail: sanmedcherven@yandex.by

28.09.2026 № 2/5-7/1492

На № _____ от _____

Руководителям
учреждений, организаций и
предприятий

О предоставлении информации

В соответствии с приказом Министерства Здравоохранения Республики Беларусь от 15.12.2009г № 1160 «Об информационной работе с населением Республики Беларусь» в Червенском районе проводится Единый день здоровья **«29 сентября – Всемирный день сердца»**.

Просим разместить на сайтах, стендах и уголках здоровья информационно-образовательные материалы, провести мероприятия (в т.ч. «горячая линия», видеоролики, бегущая строка и др.) и предоставить информацию о проделанной работе в ГУ «Червенский РЦГиЭ» до 04.10.2026 по электронной почте org@sanmedcherven.by.

Главный врач

Н.К. Лойко

29 сентября -всемирный день сердца



ГУ Червенский РЦГиЭ

29 СЕНТЯБРЯ

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ СЕРДЦА

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СЕРДЦА ВАЖНО:

30 минут умеренной
физической
активности
или 10 000 шагов
в день

Овощи и
фрукты 500
граммов в день
и более

Отказ от
курения и
алкоголя

Сон 8-9 часов
в день

Регулярное
измерение
артериального
давления
менее
140/90

Соль менее 5
граммов
в день

Регулярные
профилактические
обследования

Общение с
близкими и
друзьями



ГУ Червенский РЦГиЭ

29 сентября

Всемирный день сердца **2021**

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СЕРДЦА

- следите за питанием
- занимайтесь спортом
- высыпайтесь
- откажитесь от вредных привычек
- учитесь справляться со стрессом



ГУ Червенский РЦГиЭ



Люби своё сердце

Уменьши потребление
соли с пищей



Соблюдай принципы
здорового питания



Поддерживай
оптимальную массу тела



Не кури

Ограничь употребление
алкоголя



Каждый день будь
физически активным



29 сентября
День сердца



