

ПАМЯТКА (ВИЗИТКА, ЛИСТОВКА) ДВУХСТОРОННЯЯ,  
размер 7,5 x 10 см

Вместо 3 и 4 строки лицевой стороны внесите телефон «горячей линии»  
и адрес Интернет-сайта Вашей медицинской организации

ЛИЦЕВАЯ СТОРОНА

ОБОРОТНАЯ СТОРОНА

**СКОРАЯ ПОМОЩЬ -  
ТЕЛЕФОН 103, 112**

Телефон «горячей линии» медицинской организации  
Сайт медицинской организации

«Горячая линия»  
Министерства здравоохранения  
8-800-2000-366

Центр медицинской профилактики  
[www.med-prof.ru](http://www.med-prof.ru)

**Это должен знать каждый**

Уровень холестерина  
в крови натощак **5 ммоль/л**

**6,1 ммоль/л**      Уровень глюкозы  
в крови натощак

Артериальное  
давление **не выше 140/90**  
мм.рт.ст

**30 минут в день**      Физическая  
активность

Употребление  
овощей и фруктов **500 гр в день**