



Γυναικολογική Υγεία και Πρόληψη

Έχω τον έλεγχο!
Προσέχω τον εαυτό μου,
φροντίζω την υγεία μου!

Εσύ ήξερες ότι η εγκυμοσύνη
δεν είναι ο μόνος λόγος για να
πας σε γυναικολόγο;

Με σύμμαχο τον/την
γιατρό φρόντισε για:

- ✓ Την περίοδό σου
- ✓ Την εγκυμοσύνη σου
- ✓ Τον εμβολιασμό κατά του HPV (9-11 ετών ιδανικά)
- ✓ Τακτικά Τεστ Παπανικολάου
- ✓ Την υγεία του στήθους σου (αυτοεξέταση, μαστογραφία)
- ✓ Την προστασία από ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη
- ✓ Την προστασία από ασθένειες που μεταδίδονται με την επαφή



Επισκέψου γυναικολόγο
πριν πάθεις κάτι -
για να το προλάβεις!



Πώς να τρώμε πιο υγιεινά

Τι πρέπει
να έχει το
πιάτο μας



Πάντα λαχανικά
στο πιάτο!



Κάθε μέρα
φρούτα!



Πίνουμε γάλα, τρώμε
γιαούρτι και τυρί
κάθε μέρα!



Όσπρια και λαδερά
κάθε εβδομάδα.



Δεν ξεχνάμε να
τρώμε ψάρια
κάθε εβδομάδα.



Αυγά μέρα
παρά μέρα
ή και κάθε μέρα.



Ελαιόλαδο στο
μαγείρεμα και
στην σάλατα.



Δεν τρώμε
συχνά κρέας.
Καθόλου αλλαντικά!



Πίνουμε νερό.
Όχι αναψυκτικά!



Τρώμε όσο
το δυνατόν
λιγότερο ζάχαρη
και αλάτι!



Εμβολιαζόμαστε

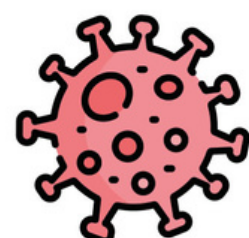
Προστατεύουμε τον
εαυτό μας και αυτούς
που αγαπάμε!

Τα εμβόλια:

Εμβόλια δεν κάνουν
μόνο τα παιδιά
αλλά και οι μεγάλοι



σώζουν εκατομμύρια
ζωές κάθε χρόνο



μας προφυλάσσουν από
πολλές αρρώστιες



είναι ασφαλή και
αποτελεσματικά



προστατεύουν τα παιδιά,
αλλά και τους μεγάλους

Συμβουλευόμαστε γιατρό
για τα εμβόλια που πρέπει
να κάνουμε ανάλογα με την
ηλικία μας!



Κάπνισμα και υγεία

Πετάμε το τσιγάρο
Ζούμε περισσότερο
και καλύτερα!

Το κάπνισμα σκοτώνει!
Προστατέψτε τον εαυτό
σας και τους γύρω σας!

Κάπνισμα δεν είναι μόνο το
τσιγάρο. Κάπνισμα είναι και:



ο ναργιλές



το ηλεκτρονικό
τσιγάρο



το θερμαινόμενο
τσιγάρο

Μην το ξεκινήσεις!
Αν καπνίζεις, κόψ'το σήμερα.
Αν δεν μπορείς, ζήτα βοήθεια
στο κοντινότερο Ιατρείο
Διακοπής Καπνίσματος και
βάλε τέλος στο κάπνισμα!



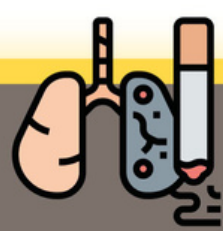
Κάθε χρόνο πεθαίνουν από
το κάπνισμα πάνω από:



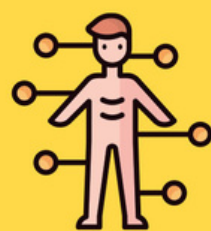
19.000
άνθρωποι στην Ελλάδα



8 εκατομμύρια
άνθρωποι στον κόσμο



Το κάπνισμα
κάνει κακό:



σχεδόν σε όλα
τα όργανα του
σώματος



στην εγκυμοσύνη
και την ανάπτυξη
του μωρού



Κόβοντας το
κάπνισμα...



- » Ζούμε 10 χρόνια περισσότερο
- » Προστατεύουμε τα παιδιά από αρρώστιες που προκαλεί ο καπνός
- » Γλιτώνουμε χρήματα