



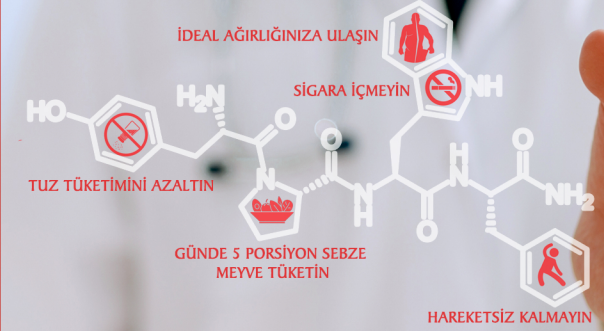
**İNME
BEKLEMEZ
ERKEN
DAVRAN
İNMEDEN
KORUN!**

**İNMEDEN KORUNMAK İÇİN
AİLE HEKİMİNİZİ
DÜZENLİ OLARAK ZİYARET EDİN**

Kronik hastalıklara yönelik
taramalarınızı yaptırın

Hastalıklarınızı önerilen şekilde ve
düzenli olarak takip ettirin

Sağlıklı yaşam danışmanlığı alın

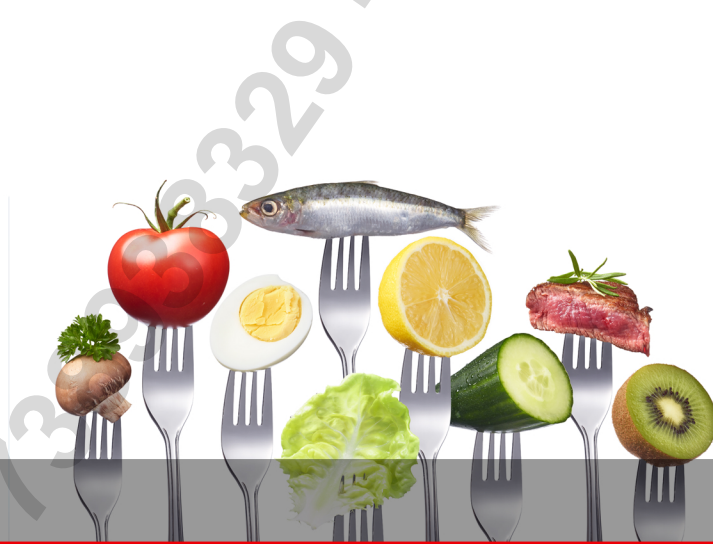


**ERKEN DAVRAN!
İNMEDEN KORUN!**

Detaylı bilgi için
<https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/kronikhastaliklar>



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
HALK SAĞLIĞI
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



İNMEDEN KORUNMAK İÇİN ÖNLEMİNİZİ ALIN

• Tuz Tüketimini Azaltın

- Taze ve tuzsuz besinleri tercih edin
- Besin etiketlerini okuyun ve tuz miktarı az besinleri tercih edin
- Sofranızdan tuzluğ u kaldırın
- Tadına bakmadan yemeğ inize tuz eklemeyin
- Tuz içeriğ i yüksek olan salamura besinleri az tüketin
- Yiyeceklerinize tat vermek için nane, kekik gibi baharatları tercih edin

• Yağ Tüketimine Dikkat Edin

- Haftada en az iki kez balık tüketin
- Yemeklerinizde zeytin yağı, fındık yağı gibi bitkisel yağları kullanmayı tercih edin
- Doymuş yağ içeren tereyağı, kuyruk yağı gibi ürünlerin tüketimini azaltın
- Az yağlı süt ürünlerini kullanın

• Dengeli Beslenin

- Günde 2-3 litre su için
- İlave şekerden kaçının
- Her ana ve ara öğünde sebze, meyve tüketmeyi unutmayın
- Tam tahıllar, kuru baklagiller ve tuzsuz kuruyemiş gibi posadan zengin besinler tüketin

• Fiziksel Olarak Aktif Olun

- Uzun süre hareketsiz kalmayın
- Araba kullanmayın, ayaklarınızı kullanın
- Hareket edebiliyorken her zaman her yerde edin
- Düzenli egzersiz yapın

• Tütün ve Tütün Ürünlerini Kullanmayın

- Sigara, nargile, sarmalık tütün ve elektronik sigara kullanmayın
- Pasif içicilikten korunun
- Tütün ve tütün ürünü kullanıyorsanız bırakmak için ALO 171 hattından destek alın