



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
САМАРСКОЙ  
ОБЛАСТИ



Личное Участие  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

# Профилактика туберкулеза — наша общая ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Туберкулёз — опасное заболевание.  
Хороший сон, правильный распорядок дня  
и здоровое питание обеспечат крепкий иммунитет.

Эти три приложения помогут  
вам следить за своим здоровьем  
самостоятельно и бесплатно



## Подсчёт шагов Pacer

Больше физической активности  
и прогулок на свежем воздухе



iOS



Android



## Умный будильник Sleep Cycle

Здоровый сон — важнейшая  
составляющая общего  
благополучия



iOS



Android



## Баланс воды в организме Water Drink Reminder

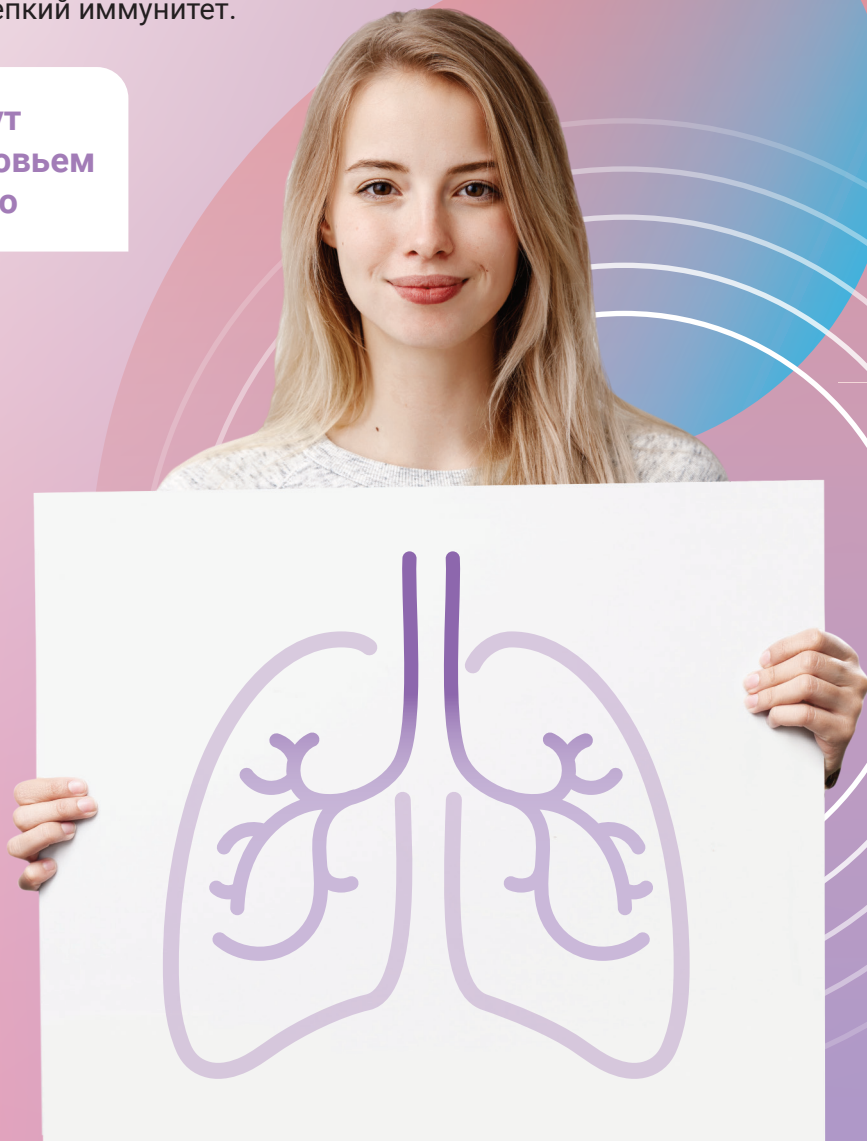
Наше здоровье напрямую  
зависит от уровня воды



iOS



Android



На сайте [sokpzd.rf](http://sokpzd.rf) вы найдете всю актуальную информацию о работе противотуберкулезной службы Самарской области и сможете задать вопросы специалистам.  
**Здоровья вам и вашим близким!**