



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

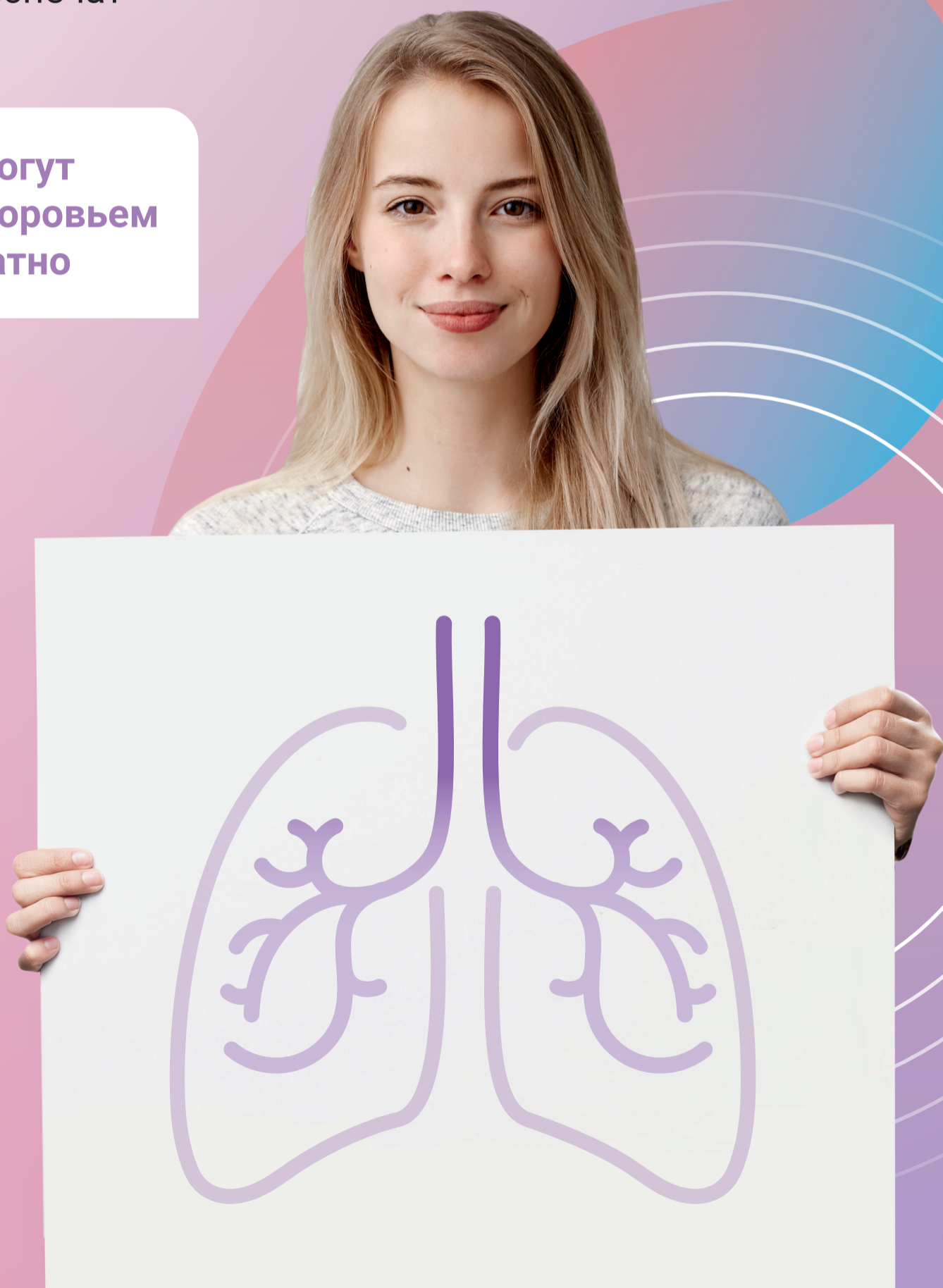
Наше здоровье  
напрямую зависит от  
уровня воды



iOS



Android



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