



* **Гигиенический уход за кожей**
* **Выбор правильной одежды**
* **Своевременное лечение внутренней патологии, особенно пищеварительной системы**
* **Соблюдение диетического питания**
* **Предупреждение травмирования кожи**
* **Избегание стрессовых ситуаций**
* **Прогулки на свежем воздухе (ультрафиолетовые лучи насыщают кожу витамином Д)**
* **Качественный сон – не менее 8-10 часов**
* **Отказ от вредных привычек (алкоголь, курение, наркотики)**
* **Физическая активность**

ПРОФИЛАКТИКА

**ПСОРИЗ - НЕ ПРИГОВОР!**

**Республиканский центр общественного здоровья**

**и медицинской профилактики МЗЧР**





