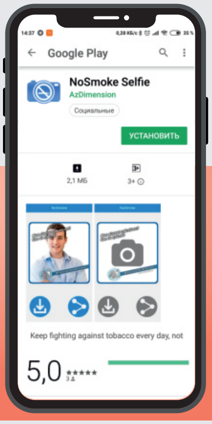
"No smoke selfie"

mobil əlavəsi

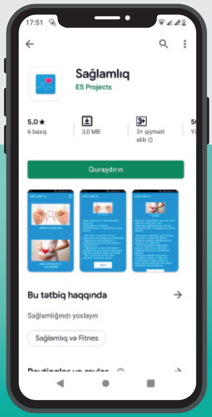
"No smoke selfie" mobil əlavəsi tütünlə mübarizənin dəstəklənməsi məqsədilə yaradılıb.
Mobil əlavənin "Mən siqaret çəkmirəm! Sən də çəkmə!" adlı selfi generatorundan istifadə etməklə selfi fotoşəkillərinizi #mensiqaretcekmirem haştaqı ilə üzv olduğunuz sosial şəbəkələrdə paylaşa bilərsiniz.



"Sağlamlıq"

mobil əlavəsi

"Saglamlıq" mobil əlavəsi www.saglamliq.isim.az internet portalına əsaslanaraq yaradılıb.
Mobil əlavədə "Mənim Sağlamlığım" və "Mənim Reproduktiv Sağlamlığım" bölmələri mövcuddur. Bu bölmələr vasitəsilə ümumi, o cümlədən reproduktiv sağlamlıq durumunuzu qiymətləndirməklə sağlamlığınız üçün risk faktorlarını müəyyənləşdirə və onların aradan qaldırılması, profilaktikası üçün dəyərli məsləhətlər, faydalı məlumatlar əldə edə bilərsiniz.



İCTİMAİ SƏHİYYƏ VƏ İSLAHATLAR MƏRKƏZİ

Buklet "Azərbaycan Respublikasında qeyri-infeksion xəstəliklərlə mübarizəyə dair 2015-2020-ci illər üçün Strategiya"ya əsasən Səhiyyə Nazirliyinin İctimai Səhiyyə və İslahatlar Mərkəzi tərəfindən hazırlanaraq çap olunmuşdur.

Azərbaycan Respublikası Səhiyyə Nazirliyi İctimai Səhiyyə və İslahatlar Mərkəzi tərəfindən hazırlanaraq vətəndaşların istifadəsinə verilən

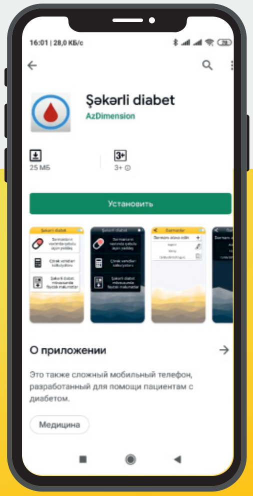
MOBİL ƏLAVƏLƏR

Ətraflı məlumatı **www.isim.az** *saytının* **resuslar** *bölümündən əldə edə bilərsiniz*

www.isim.az/az/pages/46-Mobil-elaveler

“Şəkərli diabet”

mobil əlavəsi

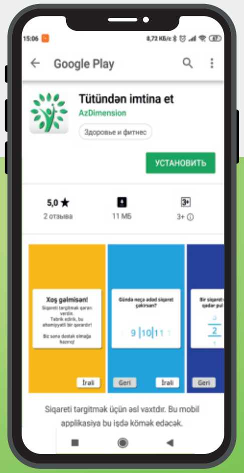


Mobil əlavənin yaradılmasında əsas məqsəd – şəkərli diabet xəstəliyi olan insanların sağlamlıq vəziyyətinin daim nəzarətdə saxlanılması, eyni zamanda əhalinin şəkərli diabet xəstəliyinin profilaktikası və müalicəsi barədə maarifləndirilməsidir.

Mobil əlavədə dərmanların vaxtında qəbulu üçün yaddaş bölməsi, çörək vahidləri kalkulyatoru, o cümlədən şəkərli diabet ilə bağlı müxtəlif mövzuda faydalı məlumatlar (diabetin növləri, riskləri, ağırlaşmaları, insulindən istifadə və s.) təqdim olunur. Qeyd edək ki, proqramdan təkcə şəkərli diabet xəstələri deyil, həmçinin qida rasionuna və karbohidrat metabolizminə fikir verən şəxslər də istifadə edə bilərlər.

“Tütündən imtina et”

mobil əlavəsi



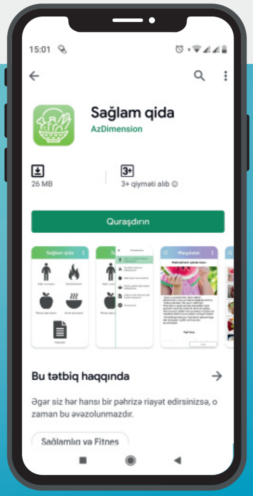
"Tütündən imtina et" mobil əlavəsinin köməyi ilə tütünçəkmənin zərərləri barədə öyrənmək və siqareti tərgitmək üçün faydalı məlumatlar əldə etmək olar.

Əlavəni ilk dəfə işə saldıqda gün ərzində çəkilən siqaretlərin orta sayı, onların qiyməti, həmçinin tütünçəkmədən imtina edilən tarix daxil edilir. Bundan sonra, proqram sizin tütünçəkmədən imtina müddətinizi, çəkmədiyiniz siqaretlərin sayını, qənaət etdiyiniz vaxtı və pulu göstərəcək.

“Tütündən imtina et” mobil əlavəsi ölkənin mövcud tütünlə mübarizə qanunvericiliyinə uyğun olaraq, Azərbaycan Respublikası Səhiyyə Nazirliyinin İctimai Səhiyyə və İslahatlar Mərkəzi tərəfindən Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatının ölkə ofisinin dəstəyi ilə 2018-ci ildə yaradılıb.

“Sağlam qida”

mobil əlavəsi



“Sağlam qida” mobil əlavəsini yükləyin, qəbul edilən kalori miqdarına nəzarət edin!

Gün ərzində sağlam qidalandığınızı və gündə neçə kalori qəbul etdiyinizi bilmək istəyirsiniz? Onda bu mobil əlavə əsl sizin üçündür.

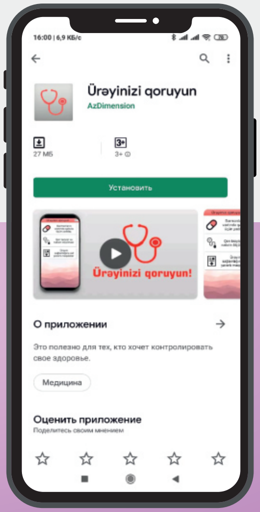
“Sağlam qida” mobil əlavəsi düzgün qida rasionunu tərtib etməyə, qəbul edilən kalori miqdarını hesablamağa kömək edəcəkdir. Təlimat OFFLINE rejimində işləyir və işləmək üçün internet bağlantısı tələb olunmur.

Mobil əlavə 5 əsas hissədən ibarətdir:

1) Kalori kalkulyatoru
2) Bədən kütləsi kalkulyatoru
3) Qida dəyəri kalkulyatoru
4) Gündəlik kalorinin kalkulyatoru
5) Sağlam qida ilə bağlı məqalələr

“Ürəyinizi qoruyun”

mobil əlavəsi



"Ürəyinizi qoruyun" mobil əlavəsinin köməyi ilə ürəyinizin sağlamlığını daim nəzarətdə saxlaya, ürək-damar xəstəliklərinin əsas risk faktorları, streslə mübarizə metodları və digər faydalı materiallarla tanış ola bilərsiniz.

Əlavədə “Dərmanların vaxtında qəbulu üçün yaddaş”, “Qan təzyiqi və nəbzin ölçülməsi” bölmələri həkiminizin təyin etdiyi dərmanların vaxtında qəbulunu sizə xatırladacaq. Siz sağlamlığınızla bağlı vacib göstəriciləri (arterial təzyiq və nəbz) dərhal qeyd edərək gün və ya həftə ərzində toplayıb mobil cihaz vasitəsilə həkiminizin elektron ünvanına cədvəl şəklində göndərə bilərsiniz.