

Ghidul familiei sănătoase



**Alimentează-te
corect!**



Fii activ!



**Respectă
igiena!**

STOP



**Abuzul de alcool
te lipsește de control!**



**Evită
stresul!**



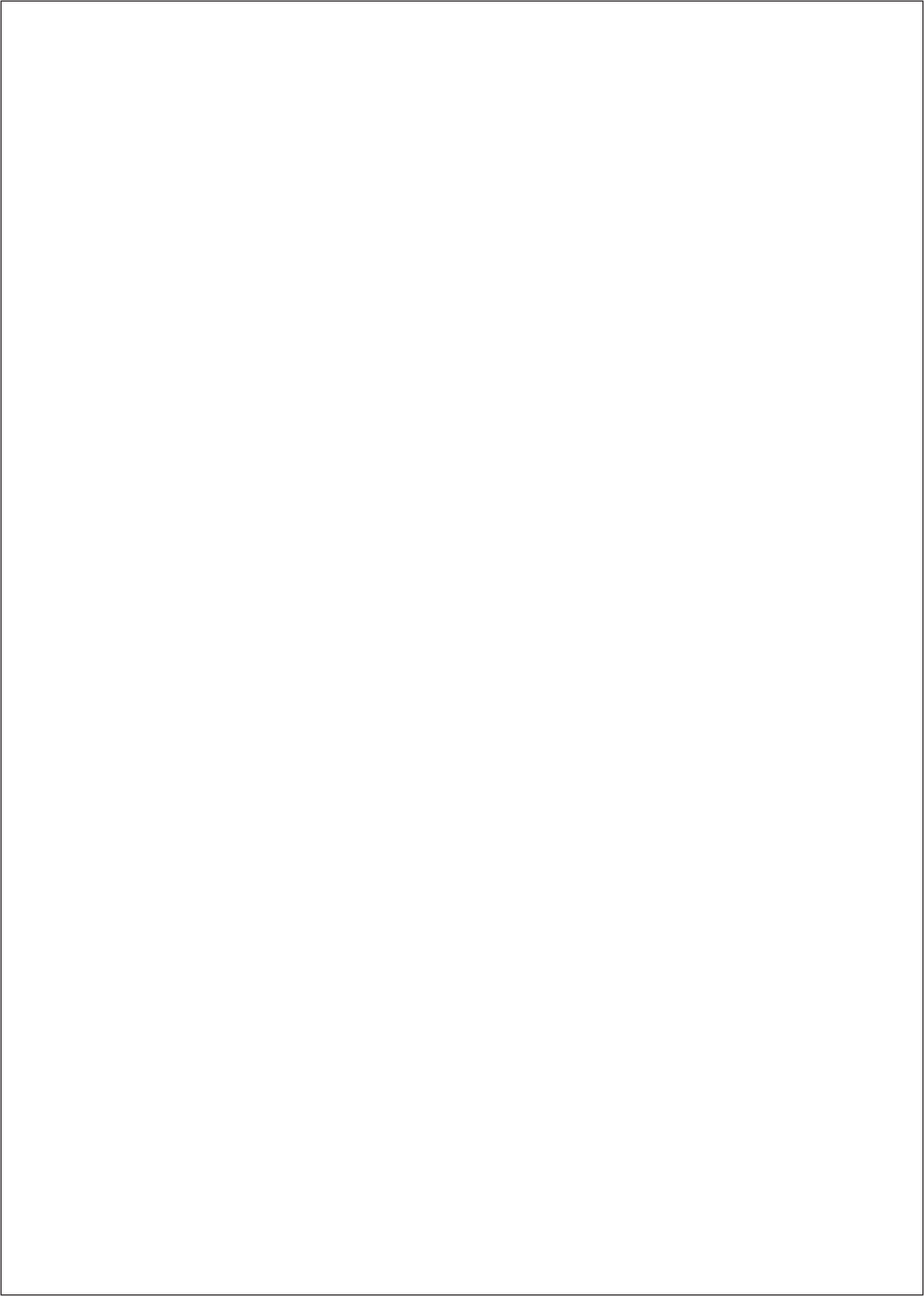
**Plămân curat
fără fumat!**



CNAM

COMPANIA NAȚIONALĂ
DE ASIGURĂRI ÎN MEDICINĂ

Campanie de promovare a modului sănătos de viață,
finanțată de Compania Națională de Asigurări în Medicină



Alimentați-vă corect!

Un consum redus de sare, zahăr și grăsimi
- vă menține sănătoși

Majoritatea bolilor netransmisibile sunt cauzate de un stil de viață nesănătos. Modul în care vă alimentați, originea produselor, obiceiurile alimentare, sunt de o importanță majoră pentru sănătate. Există peste 40 de substanțe nutritive diferite și toate sunt necesare pentru sănătatea noastră. Un mod de alimentare sănătos micșorează riscul de apariție a unor boli grave, cum ar fi:

- infarctul miocardic și accidentul vascular cerebral;
- hipertensiunea arterială;
- osteoporoza;
- cancerul;
- bolile digestive;
- diabetul zaharat.

Menținerea unor obiceiuri alimentare sănătoase în familie nu înseamnă să urmați o dietă. Principiul de bază este de a include în alimentație o mare varietate de alimente, care să ofere organismului substanțe nutritive diferite și energia necesară pe durata zilei.

Pentru adulți dieta sănătoasă conține:

- Fructe, legume, leguminoase (de exemplu, linte, fasole), nuci și cereale integrale (de porumb, mei, ovăz, grâu, orez brun);
- Cel puțin 400 g (5 porții) de fructe și legume pe zi (cu excepția cartofului). Fructele și legumele conțin multe fibre, vitamine, minerale și sunt necesare pentru ca organismul să funcționeze la performanțe maxime;
- Mai puțin de 10% din aportul total de energie îi revin consumului de glucide, care este echivalent cu 50 g de zahăr pe zi (sau aproximativ 12 lingurițe). Cel mai mare conținut de zahăr este adăugat în produsele alimentare procesate (torturi, prăjituri, biscuiți) sau băuturile îndulcite. De asemenea, poate fi găsit în mod natural în miere, siropuri, sucuri de fructe și concentrate de sucuri;

- Mai puțin de 30% din aportul total de energie îi revin consumului de grăsimi. Se recomandă reducerea consumului de grăsimi saturate în folosul celor nesaturate. Grăsimile nesaturate se conțin în pește, avocado, nuci, uleiuri de floarea-soarelui, rapiță, măsline. Grăsimile saturate se găsesc în carne grasă, unt, smântână, brânză, slănină. Grăsimi industriale trans (găsite în produsele alimentare prelucrate, fast-food, alimente prăjite, pizza, plăcinte, prăjituri, margarină) nu fac parte dintr-o dietă sănătoasă;
- Se recomandă consumul a mai puțin de 5g de sare (echivalent cu aproximativ 1 linguriță) pe zi în toate bucatele consumate, inclusiv cele procurate (pâine, conserve, etc.). Recomandată spre consum este sarea iodată.

Necesarul de alimente la vârsta copilăriei este deseori supraestimat din cauza obiceiurilor nesănătoase la adulți, ceea ce duce la supra greutate sau chiar la dezvoltarea obezității la copii. Programul alimentar al copiilor trebuie să cuprindă zilnic 3 mese principale și 2 gustări. Micul dejun este foarte important pentru creșterea capacității intelectuale a copilului.

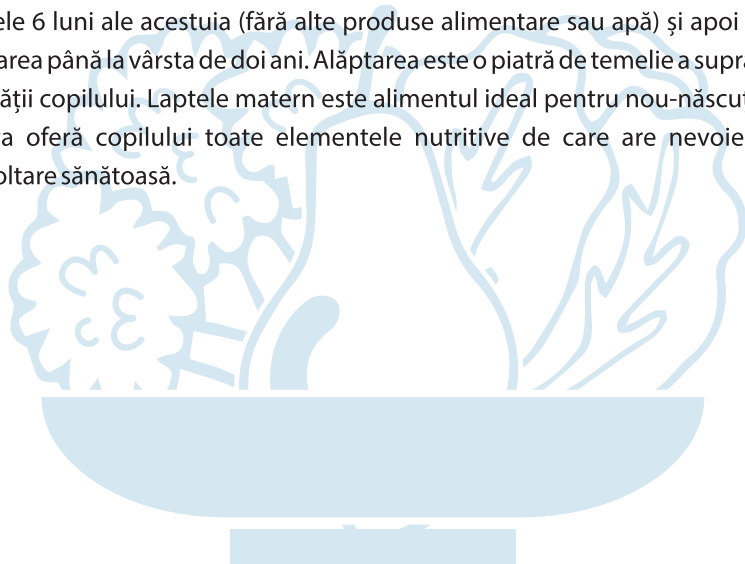
Recomandări pentru o alimentație sănătoasă a copilului:

- Îndemnați copilul să participe la prepararea și gustarea bucatelor! În acest mod, el va fi interesat de alimentele sănătoase;
- Meniul zilnic al copilului trebuie să includă următoarele grupe de produse alimentare:
 - pâine, cereale, orez și paste;
 - lapte și produse lactate;
 - carne, pește, ouă, leguminoase;
 - fructe și legume.
- Oferiți-i copilului doze zilnice de vitamine și substanțe minerale prin consumul fructelor și legumelor. Alegeți fructele și legumele în funcție de sezon;
- Preparați bucatele prin metoda de fierbere, coacere sau înăbușire. Renunțați la prăjirea alimentelor;
- Puneți cât mai puțină sare în bucate. Înlocuiți sarea cu plantele aromatice, proaspete sau uscate, sucul de lămâie precum și cu condimentele tolerate de copil;
- Reduceți consumul de zahăr! Renunțați la băuturile carbogazoase îndulcite și

sucurile din comerț, dulciuri, etc. Înlocuiți deserturile cu fructe proaspete sau uscate, iar zahărul cu miere, sirop de arțar sau agave;

- Evitați consumul de produse alimentare bogate în grăsimi (snack-uri, popcorn, semințe, alune prăjite și sărate, produsele de tip fast-food, etc.);
- Nu oferiți ca recompensă alimente bogate în calorii cu conținut sporit de zahăr, sare și grăsimi (bomboane, înghețată, cipsuri, etc.);
- Renunțați la consumul de mezeluri pentru că acestea conțin cantități excesive de sare și aditivi.

IMPORTANT: Începeți sănătos alimentarea copilului cu **ALĂPTAREA** exclusivă în primele 6 luni ale acestuia (fără alte produse alimentare sau apă) și apoi continuați alăptarea până la vârsta de doi ani. Alăptarea este o piatră de temelie a supraviețuirii și sănătății copilului. Laptele matern este alimentul ideal pentru nou-născuți și sugari. Acesta oferă copilului toate elementele nutritive de care are nevoie pentru o dezvoltare sănătoasă.



Fiți activi!

Petreceți timpul liber în mișcare

Actualmente, în pofda recunoașterii caracterului benefic al mișcării pentru sănătatea noastră, majoritatea oamenilor sunt tentați să creadă că ei nu au nevoie de exerciții fizice suplimentare. Acest lucru se datorează lipsei de timp și lipsei de voință a societății moderne în a oferi un leac pentru propria tinerețe, sănătate și bunăstare. Ne propunem să facem sport, ne facem planuri pentru a doua zi, dar intervin alte probleme și ne pierde tot cheful.

Totuși, într-o societate în care sedentarismul a devenit parte din viața tuturor, activitatea fizică ne ajută să ardem caloriiile, să scăpăm de kilogramele în plus și să ținem bolile la distanță. Lipsa activității fizice este unul dintre cei mai importanți factori de risc pentru apariția diabetului zaharat, hipertensiunii arteriale, bolilor cardiovasculare, diferitor forme de tumori maligne, stresului, depresiei și tulburărilor de anxietate.

Lipsa activității fizice poate avea, de asemenea, un efect negativ asupra concentrației și a performanței la școală și la locul de muncă, precum și să contribuie la excluziunea socială și singurătate.

Recomandările Organizației Mondiale a Sănătății vizează 3 grupe de vârstă:

1. Copiii și tinerii cu vârste cuprinse între 5 și 17 ani: Zilnic, timp de cel puțin 60 de minute a practica activități fizice de intensitate medie și viguroasă.

2. Adulți în vârstă de 18-64 ani: Este necesar să se angajeze în activități fizice de intensitate medie, timp de cel puțin 150 de minute pe săptămână. Să efectueze exerciții aerobice de intensitate medie și viguroasă timp de cel puțin 75 de minute pe săptămână. Activități de consolidare, care implică grupe musculare majore ar trebui să acopere două sau mai multe zile pe săptămână.

Gravidele - în absența unor complicații medicale sau obstetricale - se recomandă activitate fizică de intensitate moderată minimum 30 de minute pe zi, cât mai multe zile pe săptămână și evitarea exercițiilor cu risc crescut de traumatisme abdominale.

3. Adulții de 65 de ani și mai în vârstă: Este necesar să se angajeze în activități fizice de intensitate medie, timp de cel puțin 150 de minute pe săptămână sau să efectueze o activitate fizică viguroasă cel puțin 75 de minute pe săptămână. În cazul în care, din motive de sănătate, persoanele în vârstă, nu pot face cantitatea recomandată de activitate fizică, trebuie să fie activi în măsura în care le permite starea lor fizică și cea de sănătate.

IMPORTANT:

- Pentru reducerea riscului de apariție a afecțiunilor cronice la adulți - activitate fizică de intensitate moderată, cel puțin 30 min pe zi, 7 zile pe săptămână;
- Pentru menținerea greutateii corporale și scăderea kilogramelor în plus - activitate fizică de intensitate moderată – viguroasă, timp de minimum 60 minute pe zi, 7 zile pe săptămână, fără a depăși în același timp recomandările privind aportul caloric;
- Activitatea fizică se practică în absența unor contraindicații medicale.

Reguli comune pentru practicarea activităților fizice:

- Înainte de a începe activitățile fizice este necesar de urmat sfaturile medicului legate de intensitatea și durata efortului;
- Evitați să mergeți la sală sau să faceți sport atunci când sunteți răcit, aveți febră, dureri articulare sau alte semne;
- Îmbrăcămintea și încălțăminta trebuie să fie lejeră, după sezon, confecționate din țesături naturale, care să permită aerului să circule;
- Ultima masă se recomandă să fie luată cu cel puțin 2 ore înainte de începerea activității fizice, pentru a nu suprasolicita organismul;
- Un organism sănătos trebuie să consume zilnic 1,5-2 litri de lichide. Dacă faceți mișcare mai mult de o oră, consumați în acest interval de timp 0,1 – 0,2 litri lichid.

Principala barieră ce duce la nerespectarea programului de activitate fizică este lipsa timpului. Cum poate fi transformată mișcarea într-un stil de viață?

- Nu este neapărat necesară stabilirea unui program de 30-60 min/zi de continuă activitate fizică. Aceasta poate fi fracționată în perioade mai scurte, de câte 10 min de-a lungul zilei, 3-6 reprize fiind suficiente pentru respectarea recomandărilor;
- Mersul pe jos poate fi ușor integrat în programul zilnic, fiind realizat în pauzele de masă, în compania prietenilor sau familiei, la cumpărături sau pur și simplu – renunțați la mijloacele de transport;
- În perioada în care încercați să faceți din activitatea fizică o rutină, cel mai bun moment al zilei pentru ea este dimineața, după ce v-ați trezit. Pentru a vă obișnui, încercați și plimbarea de seară, pe jos, de la serviciu până acasă, tot pe jos;
- Nu vă abateți de la ritmul acesta și încercați să asociați mișcarea cu ceva foarte important și plăcut. Cu cât vă veți mișca mai mult, inclusiv în momentele în care sunteți foarte obosit - cu atât veți realiza multiplele beneficii ale mișcării.

Respectați igiena personală și a locuinței

Cuvântul „igiena” derivă de la Hygeia, care în mitologia greacă era zeița sănătății, fiica lui Esculap - zeul vindecător al bolilor și simbol al medicinei. Știința igienei este una din cele mai vechi ramuri și a avut întotdeauna ca scop prevenirea îmbolnăvirilor și păstrarea sănătății oamenilor. Simplul gest de spălare a mâinilor cu săpun poate salva anual viețile a mai mult de un milion de copii din întreaga lume.

Conform statisticilor mondiale, peste 80% din bolile infecțioase precum gripa, hepatita, infecțiile respiratorii, parazitozele sau bolile digestive se transmit prin intermediul mâinilor.

Spălătul mâinilor cu săpun reprezintă o piatră de temelie a sănătății publice și poate fi considerat un “vaccin” accesibil pe care și-l poate face fiecare. Locurile cu cel mai mare risc de contaminare cu germeni sunt toaletele publice, urmate de mijloacele de transport în comun, baia personală, clasele din școli, locurile de joacă pentru copii, biroul și bucătăria. În topul obiectelor purtătoare de bacterii se situează mânerul de la ușă, colacul de toaletă, barele de susținere din mijloacele de transport în comun, banii, telefonul și tastatura computerului

Igiena personală - deprinderi sănătoase din copilărie

Încă din copilărie este necesar să fie formată o atitudine conștientă față de sănătatea personală. Copiii nu se nasc cu cunoștințe despre ce e rău și ce e bine. Toate acestea ei le învață de la maturi, în special de la părinți. A învăța copilul de la vârsta cea mai fragedă să respecte regulile de igienă personală înseamnă a rezolva o problemă esențială a formării comportamentului sănătos pentru viață. Mijloacele de realizare, utilizate în mod frecvent în procesul de educație, sunt: jocul, desenul, cântecul, povestirea, poezia etc.

Igiena mâinilor

Prima regulă de igienă pe care trebuie să o implementați în rutina copilului este spălătul pe mânuțe. Regula este foarte clară și simplă: copilul trebuie să se spele pe mâini cât mai des, dar cel mai important este să o facă în următoarele situații:

- înainte de a mânca ceva;
- după ce strănută sau tușește;
- după ce se joacă cu un animal de companie;
- după ce duce gunoiul;
- după folosirea toaletei;

- după ce a ieșit din transportul urban;
- de fiecare dată când intră în casă, de afară;
- ori de câte ori este necesar.

Învățați-l să se spele corect pe mânuțe, cu apă caldă și săpun. Obișnuiți-l să se curețe bine între degete, sub unghii, spălătul să nu dureze niciodată mai puțin de 15 secunde.

Igiena orală

Spălătul pe dinți este una dintre regulile de igienă personală cel mai greu de implementat în rutina zilnică de îngrijire a copilului, deoarece nu este deloc distractivă și interesantă pentru el. Trebuie să fiți inspirați și creativi pentru a-l ajuta să deprindă obiceiul de a-și peria dințișorii de cel puțin două ori pe zi, iar de fiecare dată să o facă timp de vreo două minute.

Spălați-vă pe dinți împreună cu el. Copilul va fi mai interesat să-și perieze dinții dacă vă vede făcând asta. Puteți deveni un exemplu pentru el în ceea ce privește mișcărilor corecte de periaj, modul corespunzător în care se ține periuța, cum se folosește ața dentară etc.

Igiena corporală

Învățați-l cum să se spele corect cu apă și săpun sau gel de duș în cele mai importante zone ale corpului: față, sub braț, mâini, picioare și zona genitală. Nu este obligatoriu, și uneori nici indicat, ca copilul să se spele pe cap zilnic. Este important să-i arătați cum trebuie să se spele pe cap, care sunt pașii de curățare a părului cu șampon, cum se clătește corespunzător, pentru ca, în timp, să fie capabil să se spele fără ajutorul dumneavoastră. Învățați copilul să-și pieptene părul zilnic și să-l aranjeze.

Igiena locuinței

Locuința este adesea mediul în care omul trăiește cea mai mare parte din timpul vieții sale (peste 60%), de aceea sănătatea corpului și a sufletului sunt în legătură directă cu aceasta. O casă sănătoasă se cunoaște de la intrare. Fără a ține cont de stil și de perioada în care a fost construită, în acel imobil trebuie să existe o armonie și o puritate, care să bucure pe oricine.

Locuința, pentru a fi plăcută și confortabilă, trebuie să satisfacă anumiți factori de microclimat, cum ar fi temperatura, umiditatea și mișcarea aerului, la care se adaugă radiațiile solare și cele furnizate din alte surse artificiale de încălzit și iluminat. Temperatura aerului trebuie să fie în jur de 18-20°C (diferențele să fie mai mici de 2-3°C în timpul zilei și în diferite puncte ale încăperii). Temperatura în timpul zilei trebuie să fie pe cât posibil de stabilă.

Umiditatea aerului, formată de vaporii de apă din aer, trebuie să fie moderată (40-60%). Când este depășită această umiditate, vaporii se condensează pe pereții sub formă de picături, producând infiltrarea apei în ziduri și condiții prielnice pentru dezvoltarea mușcăiului.

Pentru a avea o bună stare de sănătate, omul are nevoie de curățenie. Persoanele care trăiesc în locuințe neîngrijite și murdare riscă să se îmbolnăvească mai des de diferite boli legate de insalubritate, cum ar fi: bolile diareice acute, parazitozele intestinale, dizenteria, diferite boli de piele etc.



Renunțați la deprinderile dăunătoare sănătății!

FUMATUL

Fumatul unei singure țigări scurtează viața cu 7 minute. Fumatul unui pachet de țigări pe zi, scurtează viața cu 140 minute/zi, sau 35,5 zile/an. Aceasta înseamnă, că un an al fumătorului are mai puțin de 11 luni. Rata mortalității în rândul fumătorilor este de 2-3 ori mai mare decât la nefumători, în toate grupurile de vârstă.

IMPORTANT: *Fumatul este responsabil pentru:*

- 90% din cazurile de cancer pulmonar;
- 75% din cazurile de bronșită cronică;
- 25% din cazurile de boli de inimă.

Efectele fumatului asupra sănătății:

- La câteva minute după primul fum ritmul inimii se accelerează, oxidul de carbon pătrunde în sânge și substanțele cancerogene pătrund imediat în plămâni;
- Fumul de țigară crește nivelul de colesterol din sânge, care conduce în final la depunerea acestuia pe pereții vaselor;
- La femeile care fumează, menopauza se instalează în medie cu 5 ani mai devreme, decât la nefumătoare;
- Fumatul este responsabil de dereglări hormonale, infertilitate și impotență;
- Fumatul în timpul sarcinii dublează riscul de a avea un copil cu greutate mică la naștere. Bebelușii cu greutate mică la naștere (< 2500 gr) pot avea probleme mult mai grave de sănătate în primele luni de viață, riscă mai mult handicapuri cronice (paralizie cerebrală, retard mintal, astm bronșic și altele) sau poate chiar deceda;
- Fumatul poate cauza insuficiența laptelui matern. Atât volumul laptelui produs, cât și concentrația de grăsime în laptele mamelor fumătoare sunt mai scăzute decât la cele nefumătoare;
- Obiceiul de a fuma în timpul sarcinii se răsfrânge asupra copilului pe întreaga perioadă a vieții acestuia. Astfel, fumatul matern este un important factor de risc pentru dezvoltarea bronșitei și pneumoniei la copil.

IMPORTANT: *Fumatul în timpul sarcinii afectează copilul indiferent de câte țigări fumezi.*

- Renunțarea la fumat vă poate ameliora considerabil starea de sănătate. După 2-3 săptămâni de la ultima țigară fumată se ameliorează circulația sângelui și funcția plămânilor, respirația devine mai ușoară. După un an, riscul bolilor de inimă scade în jumătate, iar riscul unui accident vascular cerebral devine egal cu cel al unui

nefumător. După 10 ani scade considerabil și riscul de a vă îmbolnăvi de cancer pulmonar;

- Inspirarea fumului de țigară de către nefumători, într-un mediu în care se fumează, este la fel de dăunător pentru sănătate, ca și fumatul propriu-zis sau chiar mai periculos.

Circa 90% din contingentul noilor fumători este completat de copii și adolescenți. Aceștia înlocuiesc fie persoanele care s-au lăsat de fumat, fie pe cei mulți, decedați prematur din cauza bolilor provocate de tutun. Pe tinerii îi încurajează să ia prima țigară publicitatea și promoțiile organizate de companiile producătoare de țigări, prețurile mici la articolele din tutun, precum și posibilitatea de a le procura ușor, deoarece unii comercianți ignoră interdicțiile. Li atrag să înceapă fumatul și prietenii lor. Tinerii nu sunt în stare să-și dea seama sau subestimează dependența provocată de nicotină.

A discuta cu propriul copil despre fumat este o chestie destul de delicată și cam incomodă pentru majoritatea părinților. Aceștia sunt confuzi la abordarea subiectului. Au teamă că nu vor reuși să fie înțeleși, sau că vor obține tocmai efectul invers – își vor încuraja copiii să încerce și această experiență.

Totodată, amintim că pe 31 mai 2016 au intrat în vigoare noile prevederi ale Legii privind controlul tutunului, conform cărora fumatul este interzis în spațiile publice.

Astfel, fumatul nu va fi admis în următoarele locuri publice:

- toate spațiile publice închise și semiînchise, inclusiv în locurile de uz comun, la locurile de muncă, indiferent de tipul de proprietate și modul de acces;
- toate spațiile publice deschise administrate de instituțiile medico-sanitare, instituțiile de învățământ, autoritățile publice centrale și locale, inclusiv pe teritoriile aferente;
- în raza de 10 m de la intrarea în spațiile publice închise, inclusiv în locurile de uz comun, și la locurile de muncă, de la ferestrele care se deschid și de la locurile/instalațiile de captare a aerului pentru spațiile publice închise și pentru locurile de muncă;
- parcurile de distracții și terenurile de joacă pentru copii, stadioane, arene, piețe și alte spații publice deschise pe durata evenimentelor publice distractive sau de alt gen;
- sub acoperișul stațiilor de transport public;
- în mijloacele de transport public și în cele private în care se află minori.

Cazurile de încălcare a legii pot fi sesizate la poliție sau la Linia Verde a Centrului Național de Sănătate Publică: tel. **0-800-12-300**.

CONSUMUL EXCESIV DE ALCOOL

Consumul nociv de alcool este un factor de risc responsabil de declanșarea bolilor netransmisibile. Ponderea consumului de alcool în totalitatea factorilor de risc, constituie aproximativ 20% și îi revine locul întâi.

Majoritatea dintre noi consumă alcool și îl consideră o formă de relaxare. Însă puțini conștientizează riscurile consumului excesiv de alcool asupra sănătății. Cu cât consumul de alcool este mai îndelungat și cantitatea mai mare, cu atât riscul de apariție a problemelor de sănătate este mai mare.

Alcoolul este unul dintre principalii factori care cauzează deces și incapacitate, situații care ar putea fi prevenite. Se invocă frecvent că, un consum moderat de alcool are unele beneficii asupra sănătății unor persoane, însă consecințele nefaste sunt mult mai grave. Pe lângă faptul că este un drog care creează dependență, alcoolul cauzează aproximativ 60 de tipuri de boli și afecțiuni diferite, poate avea impact și asupra altor persoane decât cele care îl consumă, prin cazuri de: violența domestică, destrămarea familiilor, accidente în trafic și probleme la locul de muncă.

Consumul de alcool are consecințe sociale și de sănătate, inclusiv:

- intoxicație (beție), dependență;
- o cauză majoră a morții premature;
- leziuni intenționate și neintenționate;
- boli cardiovasculare, ciroza hepatică, cancer, boli mintale.

Și mai grave sunt riscurile consumului de alcool la tineri. Nu există un nivel de siguranță privind consumul de alcool de către tineri, în special de către cei care nu au împlinit vârsta de 18 ani, deoarece creierul este în proces de dezvoltare până la vârsta de 24 de ani, iar consumul de alcool poate deregla sau întrerupe acest proces.

Activitatea creierului scade ca urmare a consumului frecvent de alcool, iar în cantități mari acesta provoacă probleme de învățare. Dacă încep consumul înainte de 16 ani, ei au un risc de patru ori mai mare de a deveni dependenți de alcool la vârsta adultă. Cu cât o persoană începe mai devreme să consume alcool, cu atât este mai mare riscul să se confrunte cu probleme legate de consumul acestuia pe viitor.

Pe termen scurt riscurile consumului excesiv de alcool includ:

- Accidente involuntare, inclusiv rutiere, căderi, înecuri, traume;
- Violență și conflicte în familie;
- Comportament sexual riscant, care poate conduce la boli cu transmitere sexuală sau la o sarcină neplanificată;
- Absențe nemotivate de la serviciu;
- Posibilitatea de a deveni victimă sau a comite o infracțiune;
- Pierderea sarcinii sau nașterea copilului cu deficiențe fizice și mintale.

Pe termen lung consumul excesiv și frecvent de alcool, poate duce la serioase probleme de sănătate printre care:

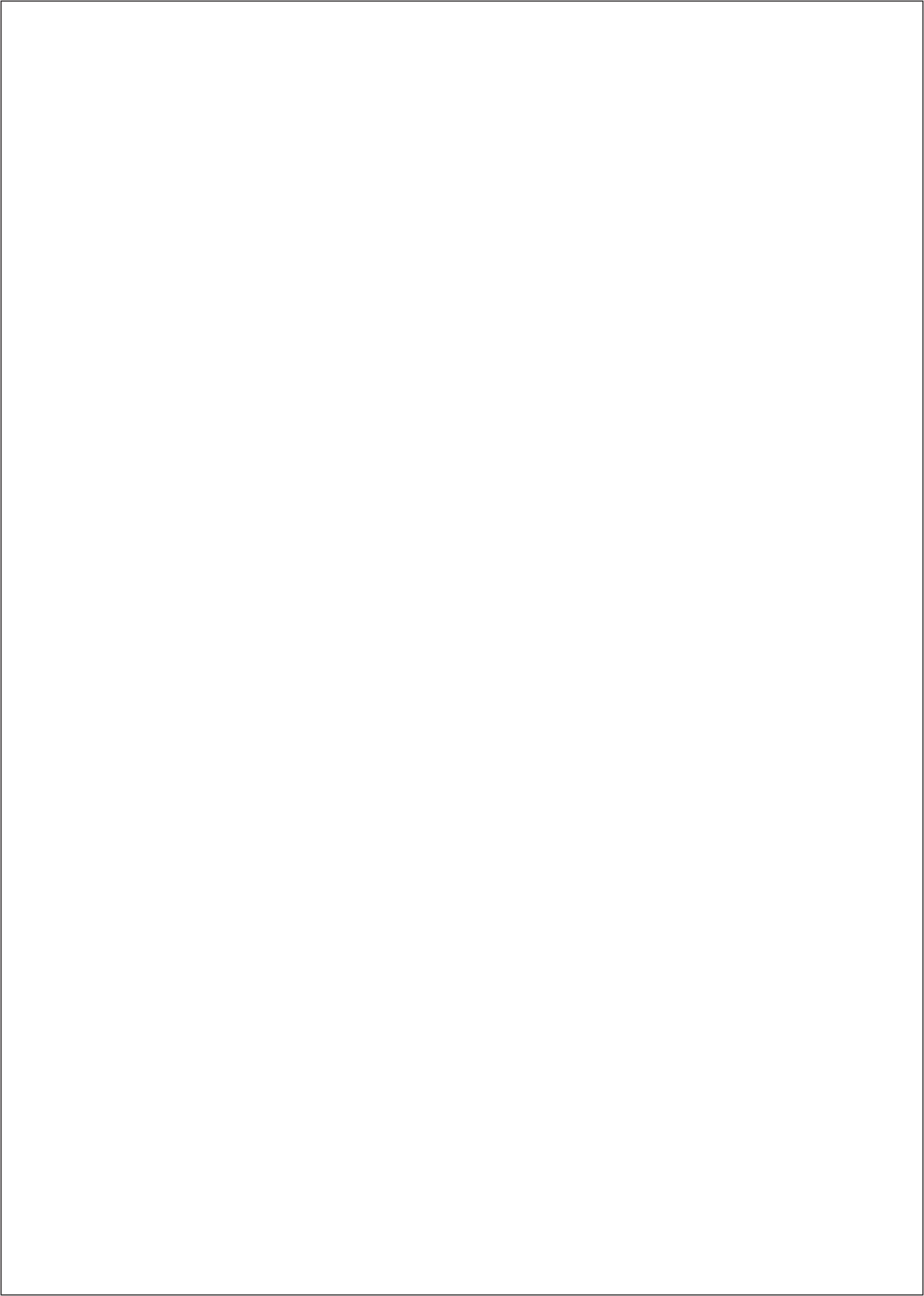
- Dependență de alcool sau alcoolismul;
- Dificultăți în activitatea sexuală;
- Boli digestive ale pancreasului, ficatului și stomacului;
- Boli de inimă și ale vaselor sangvine: infarct, ictus cerebral;
- Afectarea comportamentului și a sistemului nervos;
- Degradarea personalității;
- În cazuri extreme poate duce la intoxicare cu alcool, comă, daune asupra creierului, deces;
- Risc crescut de a face diferite forme de cancer, în special al gurii, sistemului respirator și cancerul de sân etc.

IMPORTANT: Nivel de consum al alcoolului fără risc nu există!

Evitați totalmente consumul de alcool în cazul în care:

- Conduceți o unitate de transport;
- Sunteți însărcinată sau planificați o sarcină în timpul apropiat;
- Dacă nu ați împlinit vârsta de 18 ani;
- Suferiți de boli cronice de inimă, ale vaselor sanguine, mintale, diabet, boli digestive;
- Aveți în grijă un copil minor;
- Pe timp de caniculă;
- Când înotați sau faceți băi de soare.

Sănătatea este una dintre cele mai importante valori, atât pentru individ, cât și pentru societate, fiind, totodată, o condiție importantă a dezvoltării durabile a unei națiuni. Oamenii sănătoși pot să muncească și, implicit, să contribuie optim la bunăstarea socială.





**Spune DA pentru
SĂNĂTATEA TA!**

Info CNAM
tel.: 0 800 99999
www.cnam.md