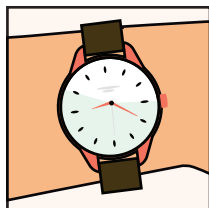


Как избежать инсульта на даче?



Горячая линия:
8 (800) 707-52-29

Лето — разгар «дачного сезона», время, когда мы всё чаще работаем, чем отдыхаем на природе. Но серьезные физические нагрузки и жара могут привести к инсульту. Поэтому важно помнить о простых правилах, которые помогут сохранить здоровье.



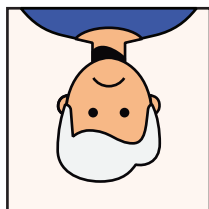
Работайте в саду утром и вечером

Во время работы на жаре частота сердечных сокращений становится выше, чем в прохладные дни. Поэтому для работы в саду, особенно в жаркие дни, выбирайте утро или вечер — лучше всего делать все дела на улице до 10:00 или после 15:00.



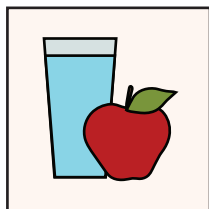
Надевайте головные уборы

Не забывайте надевать кепку или шляпу, чтобы защитить голову от прямых солнечных лучей. Носите легкую и свободную одежду, которая позволяет коже дышать. Используйте солнцезащитный крем с высоким уровнем защиты.



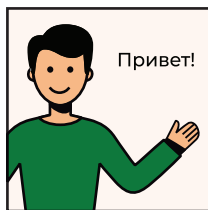
Не наклоняйтесь часто вниз головой

Если вы часто наклоняетесь, например, чтобы прополоть грядки, оборудуйте себе рабочее место. Можно поставить небольшой стульчик или табурет, и ухаживать за растениями сидя. Так вы избежите длительного сдавления мягких тканей, нервов и сосудов.



Пейте много воды и не переедайте

В жаркую погоду необходимо пить не менее 2–3 литров воды в день, чтобы избежать обезвоживания организма. Только это должна быть простая вода комфортной вам температуры, а не напитки с высоким содержанием сахара. Не стоит злоупотреблять и мороженым, ведь в нем много жиров и сахара.



Общайтесь с соседями

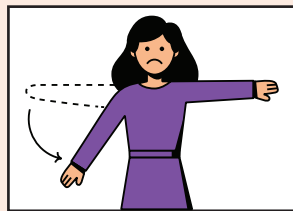
Старайтесь поддерживать общение с соседями по участку, особенно если проводите время на даче в одиночку. В трудной ситуации соседи могут помочь вызвать скорую помощь и связаться с вашими близкими. Помощь может потребоваться и вашему соседу. Хорошо, если вы окажетесь рядом и будете знать, как действовать.



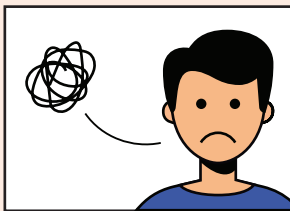
Больше отдыхайте

Когда приезжаешь на дачу, дела найдутся всегда. Но все-таки важно периодически отдыхать и устраивать перерывы в работе. Не обязательно просто лежать, но можно заменить тяжелый труд на неспешную прогулку в ближайшем лесу.

Запомните симптомы инсульта



Внезапная слабость
в руке или ноге



Нарушение речи
и/или ее понимания



Онемение губы,
половины лица, одной
стороны тела

Важно! Если вы чувствуете себя плохо или ощущаете признаки инсульта, немедленно прекратите работу и **вызовите скорую помощь 103.**

Остались вопросы? Позвоните на бесплатную горячую линию фонда ОРБИ

8 (800) 707-52-29

и узнайте больше о том, как защитить себя от инсульта и восстановиться после болезни. На вопросы отвечают неврологи, психологи, юристы и специалисты по реабилитации.

ОРБИ фонд борьбы
с инсультом