



СДЕЛАЙТЕ НОВОГОДНЕЕ ЗАСТОЛЬЕ ПОЛЕЗНЫМ!

- Откажитесь от обилия жареной и жирной пищи
- Не злоупотребляйте алкоголем и не передайте
- **Умеренность в алкоголе — залог наслаждения праздником**





Городской центр
общественной реабилитации
и медицинской практики



takzdorovo.ru

НОВОГОДНИЕ ПРАЗДНИКИ И ЗДОРОВЬЕ

- Соблюдайте режим сна, избегайте затяжных вечеров; так вы вернетесь на работу с ясной головой и новыми силами
- **Чередуйте просмотр фильмов с активным отдыхом:** прогулками в парке или катанием на лыжах и коньках, соблюдая правила безопасности
- **Эмоционально разгрузитесь — уделите время родным, друзьям и незавершенным планам**





ПРИ РЕЗКОМ УХУДШЕНИИ САМОЧУВСТВИЯ НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ

ЗВОНИТЕ 03, 103, 112 ЕСЛИ У ВАС

- острые боли в животе, тошнота, рвота (возможно отравление, острый холецистит)
- боли за грудиной, нарушения ритма сердца, слабость, одышка, потливость (возможен инфаркт)
- внезапная головная боль и острое нарушение чувствительности какой-либо части тела (возможен инсульт)





Поделись информацией
с друзьями и близкими

