

НА ДАЧУ ЗА ЗДОРОВЬЕМ!

в России каждый год фиксируется 450 000 инсультов, чтобы избежать тяжелых последствий, необходимо соблюдать следующие правила:

I. ДО ОТЪЕЗДА

- 🍃 тонометр всегда должен быть у Вас при себе (допустимые границы артериального давления 140/90);
- 🍃 на даче у Вас должен быть запас прописанных врачом лекарств на весь сезон;
- 🍃 Ваш мобильный телефон должен быть всегда заряжен;
- 🍃 на видном месте должен находиться точный адрес дачи и номер телефона службы скорой помощи.

II. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ НА ДАЧЕ

- 🍃 избегать работы внаклон, работать сидя на скамеечке;
- 🍃 находиться под навесом или зонтом, не забывать надевать головной убор в периоды солнечной активности (с 11.00 до 15.00);
- 🍃 поддерживать дружеские отношения с соседями, навещайте друг друга, осведомляться об их здоровье.

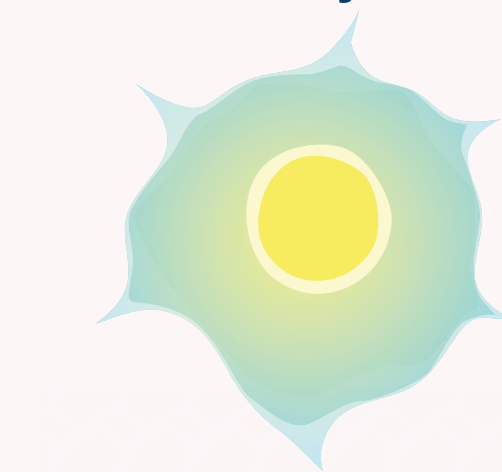
III. ЕСЛИ ВЫ ВИДИТЕ ПРИЗНАКИ ИНСУЛЬТА

- 🍃 уложите пострадавшего на горизонтальную поверхность
- 🍃 вызовите неотложную медицинскую помощь
- 🍃 обеспечьте пострадавшему приток свежего воздуха
- 🍃 расстегните тесную одежду
- 🍃 если есть зубные протезы, выньте их

WWW.TAKZDOROVO-TO.RU



Территория
здоровья



03

звонок со стационарного
телефона

112

звонок с мобильного
телефона



ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

ТЕСТ «КАК РАСПОЗНАТЬ ИНСУЛЬТ»

УГОЛОК РТА ОПУЩЕН,
УЛЫБКА НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ

1



ВНИМАНИЕ!

У ВРАЧА ЕСТЬ ВСЕГО 4 ЧАСА,
ЧТОБЫ СПАСТИ ЧЕЛОВЕКА!

НЕ МОЖЕТ ВНЯТНО
ПРОИЗНЕСТИ СВОЕ ИМЯ

2



ОСЛАБЛА ОДНА РУКА,
НЕ МОЖЕТ ПОДНЯТЬ
СРАЗУ ОБЕ РУКИ

3

