

## БЕРЕГИТЕ БЛИЗКИХ ОТ ИНСУЛЬТА

УЗНАЙ ВСЕ ОБ ИНСУЛЬТЕ НА ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ 8-800-707-52-29

### ДО ОТЪЕЗДА

- Возьмите тонометр из дома, ежедневно измеряйте давление.
- Возьмите на дачу запас лекарств на весь сезон.
- Возьмите мобильный телефон и регулярно заряжайте его.
- Узнайте адрес дачи, приметы местности.
- Узнайте, как вызвать скорую на дачу.



### НА УЧАСТКЕ

Работайте сидя на подушке или скамеечке.

- ✦ Наденьте шляпу, используйте зонтик или навес.
- ✦ Работайте до 10:00 или после 15:00.
- ✦ Общайтесь с соседями!

- Не работайте в положении вниз головой.
- Не работайте под палящим солнцем. Не перегревайтесь.



## ЕСЛИ СТАЛО НЕХОРОШО

Запомните простой тест, который поможет распознать инсульт и вовремя вызвать скорую

НЕ МОЖЕТ УЛЫБНУТЬСЯ.  
УГОЛОК РТА ОПУЩЕН.



ОДНА РУКА ОСЛАБЛА.  
НЕ МОЖЕТ ПОДНЯТЬ  
ОБЕ РУКИ.

НЕ МОЖЕТ РАЗБОРЧИВО  
ПРОИЗНЕСТИ СВОЕ ИМЯ.



У ВРАЧА ЕСТЬ ТОЛЬКО  
4,5 ЧАСА ЧТОБЫ СПАСТИ  
ЖИЗНЬ БОЛЬНОГО.

### ПРИ ПЕРВЫХ ПОДОЗРЕНИЯХ НА ИНСУЛЬТ ВЫЗЫВАЙТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ

#### ДО ПРИЕЗДА СКОРОЙ

- Уложите больного на горизонтальную поверхность.
- Расстегните одежду, выньте зубные протезы.
- Обеспечьте приток свежего воздуха.



ОРБИ  
ФОНД  
ПО БОРЬБЕ  
С ИНСУЛЬТОМ



Федеральный  
социально-образовательный  
проект  
СТОП-ИНСУЛЬТ

сервис для добрых дел

ДОБРО mail.ru

dobro.mail.ru

# ОПАСНОСТИ ЖАРЫ

Перегрев • Обезвоживание  
Тепловой удар

**ЖИЗНЕУГРОЖАЮЩИЕ  
СОСТОЯНИЯ:**

**Инфаркт • Инсульт**

## ВОДА

- Выпивать не менее 2-х литров малыми порциями
- Исключить кофе и алкоголь

## РАБОТА НА ГРЯДКАХ

☞ в жару  
**НЕДОПУСТИМА**

## ДОМА

- 🏠 Не выходить с 11.00 до 17.00
- 🏠 Включать кондиционер на небольшую мощность
- 🏠 Закрытые окна и шторы днём

## ЕСЛИ ЕСТЬ ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

- 🔴 Соблюдать режим приёма лекарств
- 🔴 Измерять АД 2 раза в день
- 🔴 При плохом самочувствии немедленно обратиться к врачу

## НА УЛИЦЕ

- 👕 Надевать свободную светлую одежду из натуральных тканей
- 👕 Головной убор
- 👕 Находиться в тени
- 👕 Отдыхать в прохладных местах

