Белешмәлек

Эсселек шартларында халыкның үз-үзен тотышы буенча киңәшләр.

Эсселек шартларында кеше гомуми көчсезлек, хәлсезлек хисе кичерә ала, баш авыртуына, баш әйләнүенә, колакларда тавыш, йокымлылык, сусау, күңел болгануына зарлана ала.

Баш әйләну, тире кызару, пульс көчәю һәм сулыш авырлануы, hава җитми башлый, йөрәк еш-еш тибә башлый, колакта яңграу, косу туарга мөмкин. Кайбер очракларда галлюцинация күзәтелергә мөмкин. Шул барысы инсульт, инфарктны кузгатучы гипертоник кризга китерә ала.

Вакытында күрсәтелмәсә ярдәм, кеше аңын югалта ала.

Аның йөзе агара яки зәңгәрләнә, гәүдә салкын тир белән каплана, пульс тарала. Мондый хәл тормыш өчен куркыныч тудыра.

Эссене кисәтү максаты белән мондый киңәшләр бирелә:

- Иртәнге сәгатьләргә аеруча активлык килү, ә иң эссе сәгатьләрдә йөкләнешне чикләү яки агачлар куләгәсендә булырга кирәк;

- Авырулар белән интегүче өлкән яшьтәге кешеләргә һәм балаларга физик активлык чикләргә һәм ачык кояшта йөрмәскә;

- Урамда ачык төстәге табигый материаллардан кием һәм баш киеме кияргә, ультрафиолет фильтрлары белән кояштан саклаучы күзлек кияргә;

- Хроник авырулар булганда табиб билгеләвен төгәл үтәргә, һәрвакыт үзе белән дарулар һәм эчәргә яраклы су алырга;

- Су басу өчен бик нык салкын, татлы эчемлекләрдән баш тартырга, ә табигый соклар, минераль су, яшел чәй кебек эчемлекләргә өстенлек бирергә кирәк;

- Тиз бозыла торган продуктларны сатып алганда һәм кулланганда аларның сыйфатына һәм саклау шартларына аеруча игътибар итэргэ кирэк;

- Туклану режимын үтәү, майлы һәм аксымлы азыкларны чикләргә кирәк, яшелчә, җиләк-җимеш куллануны арттыру; Алкоголь яисә күп шикәр булган сыекчаларны эчмәскә.

- Салкын тию авыруларын булдырмау өчен, кондиционерны сакланып кына кулланырга;

-Торак биналарда көн саен дымлы җыештыру үткәрергә кирәк.

Кояш яисә җылылык сугу һәртөрле билгеләре вакытында ашыгыч рәвештә табибны чакырыгыз. Авыр һавалы транспортта яисә урам уртасында да аңын югалткан кешегә вакытында һәм дөрес итеп ярдәм күрсәтергә – бик мөһим! Шуның өчен кешене күләгәгә күчерергә, һава керүен тәэмин итәргә, һәм табиб килү вакытына кадәр ул ятып торырга тиеш.

Әлеге киңәшләргә таянып сез узегезнең сәламәтлегезне саклап кала аласыз !