Эсседән котылу өчен киңәшләр

 -Ачык һавада мөмкин кадәр азрак булырга, аеруча да көннең кызу вакытында.

-Су эчүне арттырырга, чөнки югары температурада кеше тирли һәм тәннән шактый тоз һәм су чыга. Организмны тоз һәм микроэлементлар белән тәэмин итү өчен тозлырак минераль су, ачы сөт ризыклары һәм соклар эчәргә киңәш ителә. Газлы су эчү киңәш ителми.

-Көн саен бүлмәләрне юып чыгарырга.

-Табигый тукымадан булган кием генә кияргә.

-Көнгә берничә тапкыр душ керергә.

-Борын һәм тамакны чайкап торырга.

-Тиз эшкәртелә торган, витаминнарга һәм минералларга бай ризыкларга, аеруча да яшелчәләргә өстенлек бирергә.

-Спиртлы эчемлекләр эчмәскә, тәмәке тартудан тыелырга, чөнки бу кан тамыры-йөрәк һәм сулыш системалары авыруларын арттырачак.

 -Тәнегезне артык кыздырмагыз. Кызу кояш астында киң эшләпә киегез.

-Балаларны да кызу кояш астында озак йөртү киңәш ителми.