



КАК НЕ ПОТЕРЯТЬ ЗДОРОВЬЕ НА ДАЧЕ!



ДО ОТЪЕЗДА

Возьмите на дачу запас лекарств на весь сезон, тонометр. Ежедневно измеряйте давление. Возьмите мобильный телефон и регулярно его заряжайте.

НА УЧАСТКЕ

Работайте сидя на скамеечке. Наденьте шляпу, используйте зонтик или навес.

Общайтесь с соседями.



Работайте до 10.00 или после 15.00.



НЕ РАБОТАЙТЕ

в положении вниз головой;
под палящим солнцем.
Не перегревайтесь.

При ухудшении самочувствия срочно обратитесь за неотложной медицинской помощью телефон **112** и **103**