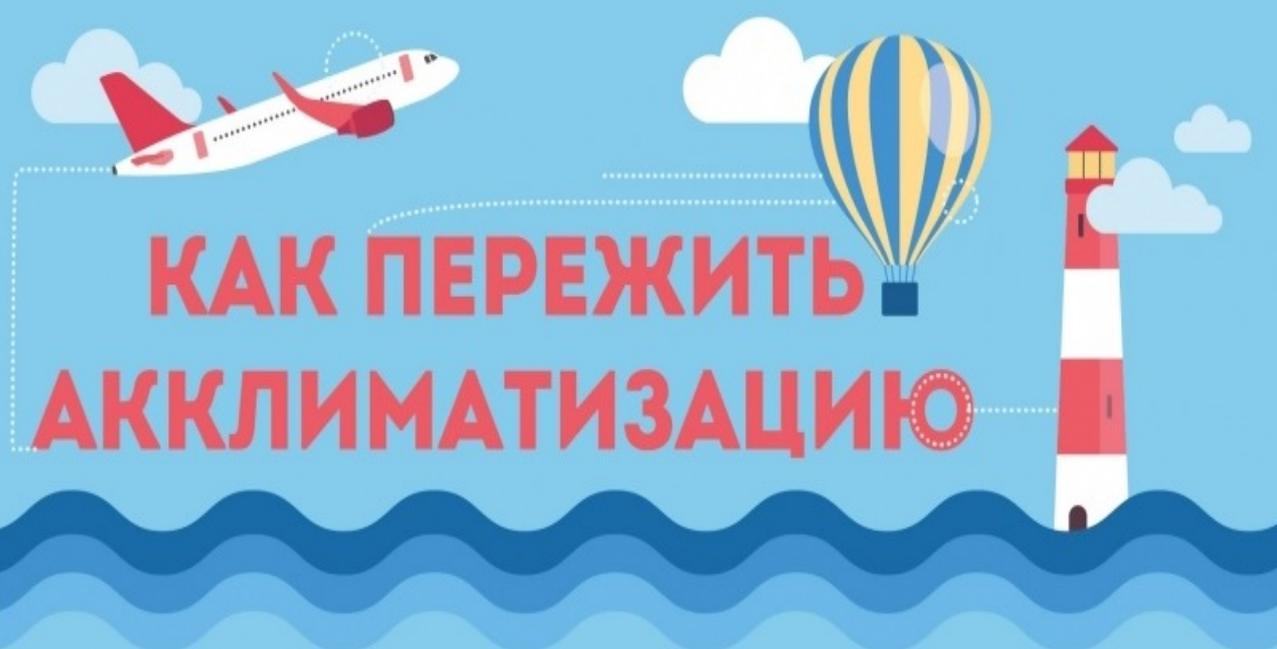


ЭТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ!



АККЛИМАТИЗАЦИЯ



КАК ПЕРЕЖИТЬ АККЛИМАТИЗАЦИЮ

В среднем акклиматизация 2-3 дня у взрослых, у детей в возрасте до 12 лет от 1 недели до 10 дней соответственно.

ПРИЗНАКИ АККЛИМАТИЗАЦИИ:



ПОТЕРЯ АППЕТИТА, СНИЖЕНИЕ МЫШЕЧНОГО ТОНУСА, НЕУСТОЙЧИВОСТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ.



НАРУШЕНИЕ СНА: СОНЛИВОСТЬ ИЛИ БЕССОННИЦА.



НАРУШЕНИЯ РАБОТЫ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА: ДИАРЕЯ ИЛИ ЗАПОРЫ, ТОШНОТА.



ПОНИЖЕНИЕ ИММУНИТЕТА, В РЕЗУЛЬТАТЕ ЧЕГО ОБОСТРАЮТСЯ ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ВЕРОЯТНЫ ПОЯВЛЕНИЕ ГЕРПЕСА, ТРЕЩИН НА ГУБАХ, КОНЪЮНКТИВИТА.

ЧТО ПРЕДПРИНЯТЬ?

ЗА 2 НЕДЕЛИ ДО ОТПУСКА:

ЗА 1 НЕДЕЛЮ ДО ОТПУСКА:



25 КАПЕЛЬ НАСТОЙКИ ЭЛЕУТЕРОКОККА ИЛИ ЖЕНЬШЕНЯ 3 Р. В ДЕНЬ ЗА 30 МИН ДО ЕДЫ.



ЗАКАЛИВАНИЕ



ВИТАМИНЫ



ПРОГУЛКИ



СОЛЯРИЙ



СДВИНУТЬ ВРЕМЯ СНА



ОГРАНИЧИТЬ ФИЗНАГРУЗКИ



ВО ВРЕМЯ ПЕРЕЛЕТА:



ОГРАНИЧИТЬ АЛКОГОЛЬ

ПРИЕЗД ЛУЧШЕ ЗАПЛАНИРОВАТЬ НА ВЕЧЕРНЕЕ ВРЕМЯ



В ОТПУСКЕ:



СОБЛЮДАТЬ ПРИВЫЧНЫЙ РЕЖИМ ПИТЬЯ, СНА И ЕДЫ;



ПО ОДНОЙ ТАБЛЕТКЕ АСПИРИНА НА НОЧЬ В ТЕЧЕНИЕ ПЕРВЫХ 3-5 ДНЕЙ (ПОСОВЕТОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ);



ИЗБЕГАТЬ ПРИЕМОВ ПИЩИ В ПИК ЖАРЫ;



С 12:00 ДО 17:00 ИЗБЕГАТЬ ПРЯМЫХ СОЛНЕЧНЫХ ЛУЧЕЙ.



НАПИТКИ ДЛЯ АККЛИМАТИЗАЦИИ ЗЕЛЕНЬЙ ЧАЙ С ЛИМОНОМ, СТАКАН ВИНОГРАДНОГО СОКА С КАПЛЯМИ НАСТОЙКИ ЖЕНЬШЕНЯ.



ПОСЛЕ ОТПУСКА:

ВОЗВРАЩАТЬСЯ ИЗ ОТПУСКА ЗА 7-3 ДНЯ ДО РАБОТЫ

ПОСТЕПЕННО ВОЗВРАЩАТЬСЯ К ПРИВЫЧНОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ