



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