



УЗНАЙ ПРАВДУ ОБ ИНСУЛЬТЕ

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ:

8-800-707-52-29

Юридическая и психологическая поддержка

ФОНД ОРБИ

www.orbifond.ru @orbifond #orbifond

ОРБИ ФОНД
ПО БОРЬБЕ
С ИНСУЛЬТОМ



Федеральный
социально-образовательный
проект

СТОП-ИНСУЛЬТ

БЕРЕГИТЕ БЛИЗКИХ ОТ ИНСУЛЬТА

в России каждый год фиксируется около 450 000 инсультов*

ДО ОТЪЕЗДА

- Возьмите тонометр из дома, ежедневно измеряйте давление.
- Возьмите на дачу запас лекарств на весь сезон.
- Возьмите мобильный телефон и регулярно заряжайте его.
- Узнайте адрес дачи, приметы местности.
- Узнайте, как вызвать скорую на дачу.



НА УЧАСТКЕ

- ✚ Работайте сидя на подушке или скамеечке.
- ✚ Наденьте шляпу, используйте зонтик или навес.
- ✚ Работайте до 10:00 или после 15:00.
- ✚ Общайтесь с соседями!
- Не работайте в положении вниз головой.
- Не работайте под палящим солнцем. Не перегревайтесь.



ЕСЛИ СТАЛО НЕХОРОШО

Запомните простой тест, который поможет распознать инсульт и вовремя вызвать скорую

НЕ МОЖЕТ УЛЫБНУТЬСЯ.
УГОЛОК РТА ОПУЩЕН.



ОДНА РУКА ОСЛАБЛА.
НЕ МОЖЕТ ПОДНЯТЬ
ОБЕ РУКИ.



НЕ МОЖЕТ РАЗБОРЧИВО
ПРОИЗНЕСТИ СВОЕ ИМЯ.



У ВРАЧА ЕСТЬ ТОЛЬКО
4,5 ЧАСА ЧТОБЫ СПАСТИ
ЖИЗНЬ БОЛЬНОГО.

ПРИ ПЕРВЫХ ПОДОЗРЕНИЯХ НА ИНСУЛЬТ ВЫЗЫВАЙТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ



ДО ПРИЕЗДА СКОРОЙ

- Уложите больного на горизонтальную поверхность.
- Расстегните одежду, выньте зубные протезы.
- Обеспечьте приток свежего воздуха.



ИНСУЛЬТ БЫВАЕТ НЕ ТОЛЬКО У ПОЖИЛЫХ

Запомните простой тест, который поможет распознать инсульт и вовремя вызвать скорую

НЕ МОЖЕТ УЛЫБНУТЬСЯ,
УГОЛОК РТА ОПУЩЕН



ОДНА РУКА ОСЛАБЛА,
НЕ МОЖЕТ ПОДНЯТЬ
ОБЕ РУКИ



НЕ МОЖЕТ РАЗБОРЧИВО
ПРОИЗНЕСТИ СВОЕ ИМЯ



У ВРАЧА ЕСТЬ ТОЛЬКО
4,5 ЧАСА ЧТОБЫ СПАСИ
ЖИЗНЬ БОЛЬНОГО

**ПРИ ПЕРВЫХ ПОДОЗРЕНИЯХ НА ИНСУЛЬТ
ВЫЗЫВАЙТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ!**

ВРЕДНЫЕ СОВЕТЫ ПРИ ПЛОХОМ САМОЧУВСТВИИ

❌ ПОЛЕЖАТЬ
И ПОМАССИРОВАТЬ УШИ



❌ ВЫПИТЬ ЧАЙ
С КОНФЕТКОЙ



❌ ПРОВЕРИТЬ НА СЕБЕ
СОВЕТЫ ДРУЗЕЙ



ОРБИ ФОНД
ПО БОРЬБЕ
С ИНСУЛЬТОМ



Федеральный
социально-образовательный
проект
СТОП-ИНСУЛЬТ

сервис для добрых дел

ДОБРОmail.ru

dobro.mail.ru

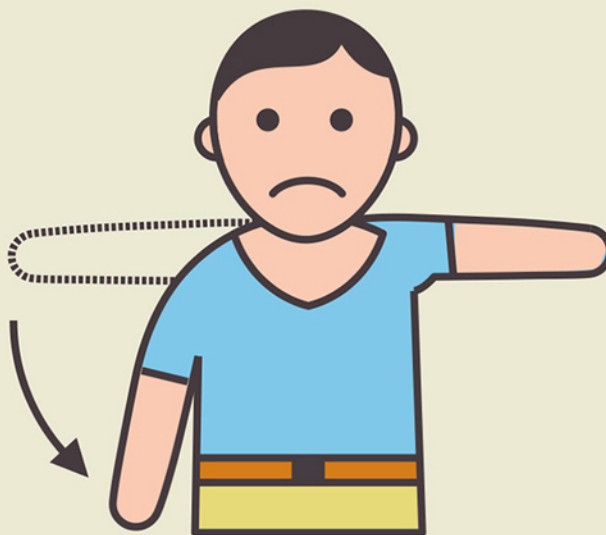
УЗНАЙ ВСЕ ОБ ИНСУЛЬТЕ НА ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ 8-800-707-52-29

ИНСУЛЬТ МОЖЕТ КОСНУТЬСЯ КАЖДОГО

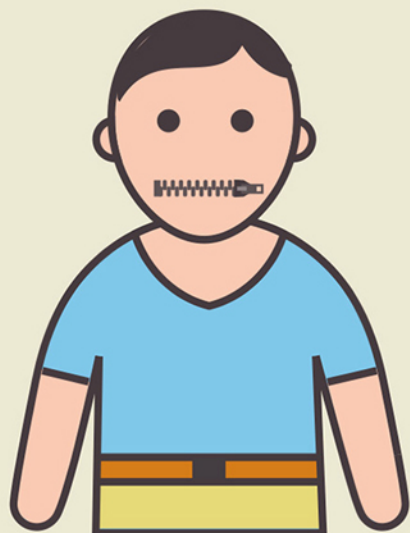
Запомните простой тест,
который поможет его распознать и вызвать вовремя
«скорую»



Не может улыбнуться?
Уголок рта опущен?



Не может поднять обе руки?
Одна ослабла?



Не может разборчиво
произнести свое имя?



У врачей есть только 4,5 часа
чтобы спасти жизнь больного.

ЗВОНИТЕ 03 | МТС 030 | БИЛАЙН 003 | МЕГАФОН 030

Пищевая пирамида

Расчет в хлебных единицах!
1 хлебная единица равна количеству ккал.,
содержащихся в 25 гр. ржаного хлеба.



Питание – важная часть профилактики инсульта. Основной принцип правильного питания прост – нужно ограничить животные жиры, содержащие много опасного для нас холестерина:

- пища, обогащенная животными жирами (сливочное масло, сало, жирное мясо, субпродукты, желток яиц, жирная сметана, сливки и пр.);
- продукты с высоким содержанием простых углеводов (сдобная выпечка, сладости, конфеты, пирожные, блинчики и пр.);
- острые продукты, приправы, соленья, маринады;
- различные снеки (чипсы, сухарики, сушеная рыба);
- копчености, консервы, колбасные изделия;
- кофе, крепкий чай, газированные напитки.
- алкоголь.

Мы не выбираем генетику, возраст, климат – но наше питание полностью зависит от нас!



УЗНАЙ ПРАВДУ ОБ ИНСУЛЬТЕ

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ:

8-800-707-52-29

Юридическая и психологическая поддержка

ФОНД ОРБИ

www.orbifond.ru @orbifond #orbifond

ОРБИ ФОНД
ПО БОРЬБЕ
С ИНСУЛЬТОМ



Федеральный
социально-образовательный
проект

СТОП-ИНСУЛЬТ