



💡 Друзья! 19 января в России празднуют христианский праздник Крещение. Одним из неизменных ритуалов Крещения стало окунание в прорубь.

📖 Но не всем можно совершить этот обряд!  
Взвесьте все «за» и «против». Подойдите к этому вопросу, объективно оценив возможности своего организма и состояние здоровья!

👂 Прислушайтесь к советам наших врачей!



▲ Дети до 18 лет. У них несовершенная терморегуляция, жировая прослойка также недостаточна, а незрелая нервная и сосудистая системы не позволяют организму ребенка нормально отреагировать на стресс.

▲ Люди с сердечно-сосудистыми заболеваниями. В результате внезапного холодового спазма сосудов у них могут развиваться инфаркт миокарда, мозговой инсульт, фатальные нарушения сердечного ритма, тромбозы любой локализации.

▲ Люди с хроническими заболеваниями нервной, дыхательной, мочеполовой, эндокринной систем. Категорически запрещены купания во время обострения заболеваний и в период реабилитации.

▲ Рекомендуем воздержаться от купаний в холодной воде в постпрививочный период до 1-1,5 месяцев.

▲ Не рекомендуется рисковать и окунаться в купель беременным женщинам, а также тем, кто в ближайшее время планирует пополнение в семье.

19 января на территории о. Светлое будет дежурить бригада скорой медицинской помощи, а также мобильный Центр Здоровья, где можно будет получить консультацию врача терапевта, пройти обследование и сделать прививку от Ковид.

Ps. Подробную информацию о работе Мобильного Центра Здоровья на Крещение предоставим следующим постом

#ГБНЕфтекамск С заботой о вас