

INVITRO | ЛЕТНИЙ СЕЗОН

Клещи, авитаминоз и ожоги.
Беззаботное лето и период каникул таят в себе много опасностей. Расскажем, как их избежать.



УКУСЫ НАСЕКОМЫХ

- ✓ Комары и слепни: зуд от укусов помогут снять антигистаминные препараты и мази с цинком. Не пренебрегайте спреями и кремами, отпугивающими насекомых.
- ✓ Осы и пчёлы: их укусы могут быть болезненны, поможет антигистаминные и болеутоляющие средства.
- ✓ Клещи: важно заранее привиться от клещевого энцефалита; купить клещедёр – специальную петлю, которой можно вытащить клеща. Также следует узнать адрес и телефон ближайшей лаборатории, куда можно отнести клеща на анализ. Купить специальные средства от клещей. Не ходить в лес в открытой одежде.



СОЛНЕЧНЫЕ ОЖОГИ

- ✓ Купить солнцезащитный крем с SPF не менее 30. Наносить крем на кожу каждые 2 часа.
- ✓ Купить мази и кремы на основе пантенола и цинка. Это поможет, если ожог все же случился.
- ✓ Не забывайте наносить солнцезащитный крем на мочки ушей: в этих местах ожоги случаются чаще всего.



АВИТАМИНОЗ

К сожалению, не все витамины можно накопить, даже отдыхая на морском побережье. Что можно предпринять, чтобы, вернувшись домой, ваш организм не ощущал недостатка в витаминах:

- ✓ гуляйте по 15 минут в день на отраженном солнце: это активирует выработку витамина Д
- ✓ употребляйте в пищу не менее 150 грамм свежих фруктов и овощей ежедневно.



✓ ЗАПИСАТЬСЯ НА ВАКЦИНАЦИЮ В ИНВИТРО
МОЖНО НА САЙТЕ ИЛИ ПО ТЕЛЕФОНУ