



ҮСІКТІҢ АЛДЫН АЛУ

ҮСІК белгілері:



Дененің үсіген учаскелерінің сезімталдығын жоғалту



Теріні шаншу немесе түту, қызару сезімі

АУА РАЙЫ БОЙЫНША КИІМ МЕН АЯҚ КИІМ КИҢІЗ:



жылы және құрғақ



табиғи материалдардан, мүмкіндігінше жүн мен былғарыдан



бір тығыз орнына киімнің бірнеше жеңіл қабаты



бөрік, шарф және қолғап



аяқ киім - жылы ұлтарақтар

Үсік шалған кезде не ІСТЕУ КЕРЕК:



Үсіген учаскелерге жылу оқшаулайтын құрғақ таңғышты салыңыз



Үсік белгілері болған жағдайда дереу медициналық көмекке жүгініңіз



Егер қатып қалсаңыз, бөлмеде немесе ыстық сусынмен жылытыңыз

Үсік шалған кезде не ІСТЕУГЕ БОЛМАЙДЫ:



Қатты үсіген учаскелерді жуу



Мұздың үсіген жерлерін отпен немесе ыстық сумен жылытуға тырысу



Май құралдарын қолдану



Алкоголь ішу