

ДВИЖЕНИЕ ПРОТИВ ТРОМБОЗА



5 ПРОСТЫХ ШАГОВ ДЛЯ ПЕРЕЛЕТНОЙ ПТИЧКИ ИЛИ «ЛЕТАЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ»

№1

ВЫБИРАЙТЕ СВОБОДНУЮ
КОМФОРТНУЮ ОДЕЖДУ И
ОБУВЬ ДЛЯ ПЕРЕЛЕТОВ



№2

ВЫПИВАЙТЕ НЕ МЕНЕЕ
ОДНОГО СТАКАНА ВОДЫ
КАЖДЫЙ ЧАС ПОЛЕТА



№3

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ПРИЕМА АЛКОГОЛЯ
ЗА СУТКИ ДО ПОЛЕТА И ВО ВРЕМЯ
ПУТЕШЕСТВИЯ



№4

ДЕЛАЙТЕ ЛЕГКИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ
УПРАЖНЕНИЯ И ПЕРЕДВИГАЙТЕСЬ ПО
ПРОХОДУ ВО ВРЕМЯ ПОЛЕТА



№5

ИСПОЛЬЗУЙТЕ КОМПРЕССИОННЫЙ ТРИКОТАЖ
ПРИ ПЕРЕЛЕТАХ ДЛИТЕЛЬНОСТЬЮ БОЛЕЕ
ЧЕТЫРЕХ ЧАСОВ, А ТАКЖЕ В ТЕХ СЛУЧАЯХ, КОГДА
ВАМ ЭТО РЕКОМЕНДУЕТ ВРАЧ



МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Минтранс России



РОССИЙСКИЙ
АНТИТРОМБОТИЧЕСКИЙ
ФОРУМ



Управление делами
Президента
Российской Федерации