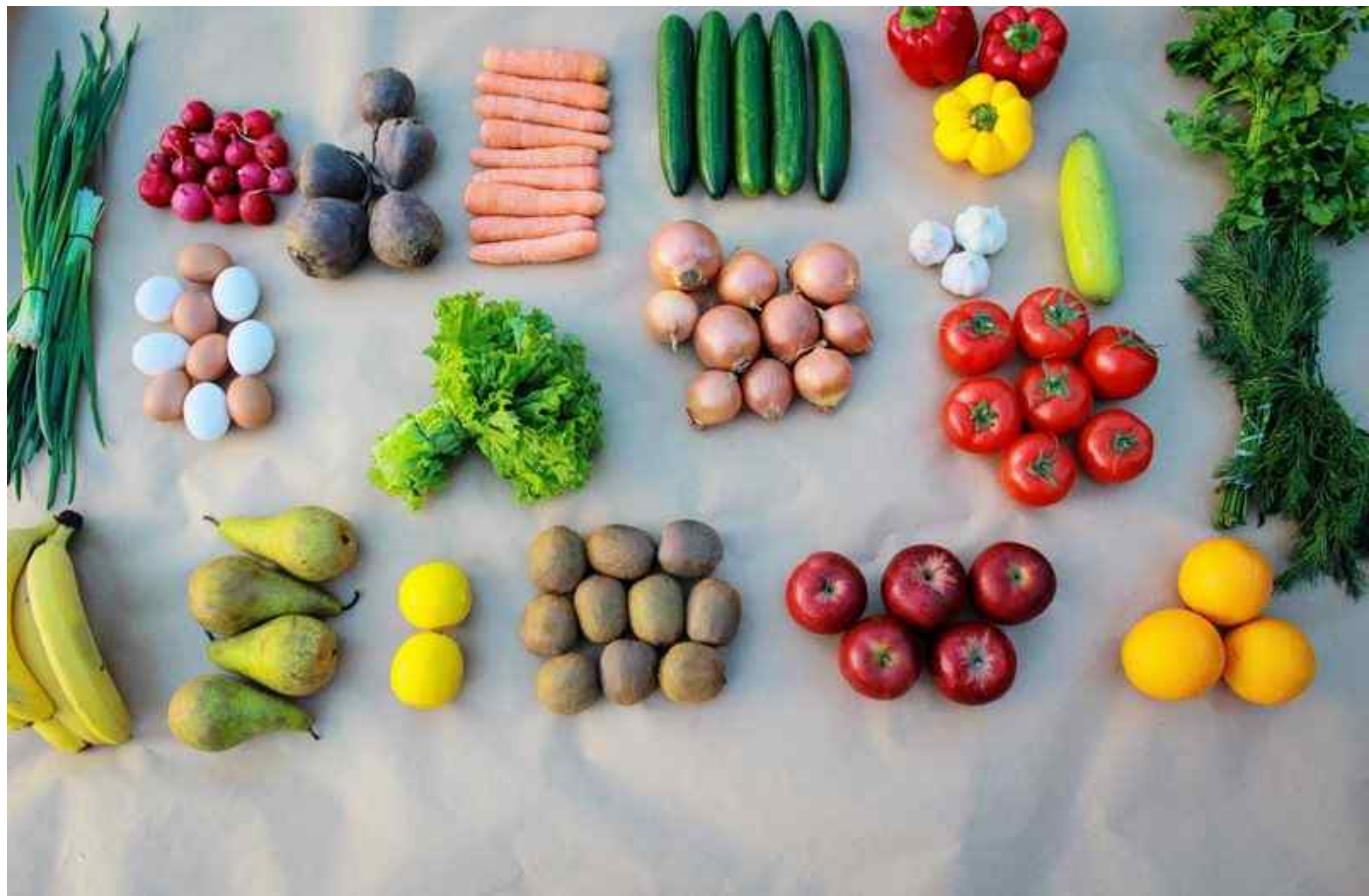


# Время собирать урожай!

20.08.2022



Конечно, приятно собирать овощи и фрукты, выращенные собственными руками, однако нужно помнить и о том, что в процессе уборки урожая можно не рассчитать сил и нанести вред своему здоровью. Чтобы этого не случилось, нужно соблюдать несколько основных правил.

К примеру, не следует перетаскивать тяжелые пакеты с удобрениями и ведра, полные томатов, яблок или картошки. Особенно это касается пожилых людей, у которых есть проблемы с давлением. Лучше положить поменьше и пройтись лишний раз, но с меньшим напряжением. Тяжести не рекомендуется не только перетаскивать, но и резко поднимать – от этого в лучшем случае можно получить проблемы со спиной. Поэтому берите себе ношу по силам и без резких движений.

Будьте осторожны при работе с острой лопатой, тяпкой или вилами, особенно берегите ноги. Снимая яблоки с деревьев, не залезайте на стремянку с ведром или корзиной без подстраховки – ножки стремянки могут сдвинуться, и вы упадете. Поэтому внизу должен стоять помощник и поддерживать конструкцию.

И обязательно проверьте дачную аптечку. В ней необходимо иметь йод, зеленку, перекись водорода, бинты, жгут и лейкопластырь. А также препараты от головной боли и тошноты, средства, расширяющие коронарные сосуды и снижающие артериальное давление.

Все необходимое для дачной аптечки можно приобрести в филиалах Муниципальной аптечной сети. Или же заказать онлайн [на сайте МП «НАС»](#).

Желаем вам крепкого здоровья и отличного урожая!

# ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ОГРН 1065406166748

Наименование: Муниципальное предприятие г. Новосибирска «Новосибирская аптечная сеть»,  
Адрес: 630005, г. Новосибирск, ул. Гоголя 43/1, этаж 2

18+