

הנהגות אלו נכונות לרוב המצבים, אך יש להתייעץ עם רופא או מומחה לפני השימוש בהן. הנהגות אלו אינן מהוות תחליף לטיפול רפואי מקצועי. יש להקפיד על אורח חיים בריא, כולל תזונה מאוזנת, פעילות גופנית קבועה ושינה מספקת. במקרה של כאב חריף או בלתי נסבל, יש לפנות לרופא מיד.

הנהגות 17: מניעת פצעים, טיפול בלתי נסבל וטיפול באדמומיות

יש להקפיד על אורח חיים בריא, כולל תזונה מאוזנת, פעילות גופנית קבועה ושינה מספקת. במקרה של כאב חריף או בלתי נסבל, יש לפנות לרופא מיד.