

# Po upadku w wyniku omdlenia mogą wystąpić:



- pojedyncze ruchy kończyn lub twarzy
- okres nieprzytomności zwykle nie dłuższy niż minuta
- szybkie odzyskanie pełnej przytomności
- odczucie dużego zmęczenia po odzyskaniu przytomności



## Zmniejszenie ryzyka omdlenia:



- unikaj odwodnienia – przed uroczystościami przyjmij odpowiednią ilość płynów, zjedz lekki posiłek
- unikaj sytuacji wywołujących omdlenie, np. przebywanie w gorących, zatłoczonych miejscach
- unikaj udziału w wydarzeniach związanych z długim stanem w pozycji pionowej, po niedawno przebytych infekcjach czy dużych wysiłkach

