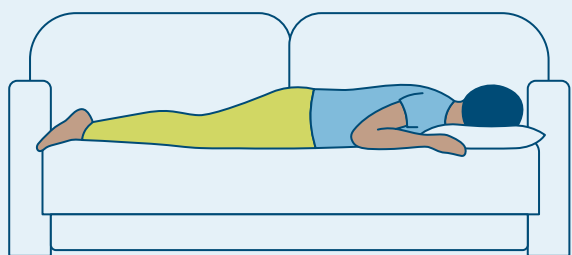


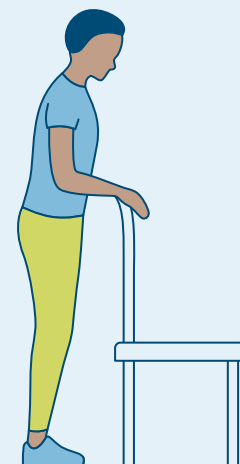
## Что делать при одышке



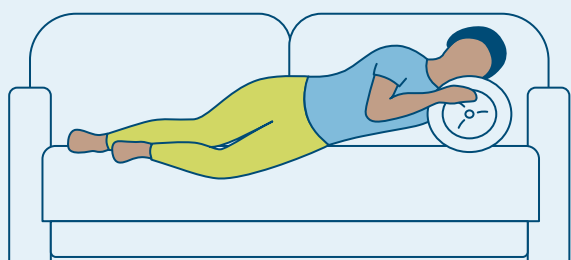
Лечь на живот, вытянуться и положить голову набок.



Сесть, слегка наклониться вперед и положить на стол руки и голову.



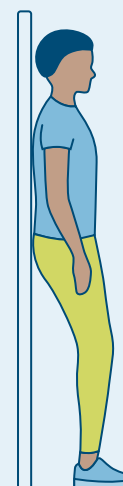
Встать возле опоры и слегка наклониться вперед.



Лечь на бок, слегка согнуть ноги в коленях и положить голову на подушку.



Сесть, слегка наклониться вперед и положить руки на колени.



Встать к стене, опереться на нее спиной, опустить руки вниз, выдвинуть ноги немного вперед и расставить их на ширине плеч.