

Контрольный список профилактики общей слабости	✓
Вначале выполняйте наиболее важные дела	<input type="checkbox"/>
Пытайтесь бодрствовать на протяжении дня, чтобы хорошо выспаться ночью	<input type="checkbox"/>
Сохраняйте максимально возможный уровень активности; узнайте, какую потенциальную пользу могут принести физические упражнения	<input type="checkbox"/>
При необходимости находите время в течение дня для отдыха и восстановления сил, но избегайте дневного сна	<input type="checkbox"/>
Делайте то, что вам нравится: например, играйте в игры, слушайте музыку, читайте или общайтесь с друзьями	<input type="checkbox"/>
Поддерживайте употребление достаточного количества жидкости и достаточное питание	<input type="checkbox"/>

**В случае ухудшения имеющихся симптомов и/или появления новых – необходимо незамедлительно обратиться к своему лечащему врачу!**