



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ

1 МАРТА – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ИММУНИТЕТА

ИММУНИТЕТ – способность иммунной системы избавлять организм от генетически чужеродных объектов. Иммунитет заложен в человеке с рождения. Эффективность иммунной системы зависит от наследственности, однако правильное питание и здоровый образ жизни могут значительно повысить ее активность.

КАК ПОДНЯТЬ ИММУНИТЕТ

ФАКТОРЫ, НЕГАТИВНО ВОЗДЕЙСТВУЮЩИЕ НА ИММУНИТЕТ:

- ▶ вредные привычки (курение, алкоголь, наркотики);
- ▶ постоянные стрессы;
- ▶ нерациональное питание (голодание, переедание);
- ▶ непродолжительный беспорядочный сон;
- ▶ сидячий образ жизни, низкая двигательная активность;
- ▶ загрязнение окружающей среды;
- ▶ бесконтрольное употребление лекарственных средств.

ЧТО НЕОБХОДИМО ЧЕЛОВЕКУ ДЛЯ ПОДНЯТИЯ ИММУНИТЕТА:

- ▶ полноценное здоровое питание;
- ▶ отказ от курения и употребления алкоголя;
- ▶ снижение уровня стресса;
- ▶ здоровый сон (не менее 7-8 часов);
- ▶ закаливание;
- ▶ регулярные умеренные физические нагрузки, активный образ жизни;
- ▶ прием витаминных и минеральных комплексов (с предварительной консультацией у врача);
- ▶ индекс массы тела 18,5-24,9;
- ▶ регулярное пребывание на свежем воздухе;
- ▶ соблюдение норм гигиены тела и жилища;
- ▶ своевременная вакцинация.



УКРЕПЛЕНИЕ ЕСТЕСТВЕННОГО ИММУНИТЕТА И СВОЕВРЕМЕННАЯ ВАКЦИНАЦИЯ ПОМОГУТ ВАМ СОХРАНИТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ!