

**В борьбе
за
крепкий
иммунитет**



Что такое иммунитет?

- **Иммунитет** – способность иммунной системы человека избавлять организм от генетически чужеродных объектов.
- **Иммунная система** – это система особых клеток и белков, защищающих организм от болезнетворных микроорганизмов (бактерий, вирусов, грибков, а также от определенных ядов). Иммунная система контролирует развитие раковых клеток, своевременно выявляя и уничтожая те, которые растут бесконтрольно.



негативно вливающие на

уни

Нерациональное питание:

голодание, переедание, недостаточное потребление белков, жиров, углеводов, микроэлементов и витаминов.



Вредные привычки:

курение, употребление алкоголя, наркотических средств.



Непродолжительный
беспорядочный сон:

несоблюдение
режима сна,
недосыпание.



Сидячий образ жизни,
низкая двигательная
активность



Загрязнение
окружающей
среды



Постоянные
стрессы



Для укрепления иммунитета нужно:

Полноценное
здоровое питание



Закаливание



Отказ от
вредных
привычек



Регулярное
пребывание
на свежем
воздухе



Снижение
уровня
стресса



Здоровый сон
(не менее 7-8
часов)



Регулярные
умеренные
физические
рузки, активный
образ жизни

Контроль
веса
(индекс
массы тела
18,5 – 24,9)



Соблюдение
гигиены тела
и жилища



Своевременная
вакцинация



Прием витаминных
и минеральных
комплексов
(с обязательной
консультацией у
врача)



**Укрепление иммунитета
и своевременная вакцинация
помогут сохранить здоровье!**

Подготовила В.Ковалева, специалист по связям с общественностью ГБУЗ «ВРЦОЗ и МП».