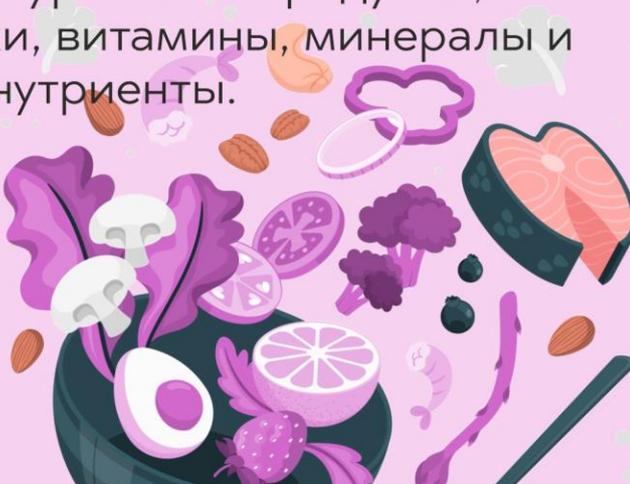


8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

Как укрепить иммунитет взрослому человеку?

Отказаться от курения и алкоголя!

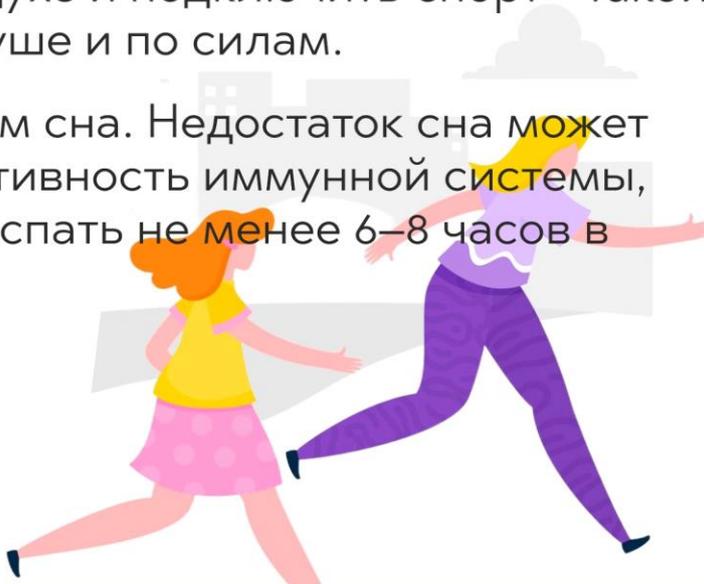
Разнообразить питание. В рационе должны присутствовать натуральные продукты, включающие белки, витамины, минералы и другие полезные нутриенты.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

Повысить физическую активность. Нужно делать перерывы на разминку на работе, гулять на свежем воздухе и подключить спорт – такой, какой вам по душе и по силам.

Наладить режим сна. Недостаток сна может снижать эффективность иммунной системы, поэтому важно спать не менее 6–8 часов в сутки.





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

Иммунная система ответственна за все сферы нашего здоровья, как физического, так и эмоционального. Чтобы наша защита была в постоянной готовности, ей необходима помощь. В наших руках помочь иммунитету сегодня, чтобы он защитил нас завтра.

С заботой о вашем здоровье ОГБУЗ «Иркутский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики им. Углова Ф.Г.».



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

Избегать стрессов, находить время для отдыха. Частые психоэмоциональные перегрузки ослабляют иммунную систему.

Закаливание и профилактика простудных заболеваний. Вакцинация – единственный способ выработать иммунитет к опасным инфекциям, не болея ими.





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

**ИММУНИТЕТ – ЭТО
основной механизм
защиты организма
от вирусов,
бактерий, грибков,
а также от
опухолевых клеток.**



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

Проявления ослабленного иммунитета:



- Частые простудные заболевания (более 4-6 раз в год), герпес, грибковые заболевания.
- Частые рецидивы хронических заболеваний.
- Повышенная утомляемость, слабость, вялость, разбитость.
- Аллергические заболевания.