

Сделай
прививку!

ПРАВИЛА УКРЕПЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА

ЗДОРОВЫЙ ИММУНИТЕТ ПОЗВОЛЯЕТ ЧЕЛОВЕКУ ИЗБЕЖАТЬ БОЛЬШИНСТВА ЗАБОЛЕВАНИЙ, ПРОЖИТЬ ЗДОРОВУЮ И ПОЛНОЦЕННУЮ ЖИЗНЬ.



Питайтесь сбалансированно

(каши, овощи, фрукты, орехи, рыба и морепродукты обязательно должны присутствовать в рационе питания)



Закаливайтесь

(обливания и контрастный душ, посещение бани и сауны). Рекомендовано чередование высоких и низких температур



Прививайтесь!

Вакцинация является одним из самых главных барьеров от серьезных инфекций



Откажитесь от курения
и употребления
алкоголя



Спите не менее
8 часов в сутки

в хорошо проветренном
помещении



Избегайте стресса



Регулярно
занимайтесь спортом,
в том числе на свежем воздухе