



**Оберегайся в сезонный подъем:
Маску носи, руки мой с мылом,
От разных микробов будет заслон
Иммунитет тебе скажет: «СПАСИБО!»**

ПРОФИЛАКТИКА



правильное питание



здоровый образ жизни



гигиена



вильжная уборка и проветривание



избегать места скопления людей



избегать общение с больными



использовать профсредства



сразу к врачу

УЛУЧШАЕМ ИММУНИТЕТ



Квашеная капуста способствует появлению полезных пробиотиков



Шиповник увеличивает стойкость к простудам



Цитрусовые укрепляют иммунитет, охощают нервную систему



Имбирь - противовоспалительное действие



Куркума повышает устойчивость к заболеванию, облегчает кашель



Кефир, йогурт - восстанавливает микрофлору кишечника



Морепродукты - контролируют воспаление в организме



Печень - помогает быстро справиться с вирусами

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ РАЦИОН



Чеснок



Брокколи



Мёд



Шиповник



Клюква



Вода



Йогурт и кефир



Морская рыба и морепродукты

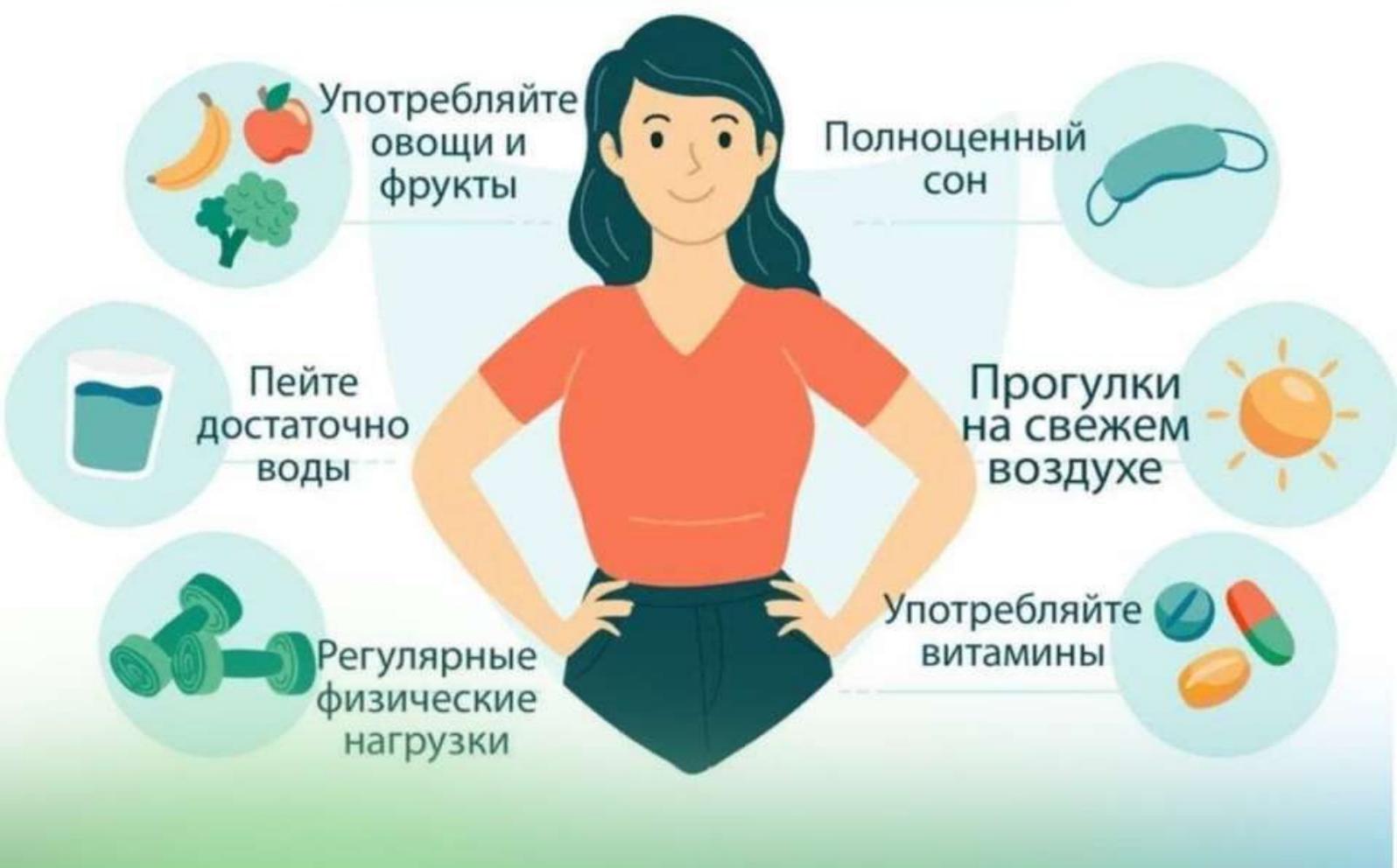


Красный болгарский перец
Морковь



Если прививку делать пора
Не ленись – соблюдай календарь.
Иммунитет только скажет: «УРА!»,
А защита от инфекций – тебе в дар!

УКРЕПИТЕ СВОЙ ИММУНИТЕТ



частые простудные заболевания, герпес на губах, продолжительное повышение температуры, синдром хронической усталости,



Признаки снижения иммунной активности



сонливость или бессонница, болевые ощущения в суставах и мышцах, частые головные боли, появление высыпаний на коже.



ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ИММУНИТЕТА



1 марта

*Иммунитет - защитник нашего организма
и оружие в борьбе с болезнями.*

Неделя поддержания и укрепления иммунитета

