

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ИММУНИТЕТА



Неделя поддержания и укрепления иммунитета 24 февраля - 02 марта 2025 года
(в честь Всемирного дня иммунитета 1 марта)

1 марта в России празднуют Всемирный день иммунитета. Впервые он появился в 2002 году, по инициативе ВОЗ.

Цель праздника – привлечь внимание общества к вопросу распространения патологий, связанных с работой иммунитета, и свести их к минимуму. Дата выбрана не случайно – первый день весны.

В этот период иммунная система максимально ослаблена, она может давать сбои в работе, не быть подготовлена к «переходному» периоду времени.

Самое время заняться профилактикой хронических заболеваний, а также отказаться от вредных привычек!

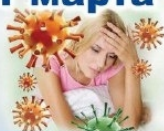
ДЕМОГРАФИЯ РАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ РОССИИ

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)
- Откажитесь от курения и употребления алкоголя**
- Закаливайтесь** (обливания и контрастный душ, посещение бани и сауны). Рекомендовано чередование высоких и низких температур
- Спите не менее 8 часов в сутки** в хорошо проветренном помещении
- Прививайтесь!** Вакцинация является одним из самых главных барьеров от серьезных инфекций
- Избегайте стресса**
- Регулярно занимайтесь спортом**, в том числе на свежем воздухе

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 укрепить иммунитет

Факторы, негативно воздействующие на иммунитет:

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



Что необходимо человеку для укрепления иммунитета:

- отказ от курения и употребления алкоголя;
- снижение уровня стресса;
- полноценное здоровое питание;
- здоровый сон (не менее 7-8 часов);
- регулярные умеренные физические нагрузки, активный образ жизни; закаливание
- прием витаминных и минеральных комплексов (с предварительной консультацией врача);
- индекс массы тела 19-25;
- ежедневное пребывание на свежем воздухе не менее 2 часов в день;
- соблюдение норм гигиены тела, труда и отдыха, жимша;
- своевременная вакцинация.

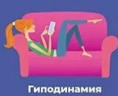
Укрепление естественного иммунитета и своевременная вакцинация помогут вам сохранить своё здоровье!

УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ ПРОСТО И ЛЕГКО!

Почему иммунитет снижается?



Неправильное питание



Гиподинамия или повышенные нагрузки



Нездоровый сон



Вредные привычки: курение и алкоголь



Плохая экология

Как понять, что иммунитет ослаб?



Отечность, мешки под глазами



Частые простудные заболевания



Плохое самочувствие, раздражительность, быстрая утомляемость



Высыпания на коже и бледность



Ухудшение состояния ногтей и волос



Обострение хронических заболеваний

Как его укрепить?



Сбалансированное питание



Сон



Физическая нагрузка



Отказ от сигарет и алкоголя/сокращение употребления



Закаливание



Пить воду



Пешие прогулки



Ограничение стресса

Продукты, повышающие Иммунитет



Цитрусовые



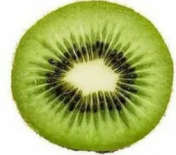
Красный перец



Брокколи



Чеснок



Киви



Шпинат



Йогурт



Миндаль



Зелёный чай



Имбирь