



# НЕДЕЛЯ СОХРАНЕНИЯ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ



# 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