

# Как сохранить и поддержать свой иммунитет?

## Основные правила и советы



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР  
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ  
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ



ЗДОРОВАЯ  
УДМУРТИЯ



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU



# Вакцинация

Одним из наиболее эффективных способов повышения иммунитета и защиты от инфекций является вакцинация.

Состав вакцин регулярно обновляется с учетом новых мутаций вирусов, и поэтому вакцинация не утрачивает своей эффективности.

Конечно, от заражения она не защитит, но поможет избежать серьезных осложнений и тяжелого течения заболевания.



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР  
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ  
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ



ЗДОРОВАЯ  
УДМУРТИЯ



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU



# Режим и сон

Иммунная система очень активно работает во время сна, вырабатывая многочисленные иммунные белки, которые помогают организму бороться с инфекциями.

Именно поэтому для иммунитета и нормальной работы всего организма очень важен режим. Старайтесь вставать и ложиться в одно и то же время, спать не менее 7-8 часов.



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР  
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ  
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ



ЗДОРОВАЯ  
УДМУРТИЯ



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU



# Питание

Для хорошего иммунитета важно полноценно питаться и пить достаточно воды. Правильным решением будет придерживаться правила «Гарвардской тарелки».



Не забывайте использовать для приготовления пищи различные растительные масла, тогда рацион получится максимально сбалансированным.



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР  
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ  
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ



ЗДОРОВАЯ  
УДМУРТИЯ



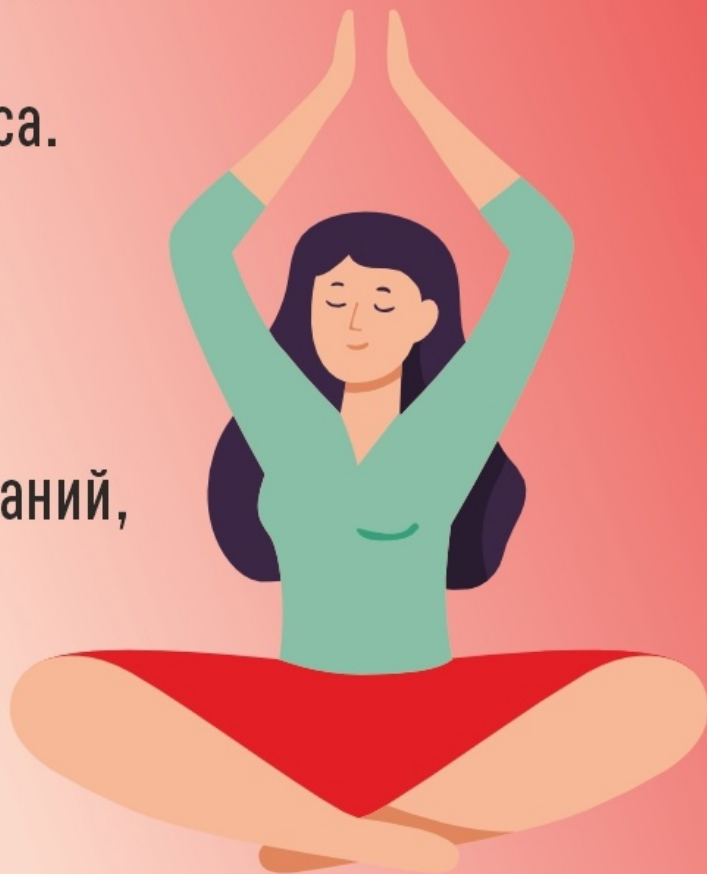
8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU



# Отдых и борьба со стрессом

Полностью избавиться от стресса невозможно, однако следует избегать хронического стресса. При наличии постоянного стресса обостряются хронические заболевания и увеличивается риск приобретения новых заболеваний, в том числе инфекционных.

**Будьте позитивно настроены, медитируйте и чаще отдыхайте.**



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР  
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ  
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ



**ЗДОРОВАЯ  
УДМУРТИЯ**



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU



# Отказ от вредных привычек

Любые вредные привычки – курение, алкоголь, злоупотребление психотропными препаратами – ослабляют иммунную систему, ухудшают функционирование многих органов и повышают риск развития заболеваний.

**Начните бороться с зависимостями прямо сейчас, если они у вас имеются.**



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР  
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ  
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ



ЗДОРОВАЯ  
УДМУРТИЯ



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU



# Физическая активность

Физическая активность укрепляет и усиливает иммунную защиту организма. Адекватная и достижимая цель – не менее 150 минут в неделю умеренных или интенсивных упражнений.

Попробуйте включить в свой распорядок дня хотя бы 2 аэробные тренировки – велосипед, скандинавскую ходьбу или танцы.



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР  
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ  
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ



ЗДОРОВАЯ  
УДМУРТИЯ



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU



# Витамины

Не стоит увлекаться приемом различных биологически активных добавок, в том числе витаминов, для поддержания и укрепления иммунитета. В последние годы все чаще встречаются случаи отравления и токсического поражения печени на фоне приема различных добавок.

**Все необходимые микро- и макронутриенты можно получить при сбалансированном питании. Любой прием витаминов обговаривайте со своим лечащим врачом!**



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР  
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ  
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ



ЗДОРОВАЯ  
УДМУРТИЯ



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU





# Закаливание

Простудное заболевание возникает не из-за прохладной погоды, а из-за контакта с бактериями и вирусами. Но наступление холодов является стрессовым фактором для организма, способным ослабить иммунитет.

**Закаливание** обеспечивает хорошую адаптацию к изменениям погоды. При этом закаливание должно быть комфортным, не надо насильно обливаться холодной водой или обтираться снегом. Достаточно применять мягкие «методы»: чаще гулять на улице, принимать воздушные и солнечные ванны, пробовать обтирание и босохождение.



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР  
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ  
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ



ЗДОРОВАЯ  
УДМУРТИЯ



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU

