

**Что нужно
делать,
чтобы не
заболеть**



Чтобы не заболеть
соблюдай правила:



Часто мойте руки с мылом



Чистка и дезинфекция удаляет и уничтожает вирус





Избегайте поездок и многолюдных мест



Прикрывайте нос при
чихании



**Ведите здоровый образ
жизни**



**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**



Соблюдайте здоровый режим



Режим дня ☺ ☘

Утро



День ☰



Вечер ★



Выходные дни



Зарядка



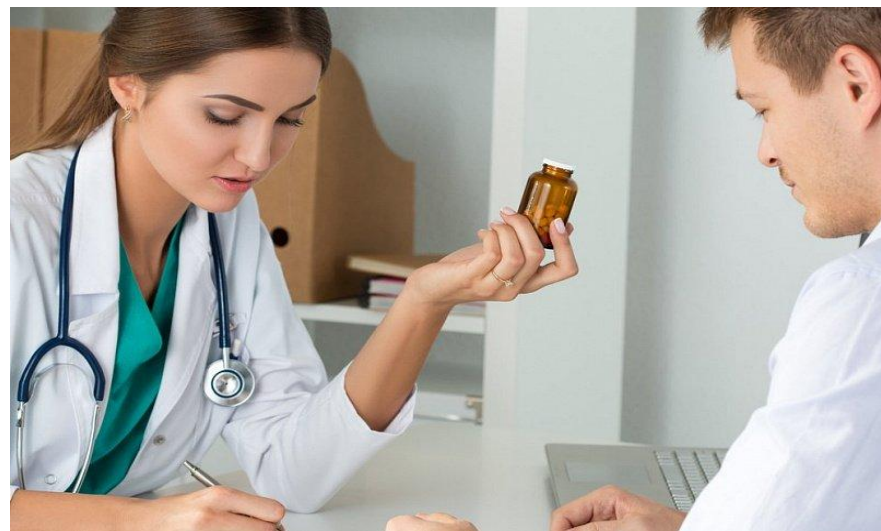
Что делать если заболел?



**Оставайтесь дома и срочно
обратитесь к врачу**



**Соблюдайте предписания
врача**



Соблюдайте постельный режим



**Пейте как можно больше
жидкости**




**Носите маску для снижения
риска распространения
инфекции**



Чаще мойте руки





Почему одни люди болеют чаще, а другие реже? Кто-то заражается при общении с инфекционным больным, а кто-то остаётся здоровым? Всё дело в иммунной (защитной) системе организма, которая ставит барьеры на пути инфекции. Все мы обладаем иммунитетом — невосприимчивостью к инфекциям, но у одних людей иммунитет сильнее, у других слабее. Иммунитет бывает врождённым (унаследованным от родителей) и приобретённым. Приобретается иммунитет после перенесённого заболевания. Например, человек, у которого была корь, больше никогда не заболеет этой болезнью: он приобрёл к кори стойкий (на всю жизнь) иммунитет. Иммунитет можно и нужно укреплять. Если ты будешь закаляться, то твой иммунитет станет сильным.





Иммунитет вырабатывается и у людей, которым сделали прививку. Прививка была изобретена в XVIII веке английским врачом Дженнером. В те времена повсюду свирепствовала опасная болезнь — оспа. Дженнер обнаружил, что ею не заражаются доярки, имевшие дело с коровами, заболевшими коровьей оспой — заболеванием, для человека неопасным. И тогда врач предложил искусственно заражать людей коровьей оспой, чтобы спасти их от оспы настоящей. Сейчас учёные знают, что вирусы, вызывающие эти заболевания, очень похожи.. В нашей стране всем детям делают прививки от целого ряда опасных заболеваний.



Будьте здоровы

