



**Предназначение иммунной системы организма** – охрана организма от воздействия болезнетворных микроорганизмов и вирусов, причем не только от микробов и паразитов, но и от выходящих из-под контроля клеток собственного организма.

## 7 ПРОСТЫХ СПОСОБОВ КАК УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ:

### 1.Питайтесь сбалансированно.

В рационе должны присутствовать все основные питательные вещества(белки, жиры, углеводы, витамины и минералы) в правильных пропорциях, соответствующим потребностям вашего организма.

### 2.Соблюдайте правила личной гигиены.

Регулярное мытье рук, тела и полости рта удаляет патогены(бактерии, вирусы, грибки), снижая риск инфекций и помогая иммунной системе работать эффективнее.

### 3.Соблюдайте режим сна.

Взрослому человеку нужно спать не меньше семи-восьми часов в сутки. Недосып снижает активность иммунных клеток, нарушает выработку защитных белков и делает организм более уязвимым.

### 4.Вакцинируйтесь!

Вакцинация – простой, безопасный и эффективный способ защиты от болезней до того, как человек вступит в контакт с их возбудителями.

### 5.Пейте достаточно жидкости.

Недостаток жидкости делает слизистые уязвимыми. Лучше всего пить обычную воду, тёплый чай, компоты.

### 6.Регулярно гуляйте на свежем воздухе.

Старайтесь проводить на улице не менее часа в день.

### 7.Откажитесь от курения и алкоголя.

