



ВАКЦИНАЦИЯ + УКРЕПЛЕНИЕ ИММУНИТЕТА



При введении в организм человека вакцины вырабатываются **АНТИТЕЛА** – это специальные клетки, которые способны **защитить нас от опасных вирусов**.

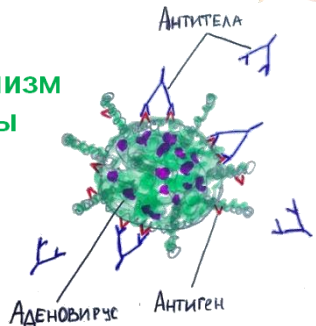
Соблюдение Личной гигиены

Активный отдых

Благодаря вакцинации организм не так тяжело воспринимает вирус.



Своевременное введение в организм человека вакцины снижает риск заболеваемости.



Мойте руки с мылом после посещения туалета, улицы, общественных мест, после работы с землёй, контакта с домашними животными.



Проглаживайте носовые платки утюгом или пользуйтесь одноразовыми салфетками



Чистота и порядок дома

Соблюдайте чистоту в помещениях.



Стоит отметить, что эффективность вакцины с течением времени уменьшается. Это означает, что целесообразно прививаться **раньше октября месяца**. Также нет смысла осуществлять прививку в декабре или другой зимний месяц, так как в организме не успеют выработаться нужные **антитела**.

Простудные заболевания передаются через воздух, поэтому в общественных местах можно пользоваться марлевыми повязками.

Во время эпидемии необходимо ограничить контакты с другими людьми, реже бывать в местах большого скопления народа, чаще гулять и дышать свежим воздухом.

Регулярно проводите проветривание (во время занятий, перед сном, с утра).

Рациональное питание

Кушать овощи и фрукты, Рыбу, молокопродукты — Вот полезная еда, Витаминами полна!



Закаливание



Ножные ванны

Обтирание мокрым полотенцем



Купание в водоёмах



Обливание

