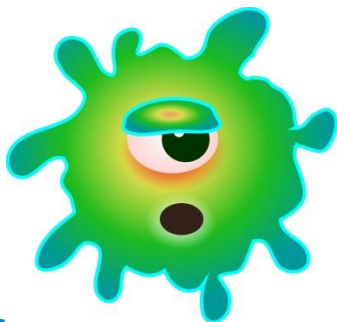




КАК ЗАЩИТИТЬ ИММУНИТЕТ



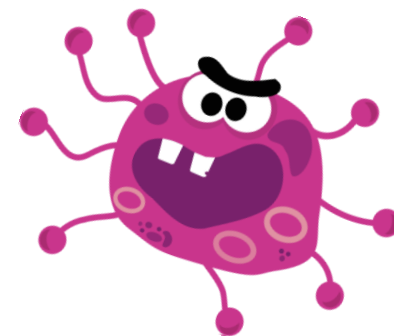
ИММУНИТЕТ – ЭТО СПОСОБНОСТЬ НАШЕГО ОРГАНИЗМА ЗАЩИЩАТЬСЯ ОТ РАЗНЫХ ВРАГОВ



БАКТЕРИЙ



ВИРУСОВ

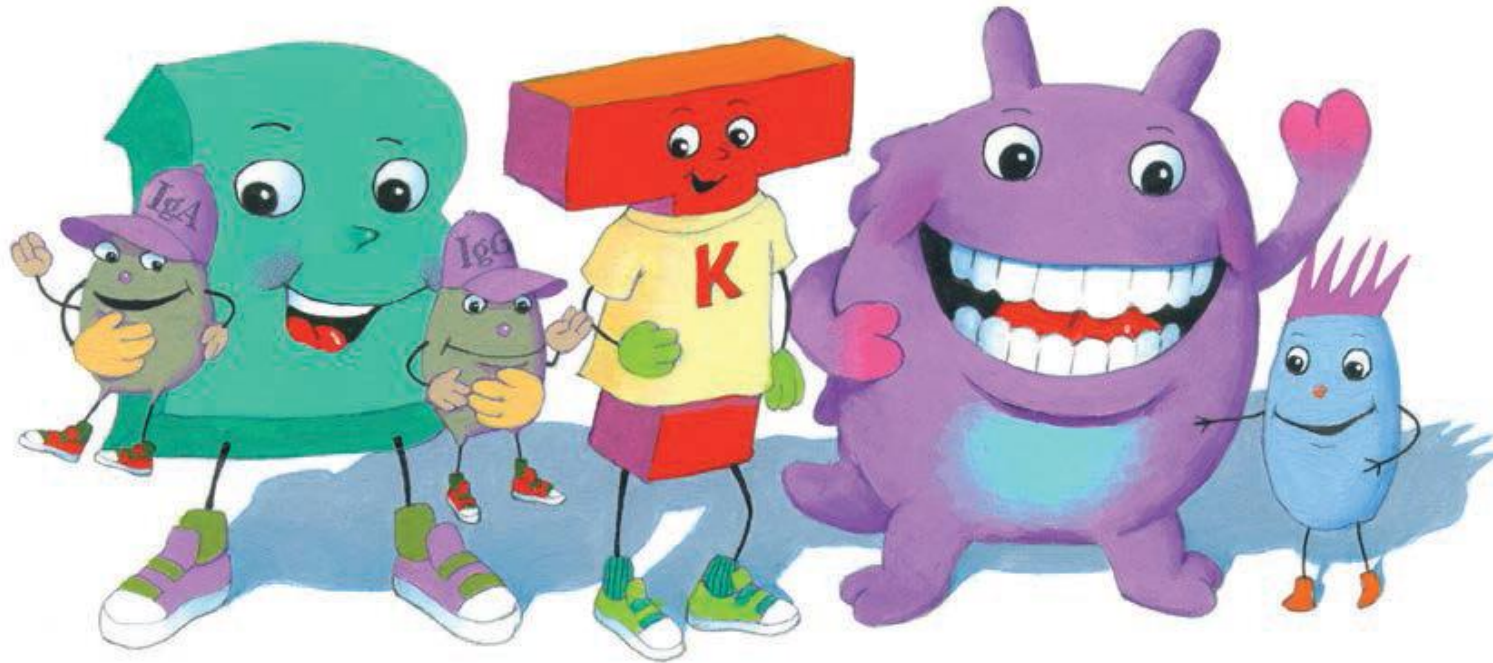


ИНФЕКЦИЙ

НА СТРАЖЕ НАШЕГО ЗДОРОВЬЯ СТОЯТ ОРГАНЫ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ И ИММУННЫЕ КЛЕТКИ



**У каждого своя работа.
Одни клетки убивают вредные вирусы и бактерии.**



Другие помогают организму вырабатывать защитные антитела.

НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ, СТРЕСС, ТЯЖЕЛЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ И УМСТВЕННЫЕ НАГРУЗКИ СНИЖАЮТ ИММУНИТЕТ.



ПРИЗНАКИ НАРУШЕНИЯ ИММУНИТЕТА:

- частые простудные заболевания (более 4-6 раз в год),
- повышенная утомляемость, слабость и вялость,
- аллергические заболевания,
- увеличение лимфатических узлов,
- частые рецидивы хронических заболеваний,
- дисбактериоз,
- длительное повышение температуры тела до 37–37,5°С.



ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА НУЖНО СОБЛЮДАТЬ РЕЖИМ ДНЯ И ВЫПОЛНЯТЬ НЕСЛОЖНЫЕ ПРАВИЛА



ВАЖНО НЕ ЗАБЫВАТЬ:

- есть продукты, богатые витаминами,
- ежедневно гулять на свежем воздухе,
- каждое утро делать зарядку,
- хорошо высыпаться и отдыхать,
- а также закаляться и быть в отличном настроении.



К СОЖАЛЕНИЮ, НЕКОТОРЫЕ ДЕТИ РОЖДАЮТСЯ БЕЗ КЛЕТОК- ЗАЩИТНИКОВ



**У них совсем нет иммунитета.
Такие дети часто болеют
и совсем не умеют сопротивляться
вирусам и инфекциям.**

**Привычной профилактики для них
недостаточно. Их жизнь и здоровье
полностью зависят от специального
препарата – иммуноглобулина.**



ЖИЗНЬ ДЕТЕЙ С ИММУНОДЕФИЦИТОМ ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ЖИЗНИ ЗДОРОВЫХ ДЕТЕЙ



**Вика из Ярославля, 1 год
Большую часть своей жизни
она провела в больнице.**

ЖИЗНЬ ДЕТЕЙ С ИММУНОДЕФИЦИТОМ ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ЖИЗНИ ЗДОРОВЫХ ДЕТЕЙ



**Ярослав из Оренбурга, 5 лет
Каждый вечер он принимает
лекарство, чтобы уснуть без
болей в ногах.**

ЖИЗНЬ ДЕТЕЙ С ИММУНОДЕФИЦИТОМ ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ЖИЗНИ ЗДОРОВЫХ ДЕТЕЙ



**Илья из Новосибирска, 6 лет
Не был в детском саду,
потому что часто болеет
пневмонией.**

ЖИЗНЬ ДЕТЕЙ С ИММУНОДЕФИЦИТОМ ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ЖИЗНИ ЗДОРОВЫХ ДЕТЕЙ



**Инга из Удмуртии, 11 лет
Каждые 28 дней ей нужно
пропускать школу, чтобы
ставить капельницу.**

**ДЕТЯМ В БОЛЬНИЦЕ ОЧЕНЬ НУЖНЫ
ВАША ДРУЖБА И ВНИМАНИЕ.
ПОДДЕРЖИТЕ ИХ!**



Вы можете сделать жизнь в больницах ярче и веселее:

- напишите письмо ребятам,
- нарисуйте добрый рисунок или сделайте открытку,
- передайте подарок или видеопривет!





**ФОНД «ПОДСОЛНУХ» ЖЕЛАЕТ ВАМ
КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ!**

**ВКОНТАКТЕ vk.com/fondpodsolnuh
FACEBOOK facebook.com/fondpodsolnuh**

WWW.FONDPODSOLNUH.RU