



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

ЧТО СПОСОБСТВУЕТ ПОДДЕРЖАНИЮ ИММУНИТЕТА?





8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рославльской области

ВАКЦИНАЦИЯ





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Пензенской области

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ОСМОТРЫ И ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ





8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

ЗДОРОВЫЙ СОН





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Республики Татарстан

ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и не медицинской профилактики
Республики Татарстан

ПРОДУКТЫ, УКРЕПЛЯЮЩИЕ ЗАЩИТНЫЕ ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА



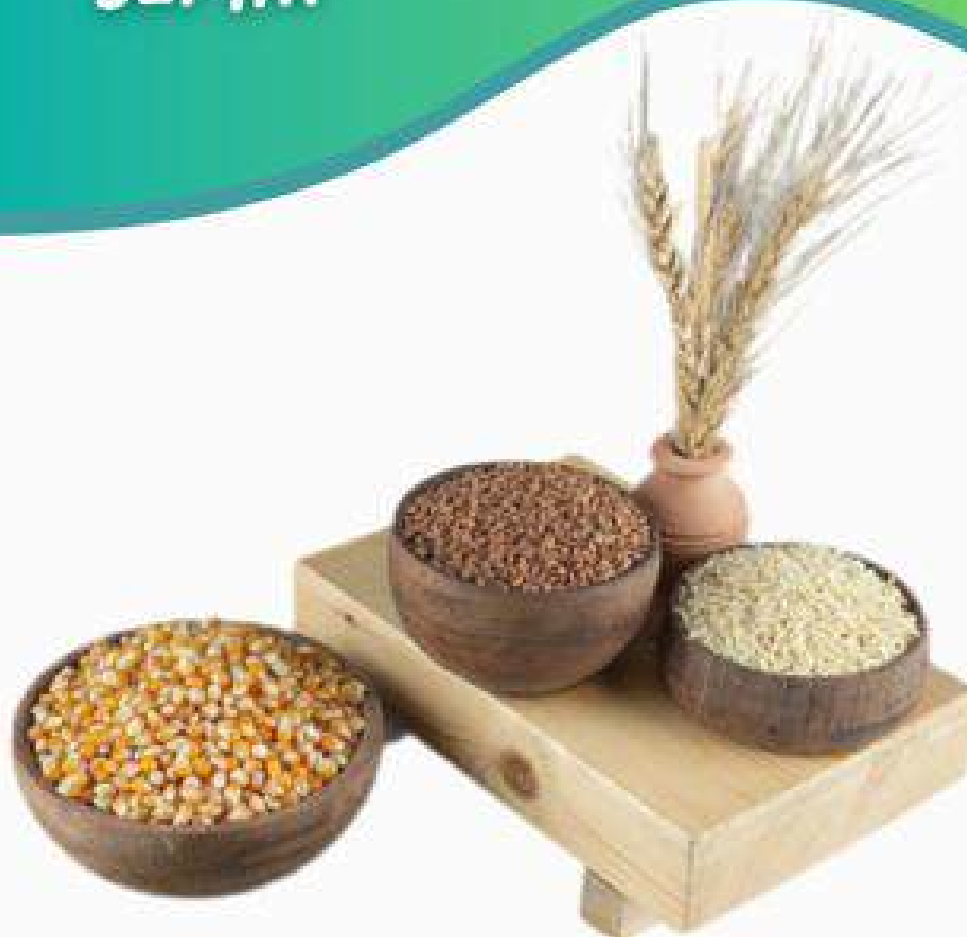


8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

ПРОДУКТЫ ИЗ ЦЕЛЬНОГО ЗЕРНА



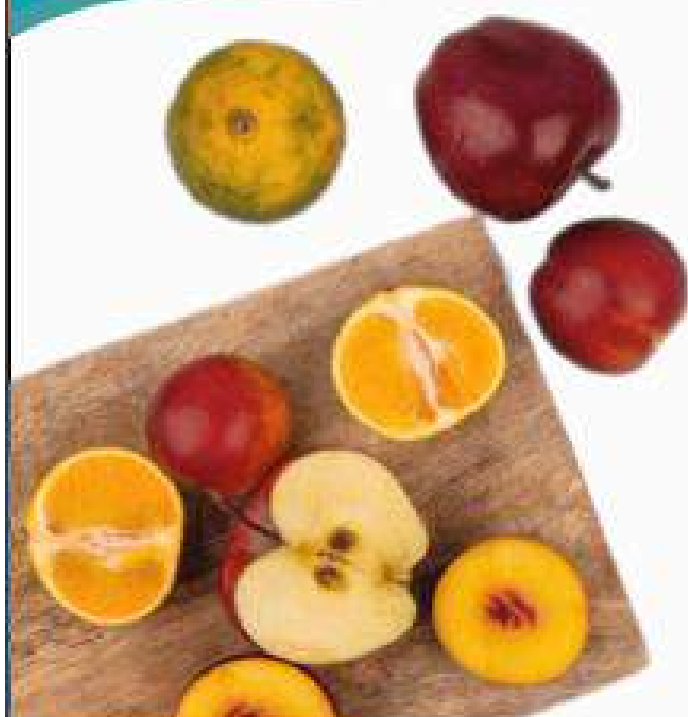


8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Республики Татарстан

ФРУКТЫ И ОВОЩИ (400-500г в день)





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Тульской области

ЛИМОН. ИМБИРЬ





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профессии
Рязанской области

ОРЕХИ



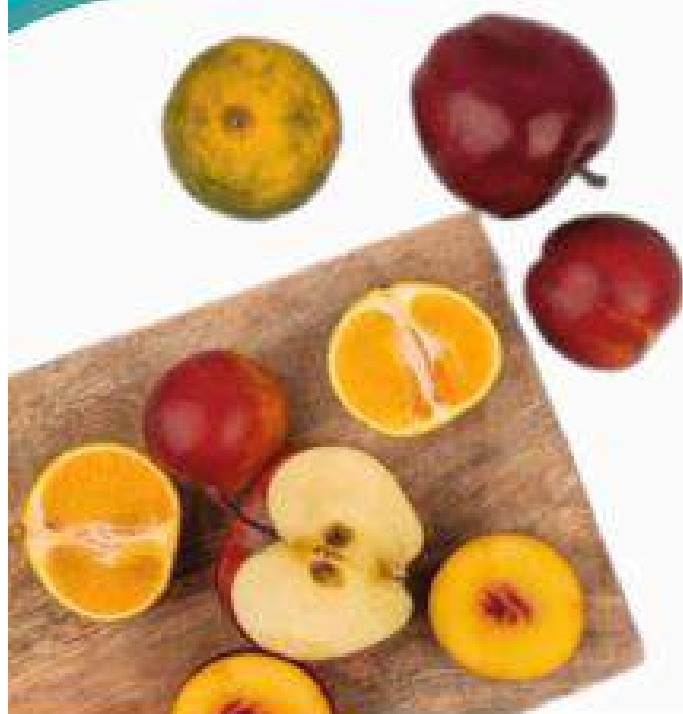


8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Ленинградской области

ФРУКТЫ И ОВОЩИ (400–500г в день)





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ





8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



ПРОЯВЛЕНИЯ СЛАБОГО
ИММУНИТЕТА



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



ЧАСТЫЕ ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ





8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

2

ЧАСТЫЕ ОБОСТРЕНИЯ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ





8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

3

БЫСТРАЯ УТОМЛЯЕМОСТЬ, СЛАБОСТЬ





8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

4

ГЕРПЕС, ГРИБКОВЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ





8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Республики Беларусь

5

АЛЛЕРГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ





8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Ленинградской области

ЧТО НЕБЛАГОПРИЯТНО ВЛИЯЕТ НА ИММУНИТЕТ?





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

1

Нездоровый образ жизни





8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

3 Окружающая среда





8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

4 Неправильное питание





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и традиционной профилактики
Республики Татарстан

5 Плохой сон



Что такое аллергия?

Аллергия — это реакция иммунной системы на воздействие некоторых внешних раздражителей, называемых аллергенами.



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU

Распространенные аллергены



**Продукты
питания**



**Бытовая пыль,
плесень**



**Шерсть
животных**



Бытовая химия



Лекарства



Пыльца



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



8 800 200 0 200
TAKZDOROV0.RU

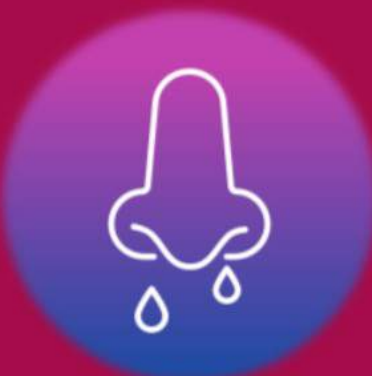
Симптомы аллергии



Слезотечение



Сыпь и зуд



Насморк



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

Как бороться с аллергией?

Каждый день
проводите влажную уборку дома.



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU

Чаще принимайте душ, промывайте глаза и нос.



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU

Установите домашнюю систему очистки воздуха.





Принимайте препараты, назначенные врачом.

