

**ИММУНИТЕТ** – способность организма с помощью системы биологических механизмов распознавать и избавляться от генетически чужеродных объектов.

## Иммунитет разделяют на

### ЕСТЕСТВЕННЫЙ ИММУНИТЕТ -

невосприимчивость к инфекционным болезням, благодаря биологическим свойствам организма человека. Такой иммунитет может быть врожденным (передается от матери ребенку) или приобретенным (возникает после перенесения болезни).

### ИСКУССТВЕННЫЙ ИММУНИТЕТ

достижется введением в организм вакцин и сывороток. Такой иммунитет может быть активным, если в организм вводят убитые или ослабленные возбудители болезни, и пассивным, если вводят сыворотку с готовыми антителами.

## Факторы, негативно воздействующие на иммунитет:



Табак, алкоголь, наркотики



Чрезмерное потребление кофе



Некачественная пища, фастфуд



Переедание



Приём лекарств, самолечение



Сидячий образ жизни, низкие физические нагрузки



Постоянные стрессы



Непродолжительный беспорядочный сон



Плохая экология



Отказ от вакцинации

## Что необходимо человеку для поддержания иммунитета



Употребляйте продукты, богатые витаминами и микроэлементами



Откажитесь от вредных привычек



Старайтесь больше времени проводить на свежем воздухе



Избегайте стрессов



Делайте утреннюю зарядку



Регулярно, полноценно спите, не менее 7-8 часов в день

**Иммунитет – важная способность нашего организма, помогающая защищать его от нападения чужеродных агентов и вредных микроорганизмов.**

**Берегите себя и поддерживайте свой иммунитет!**



ГБУЗ «Волгоградский региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики»