

ПОЧЕМУ ЛЮДИ БОЛЕЮТ?

На здоровье человека влияет много факторов.

Один из них – **ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА**

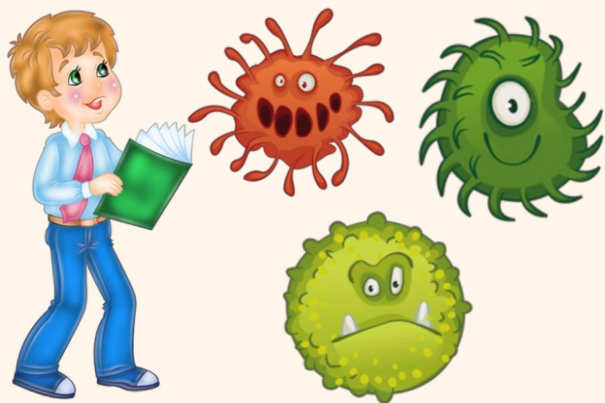
Окружающая среда насыщена различными микроорганизмами, многие из которых вызывают инфекционные заболевания человека.

Эти возбудители есть в воздухе, в почве, и в воде, пище, на поверхности предметов и книг, у диких и домашних животных, насекомых, которые являются переносчиками инфекционных заболеваний.

ИНФЕКЦИЯ (от латинского слова infectio - заражение)

МИКРОБЫ (БАКТЕРИИ И ВИРУСЫ)

– это мельчайшие организмы, переносящие инфекцию



ВИРУСЫ И БАКТЕРИИ – это крошечные объекты, которые можно разглядеть, только используя мощный микроскоп. Они способны вызывать заболевания у растений, животных и людей.



КАК ПОПАДАЕТ ИНФЕКЦИЯ В ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА?

ПРОСТУДНАЯ ИНФЕКЦИЯ через:

- рукопожатие, грязные руки, предметы обихода (книги, телефон, игрушки, чашка, ручка и др.)
- контакт с больными гриппом, ОРЗ (кашель, чихание) людьми
- контакт с больными в общественных местах (школа, транспорт, кинотеатр)

КИШЕЧНАЯ ИНФЕКЦИЯ через:

- грязные руки
- грязная вода
- грязные или испорченные продукты



КАК УЗНАТЬ, ЧТО МИКРОБ ПОПАЛ К ВАМ В ОРГАНИЗМ?



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТЫ ЗАБОЛЕЛ?

- Оставайся дома
- Вызови врача
- Помни, лечение должно начаться в первые сутки заболевания
- Выполняй все предписания врача
- Соблюдай постельный режим
- Пользуйся отдельной посудой и предметами ухода
- Пей больше жидкости
- Избегай самолечения
- Используй маску
- Прикрывай рот и нос платком при чихании и кашле
- Чаще мой руки с мылом

ИММУНИТЕТ является щитом от инфекционных заболеваний

В основе его лежит выработка АНТИТЕЛ – это наши телохранители, защитники от многих болезней.

Это линия обороны нашего организма, направленная на защиту от инфекций, уничтожение вирусов и бактерий.



БЛАГОДАРЯ ИММУНИТЕТУ, ОРГАНИЗМ САМ СПОСОБЕН ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ВИРУСОВ И БАКТЕРИЙ

Все мы обладаем иммунитетом – УСТОЙЧИВОСТЬЮ К ИНФЕКЦИЯМ, но у одних людей иммунитет сильнее, у других слабее.

ЧТО УКРЕПЛЯЕТ ИММУНИТЕТ

- СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ДНЯ
- ЗАРЯДКА, ЗАНЯТИЯ ФИЗИКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ
- ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ
- ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН
- СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ (ФРУКТЫ, ОВОЩИ, МОЛОЧНЫЕ И МЯСНЫЕ, РЫБНЫЕ ПРОДУКТЫ)



• ПРИВИВКИ

Прививки создают защиту — невосприимчивость к инфекции (происходит выработка защитных антител) Благодаря этому, заболевание предупреждается ещё до его начала.



ПРИВИТЫЕ ЛЮДИ РЕЖЕ БОЛЕЮТ, И, В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ЛЕГЧЕ ЕГО ПЕРЕНОСЯТ