

ГБУЗ "ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ" МЗ КК



ПОВЫ- ШЕНИЕ ИММУНИТЕТА

 **2024**
ГОД СЕМЬИ



2024
ГОД СЕМЬИ

ГБУЗ "ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ" МЗ КК



"НЕТ" САМОЛЕЧЕНИЮ

Не занимайтесь самолечением
и не принимайте лекарства
без консультации с врачом.





ГБУЗ "ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ" МЗ КК



Пересмотрите рацион питания: **исключите** из меню рафинированную, консервированную и насыщенную различными добавками пищу. Увеличьте употребление свежих овощей (капуста, сладкий перец, морковь, свекла), фруктов (предпочтительнее цитрусовые и яблоки кислых сортов), ягод (можно замороженные), морепродуктов. Сделайте выбор в пользу хлеба грубого помола и с отрубями. Полезны овсяная, гречневая, перловая, чечевичная каши.

РАЦИОН ПИТАНИЯ



2024
ГОД СЕМЬИ



ЭМОЦИИ И ПОЛЕЗНЫЕ "СТРЕССЫ"

По возможности избегайте отрицательных эмоций и общения с неприятными людьми. Для расслабления рекомендован массаж, ванны с морской солью или травами.

Создайте полезные «стрессы» при помощи природных стимуляторов - это тепло и холод, вода и воздух, солнечный свет и снег. Полезен гидромассаж, контрастный душ, баня, сауна.



2024
ГОД СЕМЬИ

ГБУЗ "ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ" МЗ КК



ВАКЦИНАЦИЯ

Вакцинируйтесь согласно
Национальному календарю прививок.



2024
ГОД СЕМЬИ

ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ МЗКК



ДВИЖЕНИЕ

Больше двигайтесь – обычная ходьба, прогулки на свежем воздухе, ежедневная зарядка, бассейн, танцы и прочее.



2024
ГОД СЕМЬИ

ГБУЗ "ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ" МЗ КК



СОН

Спите не менее 8 часов
в сутки, желательно
в заранее проветренной
комнате или с
приоткрытым окном.

