

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.

