**Лучшая защита от инфекций – здоровый образ жизни и вакцинация!**

****

**Как защитить себя от инфекционных болезней?**

- Закаляться.

- Вести здоровый образ жизни.

- Делать прививки

**Что такое прививка?**

Прививка – это препарат, прививаемый для предупреждения или лечения какой-нибудь заразной болезни.

Что такое инфекция?

Инфекция – это внедрение и размножение в организме человека болезнетворных микробов.

**Что такое иммунитет?**

Иммунитет – это комплексная реакция организма, направленная на защиту его от внедрения чужеродного материала: бактерий, вирусов, паразитов.

**Инфекционные болезни.**

Вредные, болезнетворные микробы, попадая в организм человека, размножаются, выделяют яды. От них возникают разные болезни. Болезни бывают инфекционные и неинфекционные.

- Инфекционные болезни: Ангина, бешенство, ОРВИ, грипп, ветрянка, коклюш, корь, свинка, скарлатина

**Зачем нужно делать прививки?**

В результате прививки человек заражается вирусом в безопасной для себя форме, и организм приобретает способность сопротивляться болезни.

Вакцинация в России осуществляется согласно Национальному календарю профилактических прививок. Этот документ определяет наименования профилактических прививок и сроки их проведения, которые должны, при отсутствии противопоказаний, проводиться на территории нашей страны.

**Средства профилактики гриппа.**

Общегигиенические средства:

- ватно-марлевая повязка (маска);

- необходимо часто мыть руки, особенно во время болезни или ухода за больным;

- на свежем воздухе заразиться гриппом практически невозможно. Общеукрепляющие меры:

- закаливание;

- необходимо принимать аскорбиновую кислоту и поливитамины;

- Чеснок. Для профилактики в период эпидемий гриппа и простудных заболеваний его можно принимать по 2-3 зубчика ежедневно;

- Ежедневно использовать в пище свежие овощи и фрукты, особенно во время болезни или ухода за больным.

**Делали ли вам прививки? От каких болезней?**

**ПРИВИВКА. Сергей Михалков.**

На прививку! Первый класс! Вы слыхали? Это нас!.. Я прививки не боюсь: Если надо уколюсь! Ну, подумаешь, укол! Укололи и пошел... Это только трус боится на укол идти к врачу. Лично я при виде шприца улыбаюсь и шучу. Я вхожу один из первых в медицинский кабинет. У меня стальные нервы или вовсе нервов нет! Если только кто бы знал бы, что билеты на футбол я охотно променял бы на добавочный укол!.. На прививку! Первый класс! Вы слыхали? Это нас!.. Почему я встал у стенки? У меня... дрожат коленки...

**Полезно для здоровья.**

Здоровый образ жизни. Правильное питание. Занятия спортом и физкультурой. Прогулки на свежем воздухе. Закаливание. Своевременные прививки. Полноценный сон. Соблюдение режима дня.

Вредно для здоровья.

Проводить много времени за телевизором, компьютером. Злопоутреблять вредными привычками. Употреблять в пищу много сладкого, чипсов, газированной воды.

**В заключении** необходимо отметить, что иммунизация в рамках Национального календаря прививок осуществляется только с использованием зарегистрированных в соответствии с законодательством Российской Федерации отечественных и зарубежных вакцин. Вакцинация осуществляется бесплатно в кабинете профилактических прививок в поликлиниках. Предварительно прививаемый должен быть осмотрен врачом.

