

## **Март – месяц укрепления иммунитета**

В соответствии с приказом министерства здравоохранения Ярославской области от 06.12.2024 № 1608 «О реализации проекта «Здоровая Ярославия» (далее – Приказ) в течение 2025 года каждый месяц посвящен определенной теме. Март – месяц укрепления иммунитета, его слоган – «Вакцинопрофилактика – правильная тактика».

Ежегодно во всем мире 1 марта отмечается Всемирный день иммунитета. День был выбран не случайно. После зимы иммунная система организма человека более ослаблена и начинает давать сбои.

По данным ВОЗ всего 10% людей обладают иммунитетом, который защищает их практически от всех заболеваний. Еще 10% имеют врожденный иммунодефицит: они болеют очень часто. У оставшихся 80% сила иммунной системы зависит от условий и образа жизни, который мы выбираем. Среди главных разрушителей иммунитета специалисты называют частые стрессы, неправильное питание, постоянные недосыпания, долгое пребывание на солнце, слишком большие физические нагрузки и, наоборот, сидячий образ жизни, загрязнение окружающей среды, отказ от вакцинации. и, конечно, вредные привычки – курение, алкоголь, наркотики.

Частые простудные заболевания, герпес на губах, продолжительное повышение температуры, синдром хронической усталости, сонливость или бессонница, болевые ощущения в суставах и мышцах, нарушения сна, частые головные боли, появление высыпаний на коже – все это признаки снижения иммунной активности. Если вы заметили несколько подобных признаков, стоит прислушаться к своему организму, потому что дальше возможны осложнения: появление различных болезней, от ОРВИ до заболеваний тяжелого характера.

### **Что необходимо человеку для поддержания иммунитета?**

1. Здоровое питание. В рационе обязательно должны быть полноценные белки (мясо, рыба, бобовые); овощи, фрукты, ягоды; кисломолочные продукты.

2. Отказ от курения и употребления алкоголя.

3. Бережное отношение к своей психике.

4. Здоровый сон (не менее восьми часов в сутки в хорошо проветренном помещении).

5. Регулярные занятия физической культурой, подвижный образ жизни (гимнастика, аэробика, фитнес, бег, длительные пешие прогулки).

6. Закаливание (плавание, обливания и контрастный душ, посещение бани и сауны). Рекомендовано чередование высоких и низких температур.

7. Вакцинация (иммунопрофилактика).

Иммунопрофилактика является одним из важнейших инструментов сохранения здоровья населения. Сегодня во всех цивилизованных странах

вакцинация превратилась в элемент здорового образа жизни. Вакцинация – наиболее эффективная мера в борьбе с инфекционными болезнями. Это средство создания индивидуального и коллективного иммунитета. Именно прививки помогли во много раз снизить заболеваемость многими инфекциями, такими как краснуха, дифтерия, полиомиелит. В России иммунизация проводится согласно Национальному календарю профилактических прививок, которые осуществляются в государственных и муниципальных организациях здравоохранения бесплатно, детям - с согласия родителей.