

Если все же заболел

Ты можешь



Никому ничего не говорить, не обращать внимания на боль

Предупредить преподавателя на учебе или начальника на работе, что ты заболел

Не обращаться к врачу

Вызвать врача на дом или пойти в поликлинику (можно взять с собой друга для моральной поддержки)

Терпеть до тех пор, пока кто-нибудь не вызовет тебе «скорую», ведь сам (а) ты этого уже не сможешь сделать

Записаться на прием к участковому врачу терапевту



Попасть в больницу, где врачи скажут: «Слишком поздно. Раньше нужно было думать!»

Рассказать терапевту о том, что у тебя болит, как давно

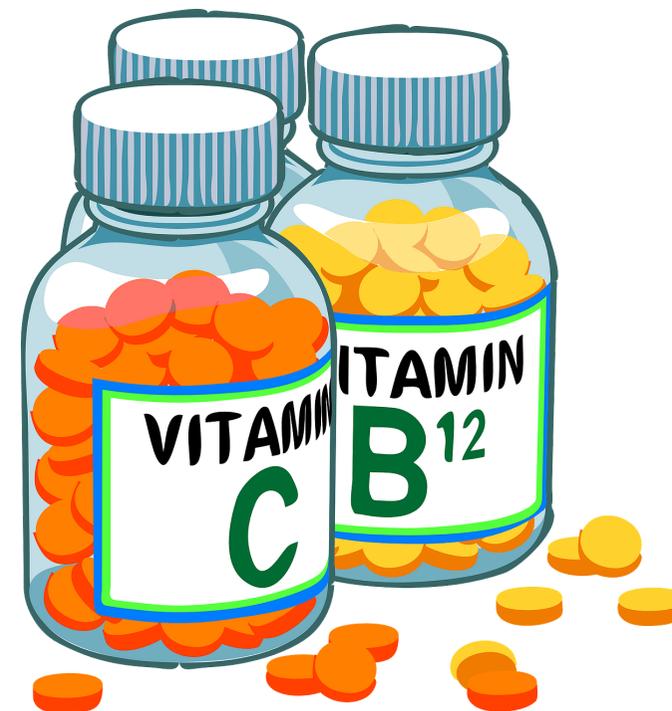
Сделать то, что скажет врач



...и тогда ты забудешь о том, что у тебя что-то болело

ТОГБОУ «Горельская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

Профилактика: как не заболеть



Наш адрес: 392504, Тамбовская область, Тамбовский р-н, с.Горелое, ул. Заводская, д.1
Телефон: (84752)-616-132
e-mail: gchi@obraz.tambov.gov.ru
Адрес сайта: <https://shkolainternatgorelskaya-r68.gosweb.gosuslugi.ru/>

Здоровье – самое дорогое, что у нас есть, и дается оно, как правило, совершенно бесплатно. Именно поэтому люди так безответственно к нему относятся. Только заболев и потратив немалые деньги на лечение, люди понимают его истинную ценность.

Про иммунитет

У каждого из нас есть врожденный иммунитет – система, обеспечивающая защиту организма от вредных воздействий внешней среды. У кого-то он более сильный, у кого-то слабее. Тем, у кого слабый иммунитет, нужно его укреплять.

Один из способов повышения иммунитета – закаливание, то есть увеличение способности организма переносить неблагоприятные внешние условия – холод, жару и т.д. Принимай холодный или контрастный душ (поочередно горячая, потом холодная вода) ежедневно. Кроме закаливания, хорошо укрепляют сосуды занятия спортом и баня.

У организма есть собственный способ бороться с вирусами – особые бактерии, которые находятся в кишечнике. Чтобы они были в достаточном количестве, нужно употреблять больше кисломолочных продуктов.

Витамины. Для чего?

Если ты не страдаешь каким-то серьезным заболеванием, но при этом быстро утомляешься, часто ощущаешь желание поспать, подольше полежать под теплым одеялом и поменьше двигаться, это может означать, что

в твоём организме недостаток витаминов.

Витамины – это вещества, которые нам жизненно необходимы, потому что организм сам их производить не может.

Для чего нужны витамины?

А нужен для здоровья кожи и хорошего зрения.

С повышает работоспособность, устойчивость организма к инфекциям. Поддерживает здоровье кожи, зубов и костей.

В₁ помогает быть внимательным и бодрым. Важен для нервной системы и обмена веществ. Хорошо влияет на способность к обучению.

В₆ важен для обмена веществ и нервной системы. Обеспечивает рост волос и хорошее зрение.

В₁₂ необходим для обновления крови, а также для всех процессов роста. Нужен для накопления энергии в мускулах.

D незаменим для укрепления костей и зубов.

E поддерживает красоту кожи.



Рекомендации по профилактике заболеваний:

- Делайте влажную уборку и проветривайте квартиру или дом;
- Полноценно питайтесь, включите в рацион продукты с витамином С;
- Ведите здоровый образ жизни, делайте зарядку;
- Спице 8-10 часов в сутки, в зависимости от возраста;
- Употребляйте в пищу фитонциды (лук, чеснок), пейте отвар шиповника;
- Не контактируйте с больными людьми (или надевайте маску);
- Не трогайте лицо немытыми руками;
- Часто и тщательно мойте руки;
- Ежедневно гуляйте на свежем воздухе;
- Не занимайтесь самолечением! При первых симптомах болезни обратитесь к врачу!

