

Не болеть – это просто, как раз, два, три...

Избежать большинства инфекционных болезней легко, если:

- **РАЗ - Постоянно повышать защитные силы организма.**
Этому способствуют соблюдение режима труда и отдыха; правильное питание; отказ от вредных привычек; закаливание; занятия физической культурой и спортом.
- **ДВА - Избегать контакта с возбудителями инфекции.**
Для этого, нужно знать какие болезни и как передаются. Например, если мыть руки, овощи, фрукты перед едой; исключить употребление некачественных продуктов и воды, то исключается заражение кишечными инфекциями.
- **ТРИ - Привиться.**
В нашей стране предусмотрены обязательные прививки против следующих инфекций: гепатита В, туберкулеза, дифтерии, коклюша, пневмококковой инфекции, краснухи, полиомиелита, столбняка, гриппа, гемофильной инфекции, кори, эпидемического паротита. Привитый человек или не болеет, или переносит болезнь легко, без осложнений.

Привейтесь и забудьте про болезни.