**Март – месяц укрепления иммунитета, его слоган – «Вакцинопрофилактика – правильная**

 **тактика!».**

 Ежегодно, с 2002 года, по инициативе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), 1 марта отмечается Всемирный день иммунитета.

**Иммунитет** – способность иммунной системы избавлять организм от генетически чужеродных объектов. Иммунитет заложен в человеке с рождения.

В иммунную систему человека входят лимфатические узлы, миндалины, вилочковая железа (тимус), костный мозг, селезенка, а также кишечник, в котором располагается б̍о̍льшая часть клеток-защитников.

Различают врожденный иммунитет и приобретенный (активный, пассивный).

Врожденный иммунитет – передается с генами родителей. Приобретенный иммунитет – формируется в процессе жизни.

Активный иммунитет вырабатывается после перенесенного заболевания (естественный иммунитет) или введения вакцины (искусственный иммунитет). Пассивный - с молоком матери (естественный иммунитет), а во взрослом возрасте -после введения сыворотки с готовыми антителами (искусственный иммунитет).

**Надежность иммунитета на 50% обусловлена образом жизни человека.**

**Факторы, снижающие иммунитет:**

* длительный стресс;
* вредные привычки (табак, алкоголь, наркотики);
* чрезмерное потребление кофе;
* нерациональное питание (голодание, переедание, некачественная пища, фастфуд);
* дефицит витаминов и микроэлементов;
* сидячий образ жизни, низкие физические нагрузки;
* физические перегрузки;
* непродолжительный беспорядочный сон;
* перенесенные травмы, ожоги, операции;
* загрязнение окружающей среды;
* бесконтрольное употребление лекарств (особенно антибиотиков), самолечение;
* отказ от вакцинации.

**Первые признаки, свидетельствующие о снижении иммунитета**:

* постоянная усталость и быстрая утомляемость;
* трудности с концентрацией внимания;
* бессонница, либо, напротив, сонливость;
* частые головные боли;
* ломота в теле.

Если вы заметили несколько подобных признаков, стоит прислушаться к своему организму, потому что дальше возможны осложнения: от ОРВИ до заболеваний тяжелого характера.

 ГУЗ ЯО ГДБ ООМПД в ОУ 2023 год.