



# Будь здоров!

## СИЛЬНЫЙ, МОГУЧИЙ БОГАТЫРЬ

Если хорошенько подумать, можно прийти к выводу, что микробы рассматривают человека как связь гостиницы с рестораном: и сытно поесть, и выспаться можно. С такими паразитами люди с переменным успехом ведут войну. Надо сказать, большинство людей и животных обладают крепким здоровьем. А всё потому, что у нас есть могучий защитник, спасающий от ежесекундных нападок невидимых врагов, – иммунитет. Иммунная система человека – это целая армия, которая распознаёт и уничтожает врагов.

Существует два вида иммунитета: врождённый и приобретённый. Первый есть даже у новорождённого младенца. Второй возникает после перенесённого заболевания. Наш организм не только вырабатывает особую защиту против каждого врага, но и запоминает его «в лицо», чтобы, переболев, стать неуязвимым перед ним.



## ЗАЧЕМ НУЖНЫ ВАКЦИНЫ?

Чтобы обезопасить людей от тяжёлых недугов, им вводят вакцины, содержащие ослабленные микроорганизмы, вызывающие эти болезни. Наша иммунная система видит врага и начинает вырабатывать против него защиту, и, когда на человека нападают живые и голодные микробы, их уже ждут смелые защитники.





## ГДЕ ПРЯЧЕТСЯ КОРОНАВИРУС?



Коронавирусы получили своё название из-за шиповидных отростков, похожих на солнечную корону. Этот коварный вирус скрывается под «шапкой-невидимкой»: в слюне, слизи и поте больных людей – откуда попадает на разные поверхности, до которых дотрагивается множество рук: поручни в транспорте, дверные ручки, тележки в магазине, стены помещений, кнопки лифта и даже продукты питания.



## НАШЕ ОРУЖИЕ

- Чтобы не заразиться коронавирусом,
- держимся подальше от кашляющих и чихающих людей;
  - не дотрагиваемся до предметов, за которые брались другие люди;
  - часто моем руки с мылом;
  - повышаем иммунитет: высыпаемся, едим побольше лимонов, апельсинов и чеснока с луком;
  - вне дома не касаемся руками лица, особенно носа, глаз и губ;
  - принимаем витамин С;
  - и радуемся жизни, ведь хорошее настроение улучшает иммунитет.