

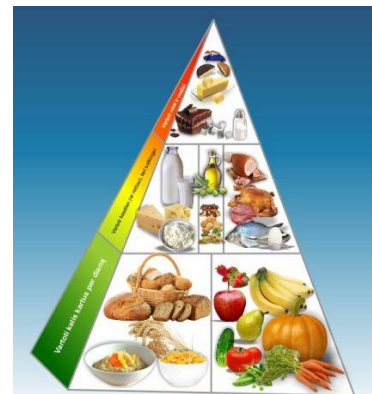
STIPRINK IMUNITETĄ

Imunitetas – tai organizmo gebėjimas apsisaugoti nuo mikrobu, virusų, parazitų ir genetiškai svetimų medžiagų.

Kaip galima stiprinti vaiko imunitetą !?

Formuojantis vaiko imunitetui, labai svarbu yra:

- ♦ visavertė mityba: daug vitaminų turintys produktai (kruopų košės, daržovės, vaisiai ir t.t.);
- ♦ vengti perkaitimo, nes perkaitus kyla kur kas didesnė rizika susirgti nei peršalus;
- ♦ grūdinimas;
- ♦ darbo ir poilsio režimo subalansavimas (užtikrinti, kad vaikas pakankamai miegotų);



- ♦ higiena, tai yra maudymas, odos priežiūra, kambarių vėdinimas;
- ♦ kuo daugiau laiko leisti gryname ore;
- ♦ fizinė veikla (mankšta, pasivaikščiojimai lauke);



- ♦ vengti su vaikais eiti į žmonių būriavimosi vietas, viešojo transporto, kai būna padidėjęs sergamumas visuomenėje;



- ♦ nebendrauti su sergančiaisiais ūminėmis ligomis.

Parengė visuomenės sveikatos priežiūros specialistė Darina Klimaitienė pagal bendrosios medicinos praktikos medžiagą. Mob. tel. +370 67684749