**1 марта**

**Всемирный день иммунитета**

Ежегодно 1 марта отмечается «Всемирный день иммунитета». Этот день стал отмечаться сначала медицинской общественностью по инициативе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) с 2002 года. Цель этого дня, возложенная на наших медиков, заключена в привлечении широкого общественного внимания к проблемам, связанным с распространенностью различных иммунных заболеваний, а также с сохранением и укреплением иммунитета в целом.

Само слово *«Иммунитет»* происходит от латинского слова *«immunitas»* и означает – освобождение. Иммунитет – способность иммунной системы сохранять целостность и постоянство внутренней среды организма. Иммунная система отвечает за два важных процесса: замену трансформированных или поврежденных клеток различных органов тела и защиту от проникновения разного рода чужеродных агентов. Таким путем обеспечивается противоинфекционная, противоопухолевая защита и генетическая стабильность организма.

Начало весны – приятное и долгожданное время года, когда природа вокруг нас начинает оживать, но не стоит забывать о том, что наш иммунитет, напряженно работая всю зиму, стоит в преддверии нового периода не менее серьезных испытаний.

**1 марта - Всемирный день иммунитета** – это ещё одна возможность подчеркнуть важность и значимость здорового образа жизни, сохранения главного ресурса человечества – здоровья. Ведь здоровый иммунитет позволяет человеку избежать большинства заболеваний, прожить здоровую и полноценную жизнь.

**Советы для укрепления иммунитета:**

•Вести активный образ жизни, заниматься спортом и закаливанием организма

•Соблюдать распорядок дня, уделяя достаточно времени сну, и придерживаться режима питания с учетом состояния здоровья и индивидуальных особенностей организма

•Регулярно принимать, средства для иммунитета, способствующие  укреплению иммунитета и повышению защитных сил  организма человека

•Стараться избегать чрезмерных психо-эмоциональных  нагрузок и пребывания в стрессовых ситуациях   
— это может привести к ослаблению защитных свойств организма.