

## ПАМЯТКА “БЕРЕГИТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ”



### Сопrotивляемость организма

1. Сопrotивляемость организма к загрязнителям среды уменьшается при:

- малой физической подвижности и низкой творческой активности;
- злоупотреблении антибиотиками и обезболивающими средствами;
- потреблении алкоголя, наркотиков и курении;
- нервных срывах и плохом настроении;
- шуме, в том числе громкой музыке;
- электромагнитном излучении;
- несбалансированном питании.

2. Систематически занимайтесь физкультурой. Чтобы снять нервное напряжение, прикройте глаза и представьте свои ощущения от свежего ветра, шелеста листвы, шума волн, либо займитесь творчеством.

3. **Помните!** Добрые люди живут дольше злых. Чаще улыбайтесь. Этиловый спирт, алкоголь - яд

для любой клетки. Наркотики поражают все внутренние клетки тела.

4. Шум стирает в мозгу часть информации, нарушает биологические ритмы и вызывает наркотическое опьянение. Звук в 155 дБ вызывает ожог, в 180 дБ - смерть.

5. Нельзя находиться под высоковольтными линиями электропередач, вблизи электротурбин, радиолокаторов, телепередающих центров.

6. **Помните!** Мытье рук необходимо:

- перед едой;
- после посещения туалета;
- после смены детских пеленок;
- после обработки сырого мяса, сырых яиц, сырой птицы, рыбы;
- после соприкосновения с домашними животными.

7. Любое применение климата на непродолжительное время (отпуск, каникулы) - нагрузка на сопротивляемость организма, его биоритмы. Аналогично действует переход на летнее (меньше - на зимнее) время. Физические показатели приходят в норму лишь через 14 дней.

8. В критические дни (геомагнитные, гравитационные бури) повышается уязвимость организма, у многих людей падает скорость реакции.