

Автор: В. Кохановская, заведующий отделом общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»



Здоровый образ жизни – это то поведение, которое помогает человеку сохранить и укрепить здоровье, прожить долгую, активную и насыщенную жизнь.

Одним из основных принципов здорового образа жизни является **принцип ответственности за свое здоровье**

. Ведь только разумное отношение к здоровью позволяет человеку на долгие годы сохранить бодрость, высокую работоспособность, социальную активность и достичь долголетия.

Все прекрасно знают и не раз слышали о том, что для сохранения здоровья необходимо правильно питаться, соблюдать личную гигиену, отказаться от вредных привычек, позитивно мыслить, быть физически активным, спать не менее 8 часов в сутки и защищать свой организм от инфекций.

Микроорганизмы сопровождают человека всю его жизнь и некоторые из них могут представлять опасность для человека, становясь причиной различных инфекционных заболеваний.

В настоящее время не подлежит сомнению, что **иммунизация является проверенным инструментом в профилактике инфекционных заболеваний.**

Прививки от разных болезней, в том числе и COVID-19 **делают жизнь людей безопаснее.**

К тому же, сделать прививку – гораздо дешевле, чем купить антибиотики.

Давайте будем разумно и серьезно относиться к своему здоровью, а также здоровью

близких и окружающих нас людей!

Не забывайте поддерживать свой иммунитет и каждые 6 месяцев обновляйте иммунную защиту от COVID-19.

Помните! Вакцинопрофилактика жизненно важная и неотъемлемая часть здорового образа жизни.