Что нужно делать, чтобы не заболеть?

Носите чистую одежду и обувь. Стирая одежду, вы не только очищаете её от пыли и грязи, но и убиваете бактерии и паразитов, от которых у вас могут развиться кожные заболевания.

Чередуйте работу и отдых, спите не менее 7 часов в день. Если этого не делать, от усталости могут развиться сердечно-сосудистые заболевания, которые тяжело поддаются лечению. От болезней системы кровообращения только в 2015 году в России умерло почти 780 тысяч человек.

Проветривайте помещение. В воздухе закрытых помещений накапливаются возбудители инфекций, что может способствовать возникновению инфекционного заболевания.

Для заметок

Больше полезной информации на сайте **KUBMED.ru**

Откуда берутся болезни?

Всего каких-то сто лет назад от инфекций погибали целые города, поскольку люди не знали, что банальное мытьё рук может спасти жизнь даже в разгар чумы. Мы же приучены мыть руки с детства, и это элементарное правило гигиены защищает нас от заразы. Почитайте сейчас, что ещё нужно делать, чтобы не заболеть.