

День лёгочного здоровья

14 октября 2020 года



Дыхательная система обеспечивает организм достаточным поступлением кислорода, участвует в газообмене и выведении токсических соединений. Поступая по воздухоносным путям, воздух согревается, частично очищается, а затем транспортируется непосредственно в лёгкие — главный орган человека в дыхании.

Сегодня проблема уязвимости лёгких особенно актуальна.

Как предотвратить развитие хронических болезней легких?

1. Отказаться от курения.
2. Заниматься физической культурой.
3. Поддерживать здоровый вес.
4. По возможности проводить выходные на природе.
5. Лечить острые респираторные заболевания у врача!



Берегите свое здоровье!