



ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ – В ТВОИХ РУКАХ!



СДЕЛАЙТЕ ПРИВИВКУ
ОТ ГРИППА



РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ РУКИ



ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ МАСКИ



ОГРАНИЧЬТЕ ПРЕБЫВАНИЕ
В МЕСТАХ СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ



ИЗБЕГАЙТЕ КОНТАКТОВ
С ЗАБОЛЕВШИМИ



Ваш Роспотребнадзор



ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ

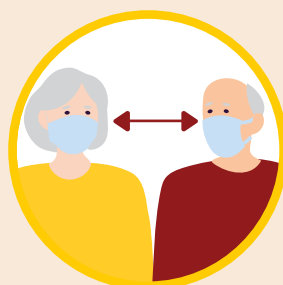
ПРАВИЛО 1



ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

Гигиена рук — это важная мера профилактики распространения ОРВИ, гриппа и коронавирусной инфекции.

ПРАВИЛО 4



СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем, поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5 метра друг от друга.

ПРАВИЛО 2



ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ

Медицинская маска — одно из доступных средств, препятствующих распространению вирусов.

ПРАВИЛО 5



ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРВИ, ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?

Оставайтесь дома и обращайтесь к врачу. Строго следуйте его предписаниям.

ПРАВИЛО 3



ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Соблюдайте здоровый режим дня и питания в соответствии с возрастом и рекомендациями врача.



Ваш Роспотребнадзор



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА



МЫТЬ РУКИ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ:

- ПЕРЕД КОНТАКТОМ С ЕДОЙ
- ПОСЛЕ ПОСЕЩЕНИЯ УЛИЦЫ, ТУАЛЕТА
- ПРИ ВИДИМЫХ ЗАГРЯЗНЕНИЯХ



**РАЗ В ТРИ МЕСЯЦА
МЕНЯТЬ ЗУБНУЮ ЩЕТКУ
И МОЧАЛКУ**



**ЧИСТИТЬ ЗУБЫ
ПОСЛЕ ЗАВТРАКА
И ПЕРЕД СНОМ**



**ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЗУБНЫЕ НИТИ
ДЛЯ ЧИСТКИ МЕЖЗУБНЫХ
ПРОМЕЖУТКОВ**



**ПОЛЬЗОВАТЬСЯ
ИНДИВИДУАЛЬНЫМ
ПОЛОТЕНЦЕМ**



**НОСИТЬ С СОБОЙ
САНИТАЙЗЕР, ЧИСТУЮ
МАСКУ, САЛФЕТКИ**

Ваш Роспотребнадзор



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ЗДОРОВЫЕ ГАДЖЕТЫ



**СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА
ГИГИЕНЫ РУК**



**РЕГУЛЯРНО
ОБРАБАТЫВАТЬ ТЕЛЕФОН
АНТИСЕПТИЧЕСКИМИ
СРЕДСТВАМИ**



**ЧЕХОЛ ПРИ ОБРАБОТКЕ
СНИМАТЬ И ОБРАБАТЫВАТЬ
ОТДЕЛЬНО**



**ВО ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
И ПРИЕМА ПИЩИ
НЕ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ТЕЛЕФОНОМ**



ВНИМАНИЕ!



**ТОЛЬКО 1 ИЗ 10
ЧЕЛОВЕК ОБЕЗЗАЖИВАЕТ ГАДЖЕТЫ**



**КАЖДЫЙ ВТОРОЙ
ПОЛЬЗУЕТСЯ ТЕЛЕФОНОМ, КОГДА ГОТОВИТ**



**8 ИЗ 10 ЧЕЛОВЕК
НЕ РАССТАЮТСЯ С ТЕЛЕФОНОМ ДАЖЕ В ТУАЛете**



Ваш Роспотребнадзор



РЕСПИРАТОРНАЯ ГИГИЕНА

ПРИ КАШЛЕ ИЛИ ЧИХАНЬЕ



Прикрыть рот
и нос салфеткой
или сгибом локтя



Использованную
салфетку
выбросить



Вымыть руки

НОСИТЬ МАСКУ



В общественных
местах



Так, чтобы она закрывала
нос, рот и подбородок

**Соблюдение правил респираторной гигиены защитит окружающих
от гриппа, ОРВИ и других инфекций**

Ваш Роспотребнадзор