



ГРЯЗНЫЕ РУКИ ГРОЗЯТ БЕДОЙ



ЧТОБ ХВОРЬ ТЕБЯ НЕ СЛОМИЛА -

БУДЬ КУЛЬТУРЕН: ПЕРЕД ЕДОЙ

МОЙ РУКИ МЫЛОМ!

В. МАЯКОВСКИЙ

Твой Роспотребнадзор



КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ



1
Намочи
руки



2
Возьми
мыло



3
Разотри руки
не менее
20 секунд



4
Смой мыло
водой



5
Высуши
руки



6
Закрой кран
(используй
салфетку)

Мой руки и будь здоров!

Твой Роспотребнадзор



ЗДОРОВЫЕ КАНИКУЛЫ



ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ

даже если совсем не хочется – вода необходима организму, причем летом объем жидкости нужно увеличить



ВЫБИРАЙ ВОДУ

сладкие газированные напитки содержат избыток добавленного сахара



ПРЕДПОЧИТАЙ

фрукты и овощи сладостям и кондитерским изделиям



ЗДОРОВЫЙ СОН

ложиться и просыпаться примерно в одно время каждый день



МЕНЬШЕ ВРЕМЕНИ

проводи за просмотром телевизора, ограничь использование гаджетов до 1-2 часов в день



ДВИГАЙСЯ БОЛЬШЕ

используй свободное время для путешествий, движения



НОСИ ОДЕЖДУ

из натуральных материалов, выбирай хлопковую, легкую и дышащую



ИЩИ ПРОХЛАДУ

укрывайся в тени или в кондиционированном помещении. Тепловой удар наступает быстро



ЗАЩИЩАЙСЯ ОТ НАСЕКОМЫХ

их укусы могут вызвать выраженную аллергическую реакцию, а клещи – переносчики опасных инфекций



Твой Роспотребнадзор



ПОГОВОРИМ О ЧИСТОТЕ



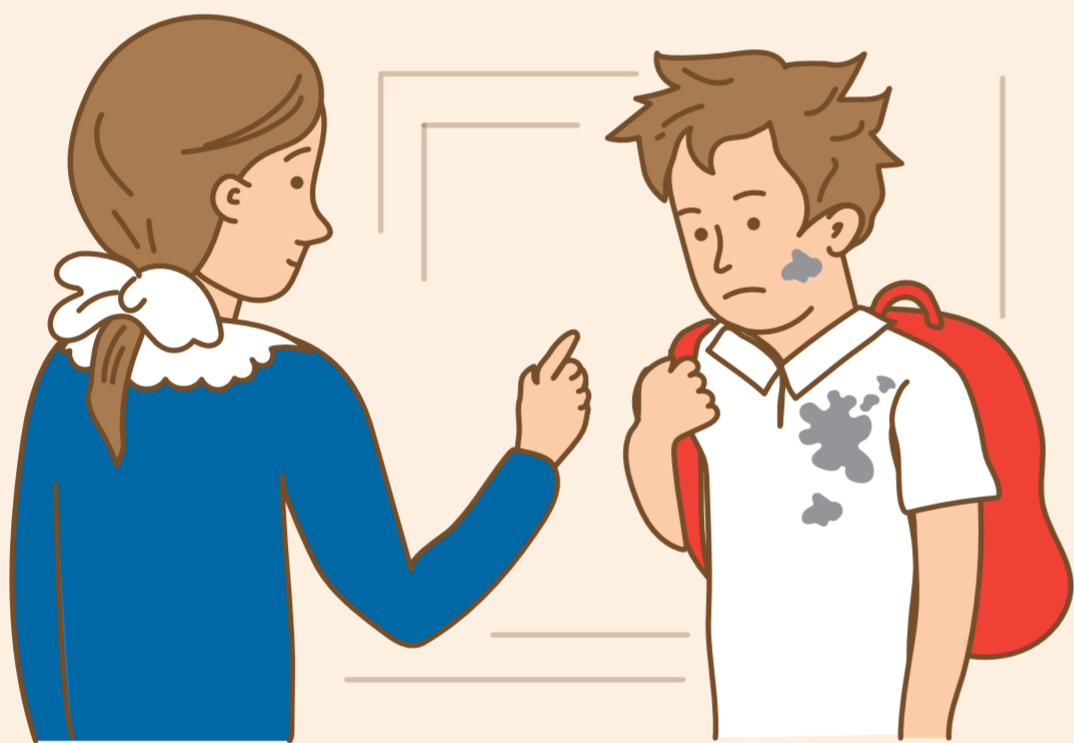
Да здравствует мыло душистое
И полотенце пушистое!

К. И. Чуковский



Будь аккуратен, забудь лень,
Чисть зубы каждый день.

В. В. Маяковский



В нашей в школе есть закон:
Вход неряхам воспрещен.

С. Я. Маршак



Чистота – залог здоровья.
Вот почему всегда здоров я.

ВСПОМНИ, К ЧЕМУ СЕГОДНЯ ТЫ ПРИКАСАЛСЯ РУКАМИ

Грязные руки грозят бедой.

Чтоб хворь тебя не скосила,

Будь аккуратен:

Перед едой мой руки мылом.



В. В. Маяковский

Твой Роспотребнадзор



СОБЛЮДАЙ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА И БУДЬ ЗДОРОВ!



ТЩАТЕЛЬНО МОЙ РУКИ

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



СОБЛЮДАЙ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

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

ВЕДИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни и регулярные занятия спортом повышают сопротивляемость организма к инфекции.

Твой Роспотребнадзор



БЕЗОПАСНОЕ ОБЩЕНИЕ С ЖИВОТНЫМ

ПРАВИЛЬНО



МЫТЬ РУКИ

после игры, кормления животного, уборки клетки, лотка, мытья аквариума



СЛЕДИТЬ ЗА ЧИСТОТОЙ

места обитания животного, мыть лапы после прогулки



СЛЕДИТЬ ЗА ЗДОРОВЬЕМ ЖИВОТНОГО

регулярно посещать ветеринара, делать прививки, проводить обработку против гельминтов, клещей и блох

НЕПРАВИЛЬНО



ЦЕЛОВАТЬ животное



МЫТЬ В КУХОННОЙ РАКОВИНЕ

миски животного, его игрушки, аквариум



ДОПУСКАТЬ ЖИВОТНОЕ

в кровать, на стол, на диван

ВАЖНО! Дикие животные могут показаться милыми, но трогать их во избежание болезней нельзя.

Твой Роспотребнадзор