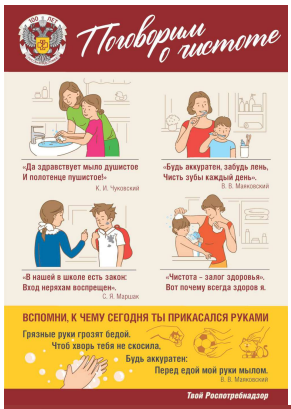
ОСТОРОЖНО: ГРИППЫ!
СИМПТОМЫ ГРИППА
ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА
ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ
ВАШ РОСПОТРЕБНАДЗОР

ОСТОРОЖНО:
ГРИПП!
СИМПТОМЫ
ВАЖНО
Берегите себя
и своих близких!
Ваш Роспотребнадзор

ГРИПП
ЗАРАЗЕН
НОСИТЕ МАСКИ ПРАВИЛЬНО!
Ваш Роспотребнадзор

Твое здоровье –
В ТВОИХ РУКАХ!
Ваш 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

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ
ПРАВИЛО 1
ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ
Гигиена рук – это важная мера профилактики распространения ОРВИ, гриппа и коронавирусной инфекции.
ПРАВИЛО 2
ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ
Медицинская маска – одно из доступных средств, препятствующих распространению вирусов.
ПРАВИЛО 3
ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
Соблюдайте здоровый режим дня и питание в соответствии с возрастом и рекомендациями врача.
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 5
ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРВИ, ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?
Оставайтесь дома и обращайтесь к врачу. Строго следуйте его предписаниям.
Ваш Роспотребнадзор

СОБЛЮДАЙ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА
И БУДЬ ЗДОРОВ!
1,5 метра
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 чихании, 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 повышает сопротивляемость организма к инфекции.
Твой Роспотребнадзор