



# 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



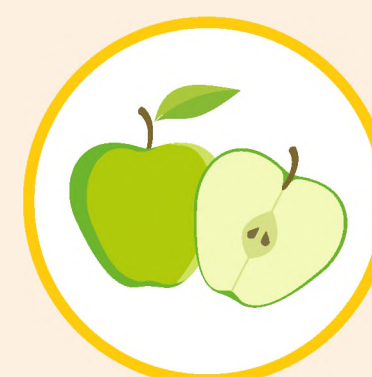
## ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ

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



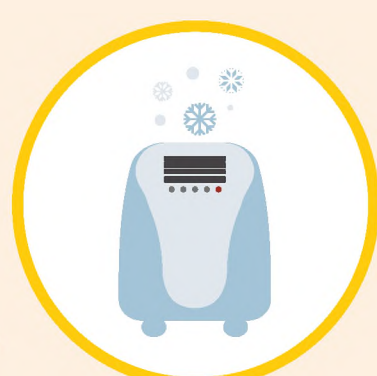
## ДВИГАЙСЯ БОЛЬШЕ

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



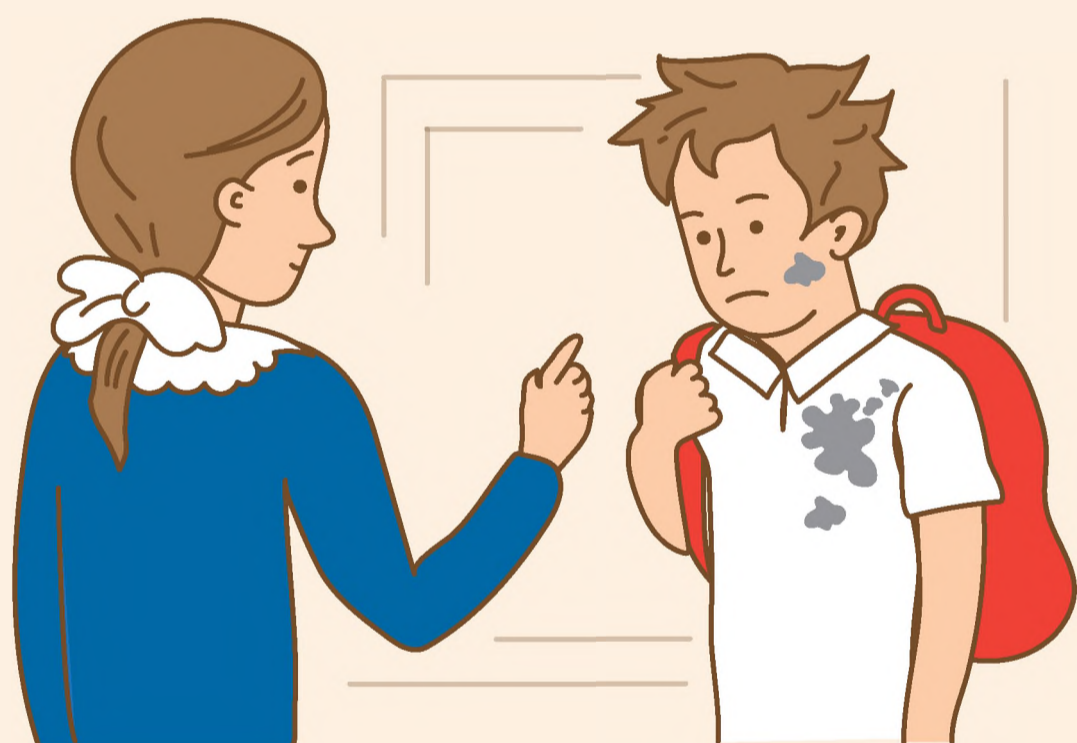
**Да здравствует мыло душистое  
И полотенце пушистое!**

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.

**Ваш Роспотребнадзор**