

ВАШ ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ПЛАН ПРОФИЛАКТИКИ:



НОСИТЕ МАСКУ



МОЙТЕ РУКИ



ПРАВИЛЬНО ПИТАЙТЕСЬ



**ЗАНИМАЙТЕСЬ
ФИЗКУЛЬТУРОЙ**



ХОРОШО ВЫСПАЙТЕСЬ



**ПОЛЬЗУЙТЕСЬ
АНТИСЕПТИКОМ**



**ПРИКРЫВАЙТЕ РОТ ПРИ
КАШЛЕ, ЧИХАНИИ**



**РЕГУЛЯРНО ПРОВОДИТЕ
ВЛАЖНУЮ УБОРКУ**



**ПРИВИВАЙТЕСЬ
ОТ ГРИППА**

ОБЩЕСТВЕННЫЙ ТРАНСПОРТ— БЕРЕГИСЬ, ГРИПП!



*Жизнь в городе сопряжена со множеством опасностей, и одна из главных – инфекции. Любой, кто оказался в транспорте – потенциальная жертва воздушно-капельных инфекций. **Помните!** Возможно одновременное заражение гриппом и коронавирусом.*

Источник инфекции – больной человек. Вирус выделяется с каплями слюны при разговоре, кашле, чиханье до 5—7-го дня болезни и распространяется на расстояние до 2-3 метров. Возможен контактно-бытовой путь передачи (через деньги, пластиковые карты, поручни....)

ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ:

Сделайте прививку.

Для формирования иммунитета требуется 1-2 недели, лицам с ослабленным здоровьем 1-1,5 месяца после прививки.

Вакцинация является самым эффективным способом профилактики гриппа и его тяжелых последствий!



СИМПТОМЫ: высокая температура 37,5–39 °С, головная боль, боли в мышцах и суставах (ломота), затем последуют насморк, кашель и боль в горле.



- ◆ **Часто мойте руки!**
- ◆ **В общественных местах надевайте маску и перчатки.**
- ◆ **Избегайте мест массового скопления людей, и контактов с заболевшими людьми.**
- ◆ **Проветривайте помещения, проводите влажную уборку.**
- ◆ **Чтобы «чихать» на вирус-научитесь чихать правильно! Правильно чихать, прикрываясь платком, локтем или плечом.**

ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА, ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА ИЛИ СКОРУЮ ПОМОЩЬ, СТРОГО ВЫПОЛНЯЙТЕ НАЗНАЧЕННЫЕ ПРЕДПИСАНИЯ. НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!



ГРИПП

ЗАЩИТИ СЕБЯ И ДРУГИХ



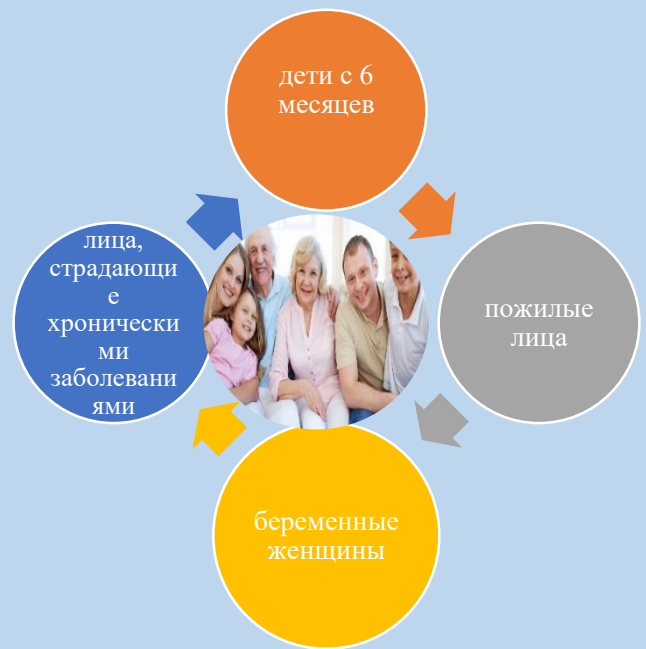
Грипп — это инфекционное заболевание, заболеть которым может любой человек. Возбудителем гриппа является вирус, который от инфицированных людей попадает в носоглотку окружающих. 1 заболевший может заразить до 40 здоровых людей.

Источник инфекции



Вирус выделяется с капельками слизи при разговоре, кашле, чихании до 5—7-го дня болезни и распространяется на расстояние до 2-3 метров. Заразиться можно прикоснувшись к предметам, на которых находятся мельчайшие частицы вируса, а затем к собственному рту или носу.

Вирус гриппа представляет опасность для каждого человека, особенно:



Осложнения после гриппа:

- ✚ легочные осложнения (пневмония, бронхит). Пневмония является причиной большинства смертельных исходов от гриппа;
- ✚ со стороны верхних дыхательных путей и ЛОР органов (отит, синусит, ринит, трахеит);
- ✚ со стороны сердечно-сосудистой системы (миокардит, перикардит);
- ✚ со стороны нервной системы (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии, полирадикулоневриты).

Вирусы гриппа живут:



Факторы риска:

- ✚ Массовые скопления людей, где могут оказаться больные люди. Особую опасность представляют игровые зоны для детей всех возрастов.
- ✚ Грязные руки, деньги, банковские карты, телефоны и другие предметы, на которые оседает вирус.

Единый консультационный центр Роспотребнадзора:
8 800 555 49 43

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

Сделайте прививку.
Для формирования иммунитета требуется 1-2 недели, лицам с ослабленным здоровьем 1-1,5 месяца после прививки.

Вакцинация-является самым эффективным способом профилактики гриппа и его тяжелых последствий!

Регулярно проветривайте комнаты и ежедневно делайте влажную уборку дезинфицирующими средствами

Регулярно мойте руки с мылом или обрабатывайте дезинфицирующими салфетками, гелями, содержащие спирт.

Прикрывайте нос и рот одноразовыми салфетками(или локтём), когда кашляете или чихаете

Не выходите из дома до полного выздоровления (грипп и ОРВИ- заразны в течение 7-14 дней)

Используйте одноразовые маски и перчатки в общественных местах.
Маски необходимо менять каждые 2-3 часа

Избегайте посещения мероприятий с массовым скоплением людей, исключите контакты с людьми с симптомами, похожими на грипп

Если вы или Ваш ребенок заболели,
оставайтесь дома, вызовите врача, строго выполняйте, назначенное предписание. Не занимайтесь самолечением.

ДОРОГОЙ ДРУГ!

*Ты уже взрослый, а значит-много можешь
сделать сам!*

*Пожалуйста, помоги родителям позаботиться
о благополучии и здоровье Вашей семьи.*

ГРИПП - чрезвычайно заразное заболевание, вызываемое вирусами гриппа. Грипп чаще всего появляется зимой и ранней весной. И до сих пор остается наиболее массовой, повсеместно распространенной инфекцией.

Источник инфекции – больной человек, который особенно опасен в первые дни болезни с **1 по 7** день.

Путь передачи инфекции преимущественно - воздушно-капельный при разговоре, кашле, чихании. При кашле или чихании вирус в воздухе распространяется на расстоянии до **2-3-х** метров. **1** заболевший может заразить до **40** здоровых людей. Существует вероятность контактной передачи вируса через предметы обихода, детские игрушки, посуду, белье.



Вирусы гриппа живут на руках человека **5** минут, от **2-х** до **9-ти** часов в воздухе закрытых помещений, где находится больной, **24-48** часов –на металле и пластмассе, **10** суток на поверхности стекла, **12** часов на носовом платке, **17** дней - в кошельке.



Грипп-серьёзное заболевание, опасное своими осложнениями.

Головная боль,
слабость

Заложенность носа
или насморк,
першение в горле

Симптомы



Высокая температура

Покраснение глаз

Ломота в теле





КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА

Самым эффективным способом профилактики гриппа является вакцинация. Прививки делаются за 2 – 3 недели до начала роста заболеваемости. Детям прививки делают в школах и только с письменного разрешения родителей.



Тщательно мой руки, как только вернулся домой, а также перед едой, после туалета.

Мой руки после кашля, высмаркивания.

Если нет возможности вымыть руки с мылом, используй влажные салфетки или антисептический гель.

Не трогай глаза, нос, рот грязными руками



Используй медицинскую маску

**Если заболел,
Оставайся дома!
Иначе можешь заразить окружающих**

Занимайся физкультурой, высыпайся.

Реже посещай места скопления людей (библиотеки, магазины и др.) во время эпидемии.

Следи затем, чтобы в комнате всегда был свежий воздух.

Избегай контактов с заболевшими!

ВНИМАНИЕ! РОДИТЕЛИ, ГРИПП!



ГРИПП. Острая инфекционная болезнь, поражающая верхние дыхательные пути, от носа до мельчайших бронхов. Возможно одновременное заражение гриппом и коронавирусом.

Гриппом болеют люди любого возраста, но наибольшее количество заболевших наблюдается среди детей от 1 до 14 лет. Это объясняется тем, что их иммунная система несовершенна.

Вирусы гриппа живут на руках человека **5 минут**, от **2-х до 9-ти часов** в воздухе закрытых помещений, где находится больной, **24-48 часов** – на металле и пластмассе, **10 суток** на поверхности стекла, **12 часов** на носовом платке, **17 дней** - в кошельке.



Источник инфекции - больной человек. Вирус выделяется с капельками кашля, чихания до 5-7-го дня болезни и распространяется на расстояние. Возможен контактно-бытовой путь передачи. Больной человек опасен с **1 по 7**

слизи при разговоре, до 2-3 метров. Возможен день болезни.

Симптомы:



Температура 39-40°C



Затруднение дыхания



Головные боли



Кашель



Боли в мышцах и суставах

«УТРЕМ» НОС ГРИППУ!



Самым эффективным способом профилактики гриппа является **вакцинация**.
Прививки делаются за 2 – 3 недели до начала роста заболеваемости.
Детям прививки делают в школах и только с письменного разрешения родителей.



- ◆ Часто мойте руки!
- ◆ В общественных местах надевайте маску и перчатки.
- ◆ Избегайте мест массового скопления людей, и контактов с заболевшими людьми.
- ◆ Проветривайте помещения, проводите влажную уборку с дезинфицирующими средствами.
- ◆ Чтобы «чихать» на вирус- научитесь чихать правильно!



ЕСЛИ ВЫ ИЛИ РЕБЕНОК ЗАБОЛЕЛИ, ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА, ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА ИЛИ СКОРУЮ ПОМОЩЬ, СТРОГО ВЫПОЛНЯЙТЕ НАЗНАЧЕННЫЕ ПРЕДПИСАНИЯ. НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!

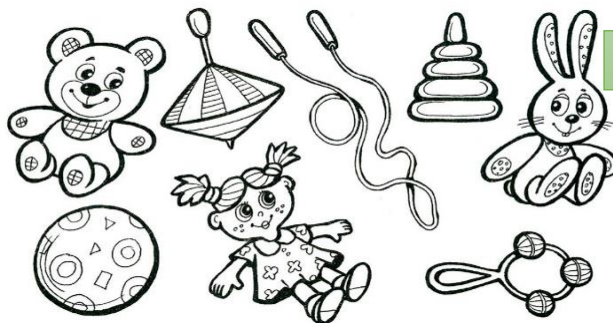
КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ

РАСКРАСЬ КАРТИНКИ

Грипп - это заболевание, которое витает в воздухе.

Источник инфекции - больной человек.

Грипп передаётся при
+ кашле,
+ чихании,
+ разговоре
+ через различные предметы



КАШЕЛЬ

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

ТЕМПЕРАТУРА 38-40°C

ОЗНОБ

МЫШЕЧНАЯ БОЛЬ

СИМПТОМЫ



ГРИППОМ БОЛЕЕТ ТОТ:

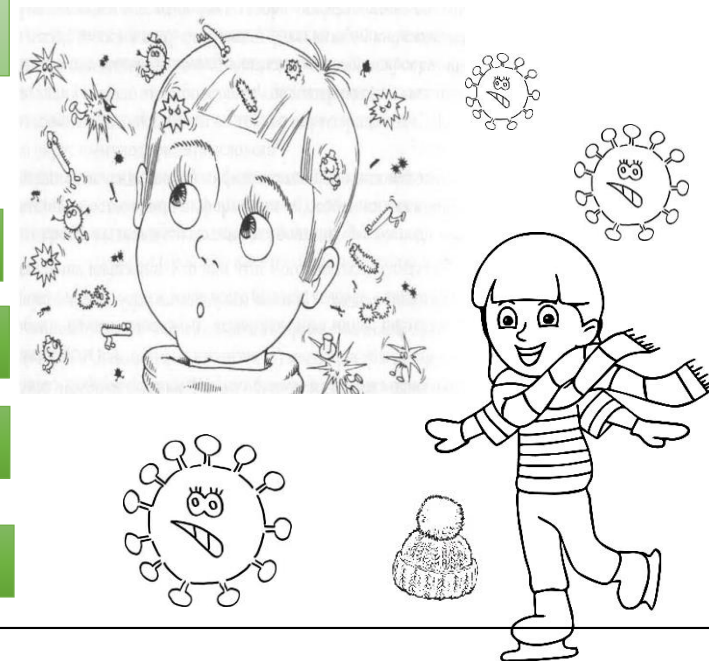
КТО ГУЛЯЕТ БЕЗ ШАПКИ

КТО ЕСТ СНЕГ И СОСУЛЬКИ

КТО ХОДИТ ПО ЛУЖАМ

КТО НЕ ПРОВЕТРИВАЕТ ПОМЕЩЕНИЕ

КТО ХАНДРИТ И БЕЗДЕЛЬНИЧАЕТ



ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

РАСКРАСЬ КАРТИНКИ

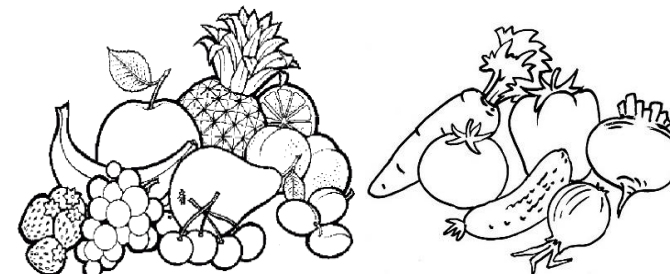
Часто и тщательно мой
руки



Слушайся маму, делай
прививку от гриппа!



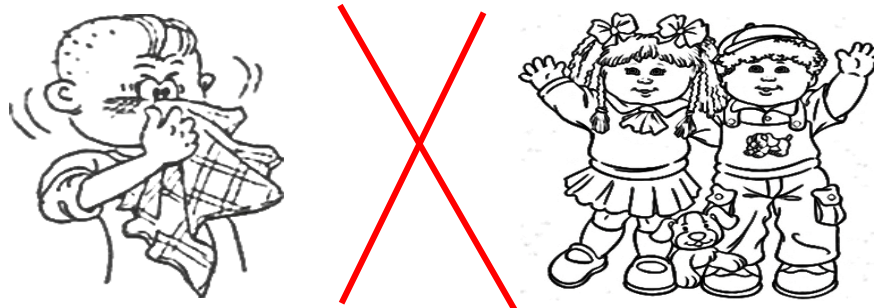
Правильно питайся, ешь
фрукты, овощи (лук, чеснок)



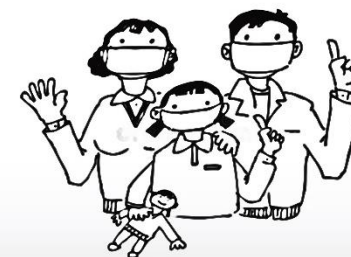
Делай влажную уборку
и проветривай дом



Не общайся с
больными людьми



Носи маску в транспорте,
в магазине и других
общественных местах



Соблюдай режим дня.
Спи 8-10 часов в сутки



Закаляйся и делай
зарядку



Одевайся по погоде



Ежедневно гуляй на
свежем воздухе

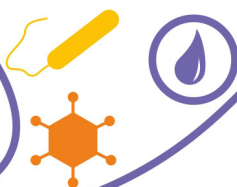




ПРОФИЛАКТИКА ВОЗДУШНО-КАПЕЛЬНЫХ ИНФЕКЦИЙ

* интерактивная ссылка

группа инфекционных заболеваний с преимущественным поражением легких и верхних дыхательных путей. Получили такое название потому, что микроорганизмы попадают в организм при дыхании, кашле, чихании, разговоре (воздушно-капельный механизм передачи).



- Воздушно-капельные инфекции:
- ОРВИ *
 - грипп*
 - парагрипп *
 - ветряная оспа*
 - корь*
 - краснуха*
 - эпидемический паротит*
 - ангина*
 - скарлатина*
 - дифтерия*
 - менингококковая инфекция *

Алгоритм действий волонтера

Если Вы почувствовали признаки болезни у себя или заметили признаки болезни у окружающих:

1. Срочно обратитесь к врачу.*
2. Используйте одноразовые маски для себя и заболевших. Одноразовые маски* - средства индивидуальной защиты органов дыхания, не пренебрегайте ими в общественных местах.
3. Изолируйте заболевших от здоровых людей (переместите в отдельное помещение) и ограничьте контакты до минимума.



Профилактика

- Тщательно мыть руки с мылом или протирать дезинфицирующими средствами*, использовать одноразовые полотенца.
- Реже прикасаться к глазам и носу.
- Избегать контактов с чихающими и кашляющими людьми.
- Придерживаться здорового образа жизни: полноценный сон, здоровая пища, физическая активность.
- Принимать большое количество жидкости.

Делать прививку или нет? Этот вопрос в последнее время очень беспокоит современных родителей, несмотря на то, что они сами были своевременно привиты в соответствии с графиком иммунизации.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) в докладе **о 10 глобальных угрозах здоровью** наряду с войнами, загрязнением природы, изменением климата, диабетом и раком, впервые **назвала отказ от вакцинации**. Представители ВОЗ отмечают, что сознательный отказ людей делать прививки — как себе, так и детям — сводит практически к нулю весь мировой прогресс, достигнутый современной наукой и медициной в борьбе с опасными инфекциями.

В 2000-2017 гг. только вакцинация от кори предотвратила (по оценкам ВОЗ) 21,1 миллиона случаев смерти.



По информации ВОЗ иммунизация позволяет ежегодно предотвращать от 2 до 3 миллионов случаев смерти от дифтерии, столбняка, коклюша и кори, но при улучшении глобального охвата прививками, можно было бы предотвращать еще **1,5 миллиона случаев смерти** от инфекционных болезней, предупреждаемых с помощью вакцинации.

Чем опасны инфекции, от которых мы прививаемся? При **дифтерии** у 2/3 больных развивается заболевание сердца (миокардит). Поранившись, можно заболеть **столбняком**, смертность от которого достигает 90-100%. От кори у детей развивается энцефалит (воспаление мозга), могут возникнуть нарушения интеллектуального развития ребенка и смерть. **Эпидемический паротит** (свинка) может стать причиной развития глухоты и бесплодия,

преимущественно у мальчиков. От **полиомиелита** развивается необратимый паралич. Кому-то кажется, что **грипп** безобиден? Но и его осложнения (пневмония и пр.) приводят к госпитализации и смерти.

Для обеспечения эпидемического благополучия населения уровень охвата населения плановой иммунизацией должен составлять не менее 95%. Если большинство людей имеют вакцинацию, то вероятность того, что внезапно случится эпидемия, сводится к минимуму.

За более чем 200-летнюю историю вакцинация доказала свою исключительную роль в сохранении жизни людей, снижении заболеваемости и смертности населения, являясь **самым эффективным и экономически целесообразным профилактическим мероприятием в современной медицине.**



В соответствии с законодательством Российской Федерации **иммунизация населения** в рамках Национального календаря прививок **проводится бесплатно.**

Помните, на сегодня не существует более эффективного защитного механизма, чем вакцинация. При введении вакцин в организме формируются антитела, которые защищают нас от микробов и вирусов. Вакцинация, проведенная по полной схеме согласно Национальному календарю, значительно снижает риск возникновения инфекционных заболеваний. В худшем случае, заболевание если и разовьётся, то будет

протекать в легкой форме без серьёзных осложнений.

По истечении определенного срока действие вакцины прекращается, и организм перестаёт вырабатывать антитела, в таком случае необходимо повторное введение вакцины — **ревакцинация.**

Вводимые в организм ребенка вакцины различаются по составу, иммунным свойствам. Для сокращения числа прививок и с целью одновременной выработки иммунитета против нескольких инфекций применяют вакцины, в состав которых входят несколько вакцин.

Отечественными исследователями убедительно доказано, что применение многокомпонентных комбинированных вакцин имеет несомненное преимущество: значительно сокращает время на создание иммунитета к нескольким инфекциям и резко уменьшает число инъекций.

Опасения родителей. Некоторых родителей настораживает тот факт, что в состав отдельных вакцин входят химические вещества. Действительно, в состав вакцин входят консерванты, например, ртутьсодержащие соединения в микродозах, безопасных для здоровья человека. Консерванты подавляют рост бактерий и грибов в инактивированных (содержащих убитый вирус) вакцинах.

Иногда родители опасаются осложнений после прививки. Действительно, вакцина, как и другие препараты, в редких случаях может вызвать разные реакции или осложнения. Но также спровоцировать их может и антибиотик, и жаропонижающее средство, и пыльца, и еда, даже шоколад.

Нежелательные реакции, такие как, температура, боль в месте инъекции, кратковременны, проходят самостоятельно **и не представляют собой угрозу и не приводят к стойкому нарушению здоровья.**

За последнее десятилетие число поствакцинальных осложнений в России

снизилось почти в 3 раза и сейчас не превышает 2-х случаев на миллион вакцинированных.

Все случаи поствакцинальных осложнений разбираются в министерстве здравоохранения, на заседаниях специально созданных комиссий.

Помните, важно правильно подготовить ребенка к прививке.

Как правильно подготовить ребенка к прививке? При правильной подготовке к вакцинопрофилактике риск развития осложнений сводится к минимуму. Для этого родителям следует:

➤ сообщить педиатру об изменениях в самочувствии ребенка (например, герпесе, острых лихорадочных состояниях, если с момента последнего перенесенного заболевания не прошло 2 недели), об имевшихся ранее реакциях на прививки;

➤ ограничить по возможности контакты ребенка с другими детьми и посторонними людьми, хотя бы в течение недели до прививки;

➤ за неделю до прививки свести к минимуму возможность простуды ребенка и потребление продуктов питания, которые могут вызвать аллергическую реакцию;

➤ если у ребенка имеется склонность к аллергическим реакциям, педиатр может предложить провести противоаллергическую подготовку ребенка с использованием лекарственных препаратов согласно возрасту и массе тела.

Непосредственно перед прививкой врач обязательно проводит осмотр ребенка с измерением температуры.

Показания и противопоказания к вакцинации определяет врач. Следует помнить, что проблемы, связанные с вакцинопрофилактикой – это **медицинские вопросы** и решать их необходимо с Вашим лечащим врачом (педиатром).

Помните, **отказ от прививок создает угрозу здоровью не только конкретного человека, но и для его тесного окружения (семья, группа или класс, друзья). Особенно опасен отказ от вакцинации для лиц со сниженным иммунитетом (маленькие дети, пожилые люди, лица с хроническими заболеваниями, беременные женщины), ведь они наиболее беззащитны перед бактериями и вирусами.**

Дорогие родители, доверяйте своему врачу и своевременно вакцинируйте своих детей!

Принимая решение об отсрочке или отказе от вакцинации, Вы берете на себя большую ответственность, поскольку такое решение может подвергнуть риску здоровье и жизнь Вас и Вашего ребенка и нанести вред окружающим людям.

Каждый из нас имеет право на жизнь, а значит, имеет право быть привитым и здоровым!

Если Вы хотите получить более подробную информацию о вакцинации, то с обзором наиболее распространенных вопросов, связанных с иммунопрофилактикой, а также общие сведения о безопасности применения вакцин в России и мире, основанные на принципах доказательной медицины, представлены на специализированном интернет-портале <http://www.yaprivit.ru>.

КАК ПОДГОТОВИТЬ РЕБЕНКА К ВАКЦИНАЦИИ, ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ?



Управление Роспотребнадзора
по Республике Татарстан
ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии
в Республике Татарстан»

Единый консультационный центр
Роспотребнадзора
8 800 555 49 43



РОСПОТРЕБНАДЗОР ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

ЗАЩИТИ СЕБЯ



ЗАКРЫВАЙТЕ РОТ И НОС ПРИ ЧИХАНИИ И
КАШЛЕ

АНТИСЕПТИКАМИ И МЫЛОМ С ВОДОЙ
ОБРАБАТЫВАЙТЕ РУКИ И ПОВЕРХНОСТИ

ЩЕКИ, РОТ И НОС ЗАКРЫВАЙТЕ МЕДИЦИНСКОЙ
МАСКОЙ

ИЗБЕГАЙТЕ ЛЮДНЫХ МЕСТ И КОНТАКТОВ С
БОЛЬНЫМИ ЛЮДЬМИ

ТОЛЬКО ВРАЧ МОЖЕТ ПОСТАВИТЬ ДИАГНОЗ –
ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА, ЕСЛИ ЗАБОЛЕЛИ

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА
ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

COVID-19 И КУРЕНИЕ



РИСК ЗАРАЖЕНИЯ ВЫШЕ

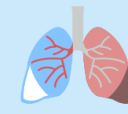

- ПРИ КАЖДОЙ ЗАТЯЖКЕ ПАЛЬЦЫ С СИГАРЕТОЙ ПОДНОСЯТ БЛИЗКО К ЛИЦУ, ВЕРОЯТНОСТЬ ПОПАДАНИЯ ВИРУСА В РОТ, НОС, ГЛАЗА-ВОЗРАСТАЕТ
 - ПРИ КУРЕНИИ В КОМПАНИИ, ЧАСТО СОКРАЩАЕТСЯ БЕЗОПАСНАЯ СОЦИАЛЬНАЯ ДИСТАНЦИЯ, РИСК ЗАРАЗИТЬ ДРУГ ДРУГА - ВОЗРАСТАЕТ
 - ПРИ СОВМЕСТНОМ КУРЕНИИ КАЛЬЯНА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОДНОГО МУНДШТУКА, РИСК ПЕРЕДАЧИ ВИРУСА - ВОЗРАСТАЕТ
- 
- 
- 

egon.rospotrebnadzor.ru


COVID-19

COVID-19 ЕЩЁ ОДНА ПРИЧИНА ОТКАЗАТЬСЯ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ ТАБАКА

ПОСЛЕДСТВИЯ ЗАРАЖЕНИЯ - ОПАСНЕЕ

- КУРЕНИЕ ПОВРЕЖДАЕТ ЛЁГКИЕ И НАРУШАЕТ ИХ НОРМАЛЬНУЮ РАБОТУ, БОЛЕЗНЬ ПРОТЕКАЕТ ТЯЖЕЛО
 - КУРЕНИЕ НАРУШАЕТ РАБОТУ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ, БОЛЕЗНЬ ДЛИТСЯ ДОЛЬШЕ
 - У КУРИЛЬЩИКОВ ВЫШЕ РИСК ПРИСОЕДИНЕНИЯ ВТОРИЧНЫХ РЕСПИРАТОРНЫХ ИНФЕКЦИЙ, ЧАСТО РАЗВИВАЮТСЯ ОСЛОЖНЕНИЯ
- 
- 


3 ПРИЧИНЫ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ ПРЯМО СЕЙЧАС

- РАБОТА ЛЁГКИХ И СЕРДЦА СРАЗУ СТАНЕТ ЛУЧШЕ
 - В СЛУЧАЕ ЗАРАЖЕНИЯ, БОЛЕЗНЬ БУДЕТ ПРОТЕКАТЬ ЛЕГЧЕ, ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ НАСТУПИТ БЫСТРЕЕ
 - РОДНЫЕ, БЛИЗКИЕ, И ОСОБЕННО ДЕТИ НЕ БУДУТ СТРАДАТЬ ОТ ВОЗДЕЙСТВИЯ ВТОРИЧНОГО ДЫМА
- 

НЕТ ПРИЧИН ПРОДОЛЖАТЬ КУРЕНИЕ

ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ

КУРЕНИЕ РЯДОМ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ: В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ, В ТРАНСПОРТЕ, ДОМА- ПОДВЕРГАЕТ КАЖДОГО, КТО НАХОДИТСЯ РЯДОМ, РИСКУ ЗАРАЖЕНИЯ ИНФЕКЦИЯМИ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ, В ТОМ ЧИСЛЕ, COVID-19



ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ И ОКРУЖАЮЩИХ ОТ ВОЗДЕЙСТВИЯ ВТОРИЧНОГО ТАБАЧНОГО ДЫМА