



КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ



Намочи
руки



Возьми
мыло



Разотри руки
не менее
20 секунд



Смой мыло
водой



Высуши
руки



Закрой кран
(используй
салфетку)

Мой руки и будь здоров!

Твой 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 ОБЕЗЗАРАЖИВАЕТ ГАДЖЕТЫ
- ! КАЖДЫЙ ВТОРОЙ ПОЛЬЗУЕТСЯ ТЕЛЕФОНОМ, КОГДА ГОТОВИТ
- ! 8 ИЗ 10 ЧЕЛОВЕК НЕ РАССТАЮТСЯ С ТЕЛЕФОНОМ ДАЖЕ В ТУАЛете



Ваш Роспотребнадзор



КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ВШЕЙ



РЕГУЛЯРНО МОЙ ГОЛОВУ И ТЕЛО



РАСЧЁСЫВАЙ ВОЛОСЫ КАЖДЫЙ ДЕНЬ,
НЕ ДОПУСКАЙ ЗАПУТЫВАНИЯ ВОЛОС



НЕ ДЕЛИСЬ СВОЕЙ РАСЧЁСКОЙ,
ГОЛОВНЫМИ УБОРАМИ, ОДЕЖДОЙ,
НЕ ОДАЛЖИВАЙ ИХ У ДРУЗЕЙ



СЛЕДИ ЗА ЧИСТОТОЙ
ОДЕЖДЫ, ПОСТЕЛИ

ВНИМАНИЕ!

ЗАРАЗИТЬСЯ ВШАМИ МОЖЕТ КАЖДЫЙ, НЕЗАВИСИМО ОТ ДЛИНЫ ВОЛОС. ДАЖЕ ЕСЛИ ТЫ РЕГУЛЯРНО МОЕШЬ ГОЛОВУ, А РЯДОМ НАХОДИТСЯ ЧЕЛОВЕК СО ВШАМИ, РИСК ЗАРАЖЕНИЯ ОГРОМЕН.


Твой 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**