

Роспотребнадзор по Калининградской области информируют граждан о необходимости соблюдать меры по предупреждению распространения гриппа и ОРВИ.



100+ ЛЕТ

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

100+ ЛЕТ

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 питания в соответствии с возрастом и рекомендациями врачей.

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

100+ ЛЕТ

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 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

