ФБУЗ
«ЦЕНТР ГИГИЕНИЧЕСКОГО
ОБРАЗОВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»
РОСПОТРЕБНАДЗОРА

ЗИМА БЕЗ ИНФЕКЦИЙ



СЛЕДУЙ ПРОСТЫМ ПРАВИЛАМ, И МИКРОБЫ БУДУТ НЕ СТРАШНЫ!

ПРАВИЛО №1

РЕГУЛЯРНО МОЙ РУКИ С МЫЛОМ!



Особенно важно
мыть руки после улицы,
перед едой,
после туалета.
Помни, что намыливать
руки нужно не менее
20 секунд.

ПРАВИЛО №2

БУДЬ АКТИВНЫМ – ГУЛЯЙ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ!



Морозный воздух закаляет организм и способствует укреплению иммунитета. Играй в снежки, лепи снеговика, катайся на санках!

ПРАВИЛО №3

ЧТОБЫ МОРОЗ БЫЛ НЕ СТРАШЕН, ОДЕВАЙСЯ ПО ПОГОДЕ!



Не забывай надеть шапку, шарф, варежки и теплую обувь!

ПРАВИЛО №4

СОБЛЮДАЙ РЕЖИМ ДНЯ – КАЖДОМУ ДЕЛУ СВОЙ ЧАС!



Просыпайся
и ложись спать
в одно и то же время!
Тогда твой организм
будет полон сил
и ему будет легче
защищаться
от микробов.

ПРАВИЛО №5

ОТКРЫЛ ОКНО - ВЫГНАЛ МИКРОБОВ!



Проветривай
не менее
2-3 раз в день
и обязательно
перед сном.

ПРАВИЛО №6

СТАРАЙСЯ ЕСТЬ ОВОЩИ И ФРУКТЫ КАЖДЫЙ ДЕНЬ!



Эти продукты содержат большое количество витаминов и минералов для крепкого иммунитета!

ПРАВИЛО №7

ЕСЛИ ЗАБОЛЕЛ – ОСТАВАЙСЯ ДОМА!



Это необходимо, чтобы не заразить других и помочь организму справиться с болезнью.

ВСЕМСАНПРОСВЕТ

УЗНАЙ БОЛЬШЕ О ЗАЩИТЕ ОТ ИНФЕКЦИЙ!



Telegram

Макс

ВКонтакте

Rutube

Источник изображений – графический редактор Supa