



# 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*



# ПОГОВОРИМ О ЧИСТОТЕ



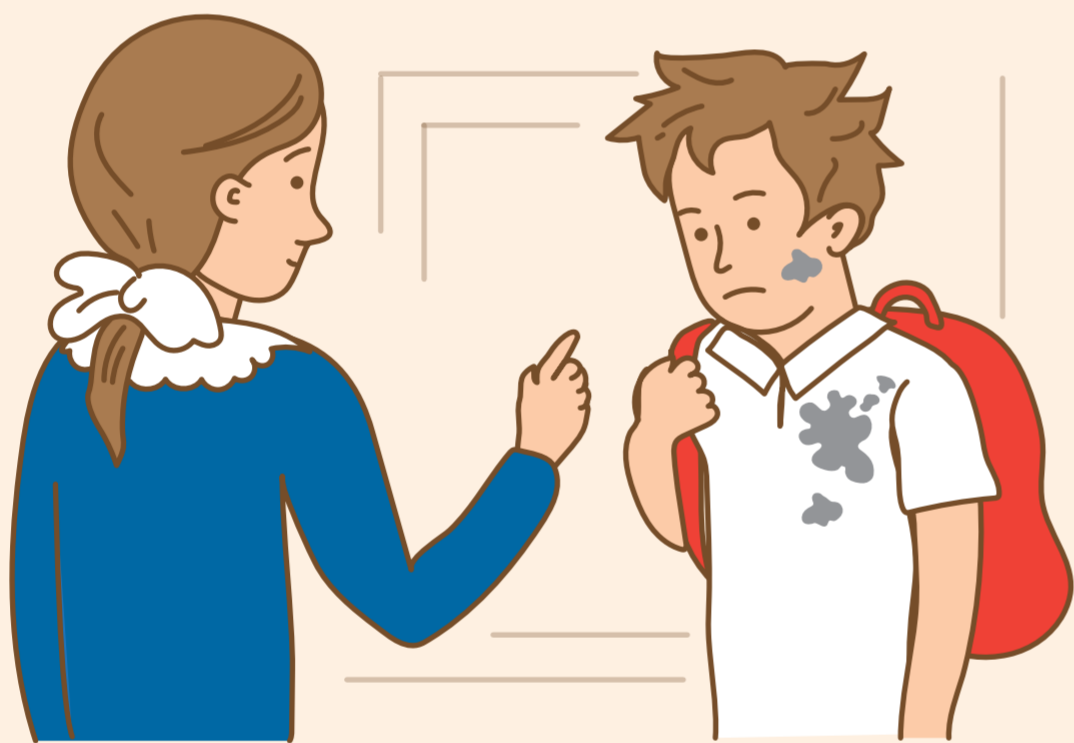
**Да здравствует мыло душистое  
И полотенце пушистое!**

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**



# РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ РУКИ!




*Ваш 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**