



ГРЯЗНЫЕ РУКИ ГРОЗЯТ БЕДОЙ



ЧТОБ ХВОРЬ ТЕБЯ НЕ СЛОМИЛА -

БУДЬ КУЛЬТУРЕН: ПЕРЕД ЕДОЙ

МОЙ РУКИ МЫЛОМ!

В. МАЯКОВСКИЙ

Твой Роспотребнадзор



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 КАНИКУЛЫ



ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ

даже если совсем не хочется – вода необходима организму, причем летом объем жидкости нужно увеличить



ВЫБИРАЙ ВОДУ

сладкие газированные напитки содержат избыток добавленного сахара



ПРЕДПОЧИТАЙ

фрукты и овощи сладостям и кондитерским изделиям



ЗДОРОВЫЙ СОН

ложиться и просыпаться примерно в одно время каждый день



МЕНЬШЕ ВРЕМЕНИ

проводи за просмотром телевизора, ограничь использование гаджетов до 1-2 часов в день



ДВИГАЙСЯ БОЛЬШЕ

используй свободное время для путешествий, движения



НОСИ ОДЕЖДУ

из натуральных материалов, выбирай хлопковую, легкую и дышащую



ИЩИ ПРОХЛАДУ

укрывайся в тени или в кондиционированном помещении. Тепловой удар наступает быстро



ЗАЩИЩАЙСЯ ОТ НАСЕКОМЫХ

их укусы могут вызвать выраженную аллергическую реакцию, а клещи – переносчики опасных инфекций



Твой Роспотребнадзор



ПОГОВОРИМ О ЧИСТОТЕ



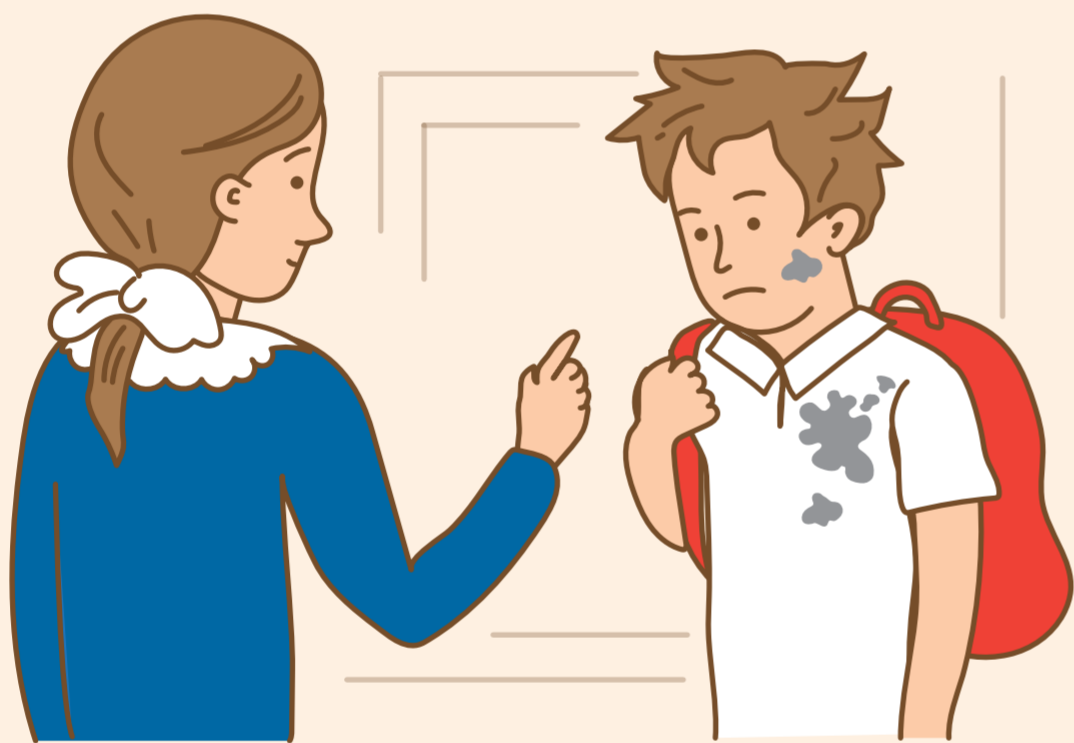
Да здравствует мыло душистое
И полотенце пушистое!

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



БЕЗОПАСНОЕ ОБЩЕНИЕ С ЖИВОТНЫМ

ПРАВИЛЬНО



МЫТЬ РУКИ

после игры, кормления животного, уборки клетки, лотка, мытья аквариума



СЛЕДИТЬ ЗА ЧИСТОТОЙ

места обитания животного, мыть лапы после прогулки



СЛЕДИТЬ ЗА ЗДОРОВЬЕМ ЖИВОТНОГО

регулярно посещать ветеринара, делать прививки, проводить обработку против гельминтов, клещей и блох

НЕПРАВИЛЬНО



ЦЕЛОВАТЬ животное



МЫТЬ В КУХОННОЙ РАКОВИНЕ

миски животного, его игрушки, аквариум



ДОПУСКАТЬ ЖИВОТНОЕ

в кровать, на стол, на диван

ВАЖНО! Дикие животные могут показаться милыми, но трогать их во избежание болезней нельзя.

Твой Роспотребнадзор



САНИТАРНЫЙ
ЩИТ
РОССИИ

БУДЬ ЗДОРОВ!

ИЗБЕГАЙ ТЕСНОГО ОБЩЕНИЯ
С ЛЮДЬМИ, КОТОРЫЕ ЧИХАЮТ
ИЛИ КАШЛЯЮТ

Будь здорова,
Сова!

Прости, пожалуйста,
Пух, но я не чихала.
Нельзя же чихать и не
знать, что ты чихнул.

Ну и нельзя знать,
что кто-то чихнул,
когда никто не чихал.

Твой Роспотребнадзор



ПОМНИ: ВО ВРЕМЯ ВСПЫШКИ ГРИППА НУЖНО ДЕРЖАТЬСЯ ПОДАЛЬШЕ ОТ ЛЮДЕЙ С ПРИЗНАКАМИ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Будь здорова!

Нет, Сова,
ты чихнула.

Я не чихала.

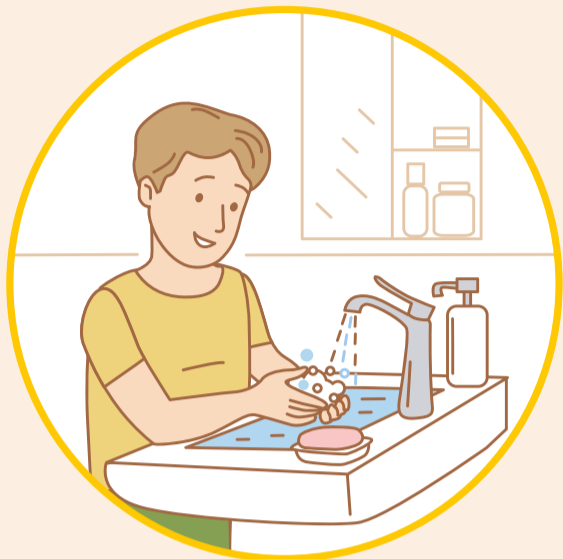
Прости, пожалуйста,
Пух, но я не чихала.
Нельзя же чихать и не
знать, что ты чихнул.

Ну и нельзя знать,
что кто-то чихнул,
когда никто не чихал.

Твой Роспотребнадзор



ЛЕТО ПРЕКРАСНО, КОГДА БЕЗОПАСНО!



Мой руки с мылом или используй антисептик и антибактериальные салфетки



Не делись своими и не трогай чужие предметы гигиены, одежду и посуду



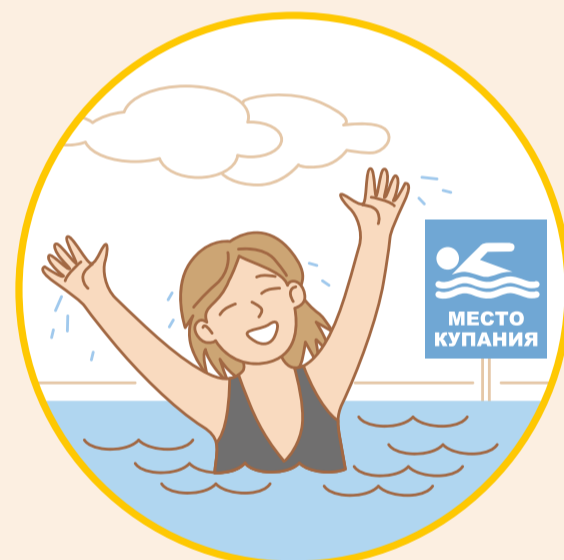
Пей только кипяченую или бутилированную воду



Не покупай еду с рук



Не забудь про средство от клещей и комаров



Купайся в разрешенных водоемах



Используй средства от загара, панаму и солнцезащитные очки



Твой Роспотребнадзор



ЕСЛИ ТЫ ЗАБОЛЕЛ

Останови распространение микробов - не заражай других!



Прикрывай рот, когда чихаешь или кашляешь.
Используй для этого одноразовую
салфетку или свой рукав



Надень одноразовую маску
и предложи надеть маски тем,
кто находится рядом



Помни: одноразовую маску можно
использовать только один раз, после чего
ее нужно выбросить и вымыть руки



Чаще мой руки, не обнимайся,
не здоровайся за руку,
не прикасайся к другим людям



Не передавай свои вещи другим
и не пользуйся чужими вещами



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



КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ УКУСА КЛЕЦА



Старайся не ходить там, где могут быть клещи.
Держись подальше от мест с высокой травой.
Ходи по центру тропы или дорожки

ПРАВИЛЬНО ОДЕНЬСЯ:

НАДЕНЬ
ГОЛОВНОЙ УБОР



Не сиди на траве. Воспользуйся светлой подстилкой.
На ней ты легко разглядишь насекомых



Используй специальные средства борьбы
с насекомыми под контролем взрослых

СВЕТЛАЯ РУБАШКА
С ДЛИННЫМИ
РУКАВАМИ,
ЗАПРАВЛЕННАЯ
В БРЮКИ,
И НОСКИ



ЗАПРАВЬ БРЮКИ
В НОСКИ,
ЧТОБЫ КЛЕЦ
НЕ ПРОБРАЛСЯ
К ОТКРЫТОМУ
УЧАСТКУ ТЕЛА



Постоянно осматривай себя на наличие насекомых,
попроси помощи у товарища. Помогите ему тоже.
Внимательно осмотри свою одежду, рюкзак и другие вещи



КАК НЕ ЗАРАЗИТЬСЯ КИШЕЧНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ



Регулярно мой руки с мылом, особенно перед едой



Пей только бутилированную или кипяченую воду



Перед тем, как съесть овощ или фрукт, обязательно вымой его



Купаясь в водоёме, не заглатывай воду



Проверяй срок годности продукта, указанный на упаковке



Не покупай еду с рук



ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ!



Тщательно мой руки



**Вовремя ложись спать
и хорошенько выспайся**



Чисти зубы два раза в день



**Делай утром зарядку,
больше двигайся в течение дня**



Ешь полезные продукты



**Пей воду,
а не сладкие напитки**



**Не делись посудой
и не бери чужую**



Почаще откладывай гаджеты



Общайся и играй с друзьями

Ваш Роспотребнадзор



ПРОФИЛАКТИКА ЭНТЕРОВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ



Тщательно мой руки с мылом после посещения туалета, перед едой, после улицы, транспорта и публичных мест



Мой фрукты и овощи кипяченой или бутилированной водой



Пей только кипяченую или бутилированную воду промышленного производства



Избегай контактов с людьми с признаками респираторных инфекций, с сыпью, диареей и температурой



Купайся только в тех бассейнах, в которых проводится обеззараживание и контроль качества воды, и на специально оборудованных пляжах



Не заглатывай воду во время купания



Защищай пищу от мух и других насекомых



! ВНИМАНИЕ

При появлении температуры, кашля, насморка, боли в горле, сыпи, головной боли, жидкого стула следует немедленно сообщить взрослым

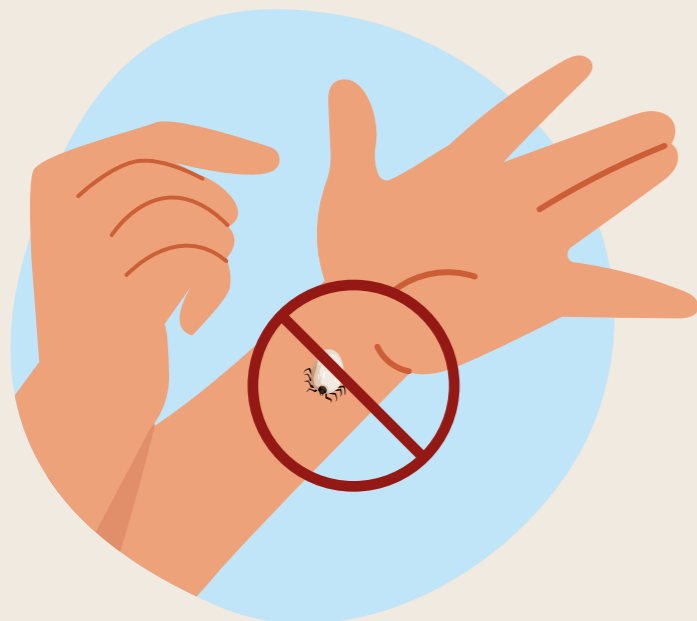
Твой Роспотребнадзор



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ОБНАРУЖЕН КЛЕЩ



МЕДЛИТЬ НЕЛЬЗЯ



САМОСТОЯТЕЛЬНО ОТРЫВАТЬ ИЛИ ДЕРГАТЬ КЛЕЩА НЕЛЬЗЯ.
ТАК МОЖНО ОТДЕЛИТЬ ЕГО ТЕЛО,
А ГОЛОВА ОСТАНЕТСЯ ПОД КОЖЕЙ



СРАЗУ СООБЩИ ОБ ЭТОМ ВЗРОСЛЫМ.
КЛЕЩА НЕОБХОДИМО БЫСТРО СНЯТЬ



ВЗРОСЛЫЙ ИЛИ ВРАЧ АККУРАТНО СНИМУТ КЛЕЩА
И ОБРАБОТАЮТ МЕСТО УКУСА

Твой Роспотребнадзор



ЭНТЕРОВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ



Чаще всего встречается
летом и осенью



Источник инфекции —
больной человек
или носитель



От заражения до первых
признаков заболевания
проходит 2-10 дней,
в среднем — 3-4 дня

! СИМПТОМЫ

- боль в животе,
диарея
- боль в горле
- сыпь на коже
и слизистых
- высокая
температура тела

ПЕРЕДАЕТСЯ



Через грязные руки,
игрушки,
другие предметы



При чихании,
кашле



При употреблении в пищу
инфицированных
продуктов



При купании
в инфицированных
водоемах

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ



Мыть руки с мылом:
после прогулки,
перед едой, после туалета



Не контактировать
с людьми с признаками
инфекции



Пить только
бутилированную
или кипяченую воду,
проверить сроки годности
продуктов



Не купаться
в стоячих водоемах,
в фонтанах и в тех местах,
где установлена табличка
«Купание запрещено»

Твой Роспотребнадзор