



# ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ

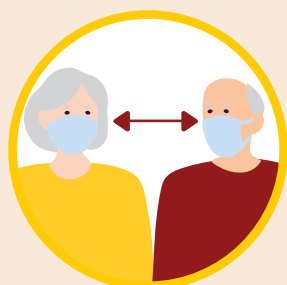
## ПРАВИЛО 1



### ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

Гигиена рук – это важная мера профилактики распространения ОРВИ, гриппа и коронавирусной инфекции.

## 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 2



### ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ

Медицинская маска – одно из доступных средств, препятствующих распространению вирусов.

## ПРАВИЛО 5



### ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРВИ, ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?

Оставайтесь дома и обращайтесь к врачу. Строго следуйте его предписаниям.

## ПРАВИЛО 3



### ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Соблюдайте здоровый режим дня и питания в соответствии с возрастом и рекомендациями врача.



**Ваш Роспотребнадзор**



# 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**