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
Ваш Роспотребнадзор

РЕСПИРАТОРНАЯ ГИГИЕНА
ПРИ КАШЛЕ ИЛИ ЧИХАНЬЕ
Прикрыть рот и нос салфеткой или сгибом локтя
Использованную салфетку выбросить
Вымыть руки
НОСИТЬ МАСКУ
В общественных местах
Так, чтобы она закрывала нос, рот и подбородок
Соблюдение правил респираторной гигиены защитит окружающих от гриппа, ОРВИ и других инфекций
Ваш Роспотребнадзор