



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 МОЧАЛУ



✓ 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