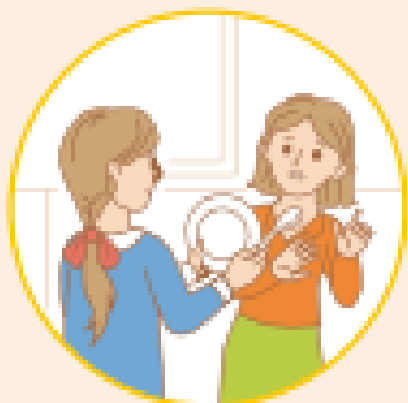




ЛЕТО ПРЕКРАСНО, КОГДА БЕЗОПАСНО!



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



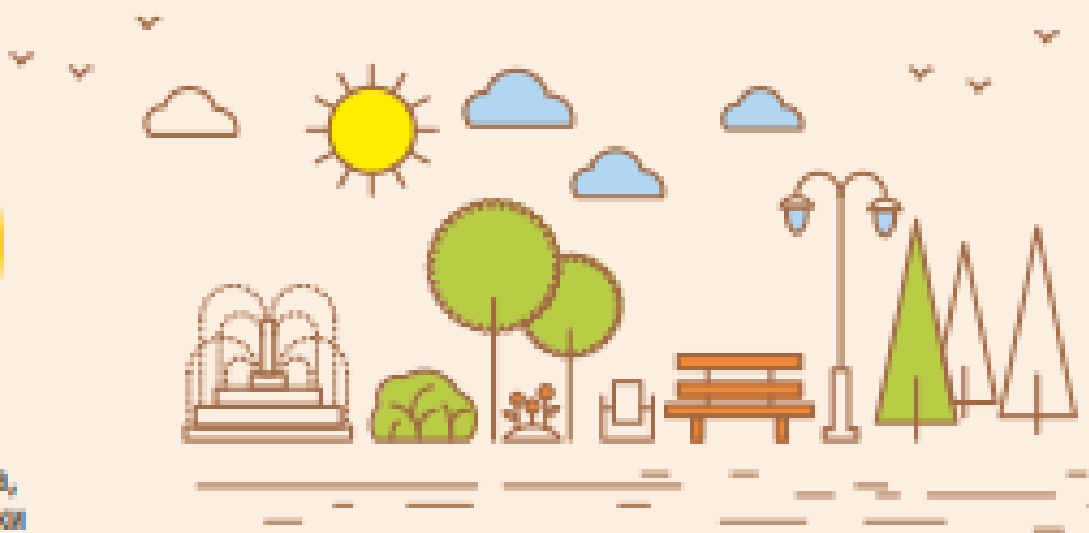
Не забудь про средство
от клещей и комаров



Купайся в разрешенных
водоемах



Используй средства от загара,
панаму и солнцезащитные очки



Твой Роспотребнадзор



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 ОДАЖИВАЙ 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

10 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



Мою руки с мылом
перед едой



Обязательно завтракаю,
особенно люблю
кашу и омлет



Не пользуюсь
гаджетами
во время еды



Тщательно жую пищу
и не перекусываю на ходу



Ем только
свежие продукты



Ем йогурт, творог
и молочные продукты



Пью чистую воду,
а не сладкие напитки



Отказываюсь
от фастфуда – домашняя
еда вкуснее и полезнее



Тщательно мою
овощи, фрукты и ягоды
перед едой



Ем курицу, рыбу и орехи,
чтобы мышцы
были сильными



Привет! Меня зовут **Петя Лентяев**.

Я учусь в школе, играю в футбол, а в свободное время люблю гулять с друзьями. Раньше я совсем не следил за своим питанием – мог подольше поспать и пропустить завтрак, полноценному обеду предпочитал фастфуд и сладкие перекусы. Но вскоре я заметил, что на уроках стал невнимательным, на тренировках быстро устаю, и мне это совсем не понравилось.

Теперь я всегда соблюдаю простые правила здорового питания. Делай как я, чтобы активно играть, заниматься спортом и хорошо учиться!



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 лицо 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