СЕКРЕТЫ ПЕТИ ЛЕНТЯЕВА
ПРОТИВ ГРИППА И ОРВИ

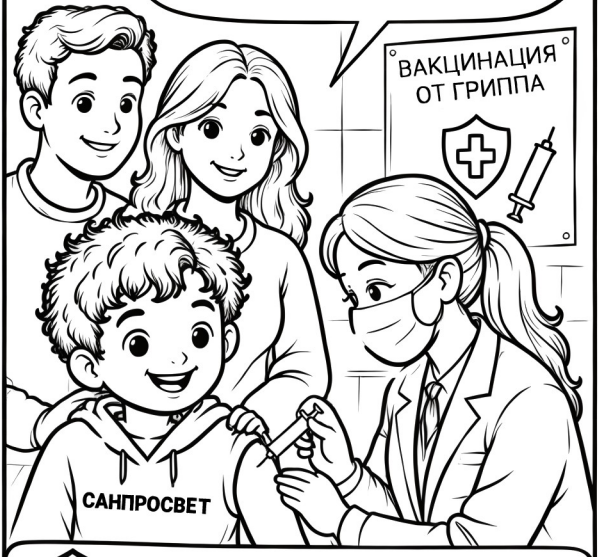
САНИТАРНЫЙ ЩИТ РОССИИ

Я помню правило, которое помогает бороться с вирусами:



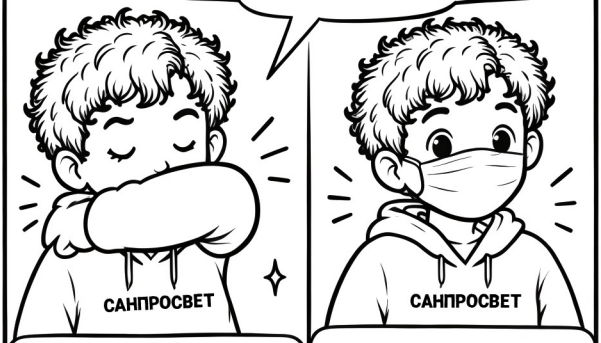
Мыть руки с мылом минимум 20 секунд!

Чтобы не заболеть, я и моя семья сделали прививку от гриппа!



Вакцинация — это защита для тебя и твоих близких!

Я помню, что нужно соблюдать респираторный этикет:



Чихать и кашлять в сгиб локтя.

Использовать средства защиты органов дыхания (маску), чтобы не заболеть!

Я помню, что нужно правильно питаться и соблюдать здоровый образ жизни, чтобы был крепкий иммунитет!



С Петей Лентяевым заботиться о здоровье просто и интересно!

Секреты Пети Лентяева против гриппа и ОРВИ

1 Сделать прививку от гриппа



Спроси взрослых и врача о прививке.

☐ Я запомнил(а) это правило

2 Мыть регулярно руки с мылом



Руки необходимо мыть перед едой, после прогулок, школы и посещения туалета. Хорошо намыль руки и смой пену.

☐ Я запомнил(а) это правило

3 Проветривать комнату



Пусть в комнату поступает свежий воздух.

☐ Я запомнил(а) это правило

4 Высыпаться



Отдых помогает организму восстановиться.

☐ Я запомнил(а) это правило

5 Носить маску в сезон простуд в общественных местах



Маска должна закрывать нос и рот.

☐ Я запомнил(а) это правило

6 Оставаться дома при болезни



Скажи взрослым, чтобы они помогли.

☐ Я запомнил(а) это правило