



# ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ

## ПРАВИЛО 1

### ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ



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

## ПРАВИЛО 2

### ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ



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

## ПРАВИЛО 3

### ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



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

## 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 5

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



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

2 из 6



Ваш Роспотребнадзор

