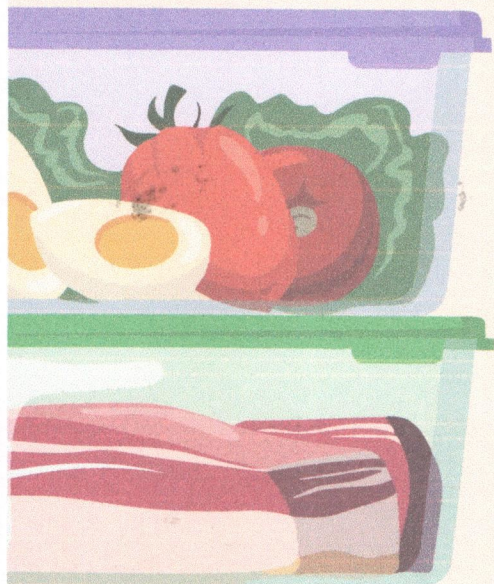




# ПИЩЕВЫЕ ОТРАВЛЕНИЯ

Для того чтобы снизить риск пищевого отравления, особенно в жаркую погоду, необходимо соблюдать правила безопасного потребления пищи:



**Мытье рук**



**Гигиена на кухне**

(чистые поверхности, отдельные разделочные доски, защита от насекомых, отсутствие мусора)



**Тщательное мытье овощей и фруктов под проточной водой перед употреблением**



**Соблюдение сроков годности И правил хранения продуктов**

(Сырое отдельно от готового)



**Вода кипяченая или бутилированная**



**Будьте внимательны к процессам Транспортировки, приготовления И хранения пищи**



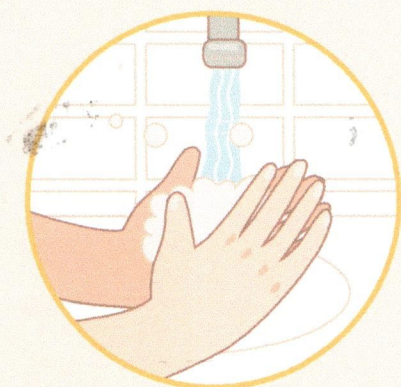
**Ваш Роспотребнадзор**




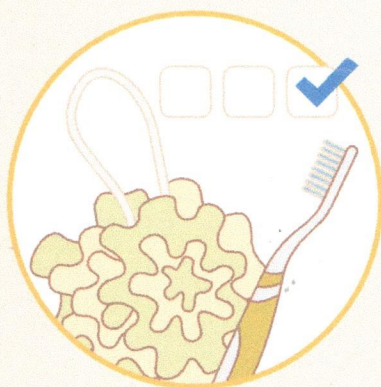



# ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

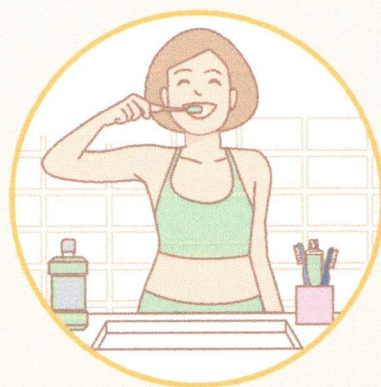
## ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА




-  **МЫТЬ РУКИ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ:**
- ПЕРЕД КОНТАКТОМ С ЕДОЙ
  - ПОСЛЕ ПОСЕЩЕНИЯ УЛИЦЫ, ТУАЛЕТА
  - ПРИ ВИДИМЫХ ЗАГРЯЗНЕНИЯХ




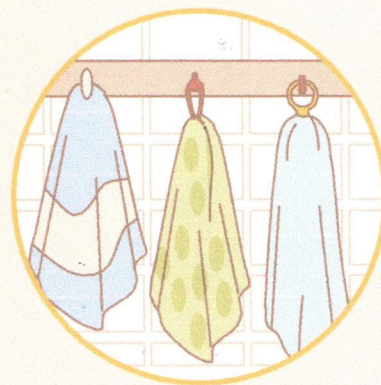
-  **РАЗ В ТРИ МЕСЯЦА МЕНЯТЬ ЗУБНУЮ ЩЕТКУ И МОЧАЛКУ**




-  **ЧИСТИТЬ ЗУБЫ ПОСЛЕ ЗАВТРАКА И ПЕРЕД СНОМ**




-  **ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЗУБНЫЕ НИТИ ДЛЯ ЧИСТКИ МЕЖЗУБНЫХ ПРОМЕЖУТКОВ**



-  **ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫМ ПОЛОТЕНЦЕМ**



-  **НОСИТЬ С СОБОЙ САНИТАЙЗЕР, ЧИСТУЮ МАСКУ, САЛФЕТКИ**



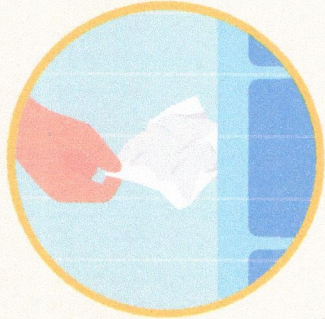


# РЕСПИРАТОРНАЯ ГИГИЕНА

## ПРИ КАШЛЕ ИЛИ ЧИХАНЬЕ



Прикрыть рот  
и нос салфеткой  
или сгибом локтя



Использованную  
салфетку  
выбросить

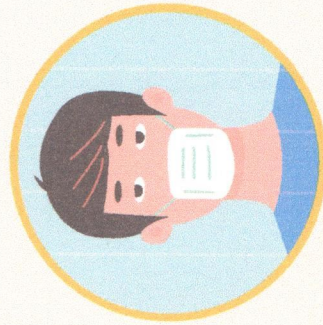


Вымыть руки

## 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





# 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**





# ЕСЛИ ТЫ ЗАБОЛЕЛ

**Останови распространение микробов - не заражай других!**



Прикрывай рот, когда чихаешь или кашляешь.  
Используй для этого одноразовую  
салфетку или свой рукав



Надень одноразовую маску  
и предложи надеть маски тем,  
кто находится рядом



Помни: одноразовую маску можно  
использовать только один раз, после чего  
ее нужно выбросить и вымыть руки



Чаще мой руки, не обнимайся,  
не здоровайся за руку,  
не прикасайся к другим людям



Не передавай свои вещи другим  
и не пользуйся чужими вещами



**Ваш Роспотребнадзор**