

Другие важные правила



Не забывай тщательно мыть фрукты и овощи



Каждый день после улицы **обрабатывай телефон** и другие гаджеты **специальными средствами** самостоятельно или попроси о помощи родителей



Если ты болен, откажись от встреч с бабушками и дедушками, **позвони им** или **напиши**



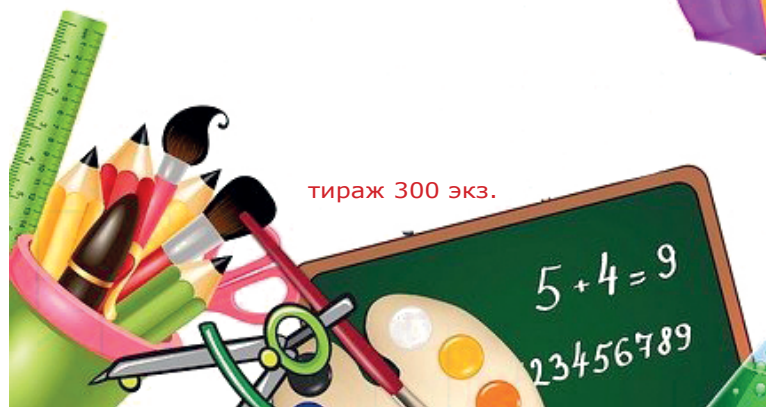
Мы **ЗА** 
ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ!



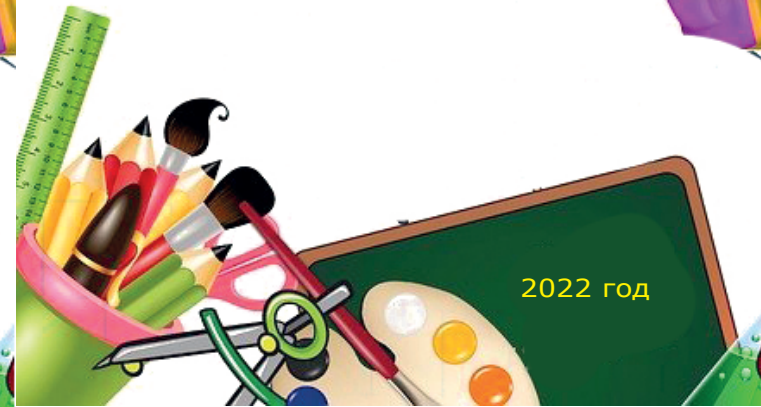
Гродненский зональный ЦГЭ

**Соблюдение
простых правил
сохранит
здоровье ваших
детей!**

**ЧТО НУЖНО
ЗНАТЬ РЕБЁНКУ
О ПРАВИЛАХ
ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ**



тираж 300 экз.



2022 год

Правила личной гигиены важно обсудить и с малышами, и со старшими детьми. В буклете предложены фразы и советы, которые вы можете использовать для разговора.

Правило чистых рук

Когда руки становятся грязными?

После туалета или улицы, если гладил животное, чихал или кашлял, ездил в транспорте, потрогал защитную маску.

1. Чтобы руки стали чистыми, ополосни их теплой водой и намажь ладони мылом, считая «раз, два, три».

2. Помой тыльную сторону ладоней, считая «раз-два-три».

3. Дальше – между пальцами: «раз, два, три».

4. Помой большие пальцы рук, кончики пальцев и под ногтями: все по три счета.

5. Не забудь про запястья, тоже три счета.

6. Смой мыльную пену и вытри руки своим полотенцем или одноразовым.

Вместо счёта
можно разучить
20 секунд песенки

Показывайте
ребёнку
личный пример

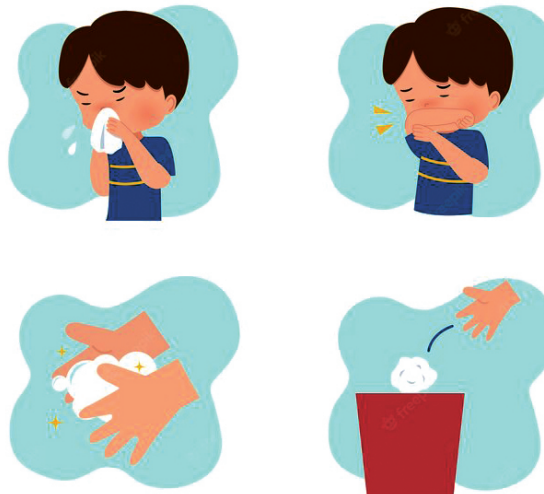
Если рядом нет воды и мыла, протри руки влажными салфетками.

Нужно коснуться лица, но руки грязные?
Возьми чистую бумажную салфетку.

Моем руки правильно



Респираторный этикет



Даже чихать и кашлять нужно правильно!

1. Прикрывай рот и нос локтем или бумажной салфеткой.

2. Салфетку выброси в урну.

!!! Если рядом кто-то чихает или кашляет, держись на расстоянии, чтобы вирусы не попали на тебя.

Правило защитной маски



1. Перед тем как надеть маску, помой руки с мылом или обработай влажными салфетками.

2. Потом достань чистую маску из пакета для масок и надень так, чтобы маска плотно прилегла к лицу.

! Старайся не трогать надетую маску руками.

!! Если случайно потрогал, протри руки влажными салфетками или помой с мылом.

Маска защищает тебя 2 часа, потом её нужно снять, держа за ушки.

1. Одноразовую маску выброси в урну, а многоразовую положи в пакет для использованных масок.

2. После помой руки с мылом или протри влажными салфетками.



Держи дистанцию 1-1,5 метра с друзьями и в школе, на переменах, а также в транспорте, в торговых центрах, аптеках и других общественных местах.

Если встретил друга, помаши рукой и улыбнись в знак приветствия!