





СОБЛЮДАЙ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА И БУДЬ ЗДОРОВ!



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



СОБЛЮДАЙ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ
Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем, чаще всего при чихании, кашле, разговоре, поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5 метра друг от друга.



ВЕДИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
Здоровый образ жизни и регулярные занятия спортом повышают сопротивляемость организма к инфекции.

Твой Роспотребнадзор

Твое здоровье – В ТВОИХ РУКАХ!



Соблюдай дистанцию от других



Регулярно мойте руки



Веди здоровый образ жизни



Избегайте толпы



Откажитесь от посещения
и мест скопления людей



Избегайте контактов
с заболевшими



Ваш Роспотребнадзор