



# 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**





# 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**





# ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ – В ТВОИХ РУКАХ!



СДЕЛАЙТЕ ПРИВИВКУ  
ОТ ГРИППА



РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ РУКИ



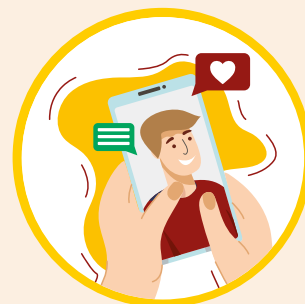
ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ МАСКИ



ОГРАНИЧЬТЕ ПРЕБЫВАНИЕ  
В МЕСТАХ СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ



ИЗБЕГАЙТЕ КОНТАКТОВ  
С ЗАБОЛЕВШИМИ



**Ваш Роспотребнадзор**

