

## Секреты Пети Лентяева против гриппа и ОРВИ



### 1 Сделать прививку от гриппа



Спроси взрослых и врача о прививке.

☐ Я запомнил(а) это правило

### 2 Мыть регулярно руки с мылом



Руки необходимо мыть перед едой, после прогулок, школы и посещения туалета. Хорошо намыль руки и сной пену.

☐ Я запомнил(а) это правило

### 3 Проветривать комнату



Пусть в комнату поступает свежий воздух.

☐ Я запомнил(а) это правило

### 4 Высыпаться



Отдых помогает организму восстановиться.

☐ Я запомнил(а) это правило

### 5 Носить маску в сезон простуд в общественных местах



Маска должна закрывать нос и рот.

☐ Я запомнил(а) это правило

### 6 Остаться дома при болезни



Сиди взрослым, чтобы они помогли.

☐ Я запомнил(а) это правило



# СЕКРЕТЫ ПЕТИ ЛЕНТЯЕВА ПРОТИВ ГРИППА И ОРВИ



Санпросвет

✓ Я помню правило, которое помогает бороться с вирусами:

МЫТЬ руки с мылом минимум 20 секунд!

✓ Чтобы не заболеть, я и моя семья сделали прививку от гриппа!

Вакцинация — это защита для тебя и твоих близких!

✓ Я помню, что нужно соблюдать респираторный этикет:

Чихать и кашлять в сгиб локтя.

Использовать средства защиты органов дыхания (маску), чтобы не заболеть!

✓ Я помню, что нужно правильно питаться и соблюдать здоровый образ жизни, чтобы был крепкий иммунитет!

★ С Петей Лентяевым заботиться о здоровье просто и интересно! ★