

# Грипп

## Как защитить себя и других



Прикрывай нос и рот одноразовыми салфетками, когда кашляешь или чихаешь.



Немедленно выбрасывай использованные салфетки.



Регулярно мой руки с мылом.



Если у тебя болит омы, покое на симптомы гриппа, немедленно обратись к врачу.



Если у тебя симптомы, покое на симптомы гриппа, не приближайся к другим людям ближе, чем на 1 метр.



Если у тебя болит омы, покое на симптомы гриппа, оставайся дома. Не ходи на работу, в школу, не посещай общественные места.

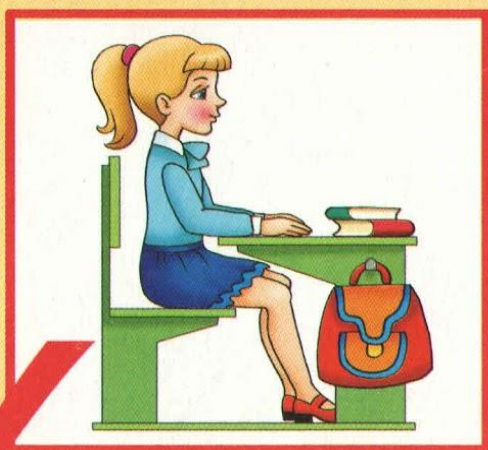


Избегай объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах.



Не трогай глаза, нос или рот немытыми руками.

# СИДИ ПРАВИЛЬНО



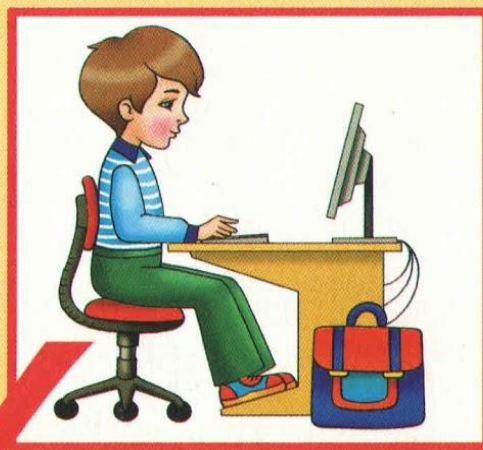
Посадка «готов к работе»



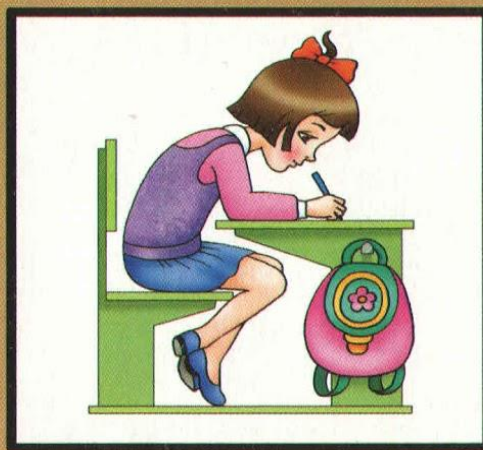
Посадка при письме



Посадка при чтении



Посадка за компьютером



# ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ



Зубы чтоб всегда блестяли,  
Никогда чтоб не болели,  
Будет пусть тебе не лень

*Чистить их 2 раза в день!*



Вот еще совет простой:

*Руки мой перед едой!*



Полотенце и расчёска,  
И стакан, зубная щётка,  
Быть всегда должны своими-  
*Ты не пользуйся чужими!*



Пусть запомнят все ребята:  
*Регулярно мыться надо*  
*И водичкой обливаться,*  
Чтоб расти и закаляться!



Очень важно это знать  
Всем ребятам и тебе:

*Ногти надо подстригать*  
*И держать их в чистоте!*



Тщательно,  
очень старательно  
*Мой фрукты и овощи*  
*Перед едой!*



Запомни:  
*Никогда не надо трогать*  
*Животных во дворах*  
*и на дорогах!*



Обязательное правило  
Соблюдать не забывай:  
*Рот при кашле и чихании*  
*Ты ладошкой прикрывай!*



Нужен тёплый шарф зимой,  
Дождвик и зонт весной!  
Помнить это постарайся -  
*По погоде одевайся!*

*Чтобы быть всегда здоровым,  
очень бодрым и веселым,  
День с зарядки начинай, гигиену соблюдай!*