

ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ

Врач-эпидемиолог

Филиала ФБУЗ «Центра гигиены и
эпидемиологии в г. Москве» в СЗАО

Толмачева Татьяна Геннадьевна



ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ



ЧИСТИ ЗУБЫ 2 РАЗА В ДЕНЬ



ДЕЛАЙ ЗАРЯДКУ



СЛЕДИ ЗА ЧИСТОТОЙ
СВОЕЙ КОМНАТЫ



ПРОВЕТРИВАЙ КОМНАТУ



ПОЛЬЗУЙСЯ
НОСОВЫМ ПЛАТКОМ
ПРИ ЧИХАНИИ И КАШЛЕ



ОДЕВАЙСЯ ПО ПОГОДЕ



МОЙ РУКИ ПОСЛЕ
ПОСЕЩЕНИЯ ТУАЛЕТА



ПОДСТРИГАЙ НОГТИ



МОЙ РУКИ ПЕРЕД ЕДОЙ



МОЙ ФРУКТЫ ПЕРЕД ЕДОЙ



РЕГУЛЯРНО МОЙСЯ



УМЫВАЙСЯ УТРОМ
И ПЕРЕД СНОМ



КОГДА НАДО МЫТЬ РУКИ?





МОЕМ РУКИ ПРАВИЛЬНО



шаг 1

Закатываем рукава



шаг 2

Открываем кран



шаг 3

Берём мыло



шаг 4

Намыливаем руки



шаг 5

Смываем мыло



шаг 6

Закрываем кран



шаг 7

Вытираем руки



шаг 8

Опускаем рукава



МОЕМ РУКИ ПРАВИЛЬНО



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

