

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Чтобы не заболеть, необходимо:



**ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ
И СПОРТОМ, ПОЧАЩЕ ГУЛЯТЬ НА
СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ В ЛЮБУЮ ПОГОДУ.**



**КАЖДЫЙ ДЕНЬ ПИТЬ СОКИ, КУШАТЬ
ОВОЩИ И ФРУКТЫ.**



**3-4 РАЗА В ДЕНЬ ПРОВЕТРИВАТЬ
УЧЕБНЫЕ КЛАССЫ И ДРУГИЕ
ПОМЕЩЕНИЯ.**

**НЕ ТРОГАТЬ РУКАМИ РОТ, НОС И
ГЛАЗА И ЧАЩЕ МЫТЬ РУКИ С МЫЛОМ.**



**СТАРАТЬСЯ ДЕРЖАТЬСЯ НА
РАССТОЯНИИ ОТ КАШЛЯЮЩИХ И
ЧИХАЮЩИХ ЛЮДЕЙ.**

**ПРИ КАШЛЕ И ЧИХАНИИ
ПРИКРЫВАТЬ РОТ И НОС ПЛАТКОМ.**



ПРИВИТЬСЯ ОТ ГРИППА.

**ЕСЛИ ПОЯВИЛИСЬ СИМПТОМЫ
НЕДОМОГАНИЯ, ТО НЕОБХОДИМО
ОСТАТЬСЯ ДОМА И ВЫЗВАТЬ ВРАЧА.**

