



**КАК ЗАЩИТИТЬ РЕБЕНКА  
ОТ ОРВИ И ДРУГИХ  
ЗАБОЛЕВАНИЙ В ЗИМНИЙ  
ПЕРИОД?**



# ПРАВИЛО 1

**Чистые руки - залог здоровья и взрослых и детей!**

**Научите ребенка часто и правильно мыть руки:**

-  **5-6 раз в день**
-  **не менее 20-30 секунд**
-  **Если мыло и вода недоступны, ребенок должен уметь использовать дезинфицирующее средство для рук.**

# ПРАВИЛО 2

**Научите ребенка правильно сморкаться и кашлять!**

 **Ни в коем случае нельзя это делать «в воздух»!**

 **Во время чихания и кашля необходимо прикрывать нос и рот салфеткой, которую после использования нужно выкинуть в мусорное ведро.**



# ПРАВИЛО 3

**Помните о важности социальной дистанции настолько это возможно**

**Есть ряд действий, которые важно предпринять дома:**

- ↔ ограничение времени игр с другими детьми;**
- ↔ исключение совместных походов по магазинам без излишней необходимости.**

# ПРАВИЛО 4

**Не забывайте о масках! Детям до 5 лет носить маску не рекомендуется**

- ☞ Ребенок должен понимать, что маска - это важно и необходимо.**
- ☞ Одноразовые медицинские маски стоит менять каждые два-три часа, они не предназначены для повторного использования.**



**НЕ ЗАБЫВАЙТЕ, ЧТО СОБ-  
СТВЕННЫЙ ПРИМЕР -  
ЗАЛОГ УСПЕХА**

ПОЗАБОТЬТЕСЬ О  
СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ  
И ЗДОРОВЬЕ ВАШИХ  
ДЕТЕЙ!