

# Главные правила сохранения здоровья детей

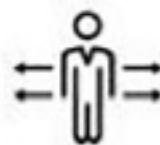
ОБРАЗОВАНИЕ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ

## Как защититься от коронавируса?



соблюдать базовые требования личной гигиены: правильно и часто мыть руки с мылом, пользоваться антисептиком, правильно чихать и сморкаться, регулярно принимать душ



в общественных местах соблюдать социальную дистанцию, желательно, не менее 2 метров, носить маски и перчатки



минимизировать посещение торговых комплексов, магазинов и других мест массового скопления людей



сформировать привычку не дотрагиваться до лица, не брать пальцы в рот, не трогать нос, не тереть глаза



избегать переохлаждений

## Профилактика гриппа и ОРВИ



можно сделать прививку против гриппа



вести здоровый образ жизни: физическая активность, полноценный сон, употребление продуктов, богатых белками, витаминами и минеральными веществами



избегать контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например, чихают или кашляют



при первых симптомах обращаться за медицинской помощью



увлажнять воздух в детской комнате



не отправлять заболевших детей в детский сад, школу и на культурно-массовые мероприятия



регулярно проветривать комнату, делать влажную уборку



Министерство просвещения  
Российской Федерации