

Родители, научите детей мыть
руки правильно,
контролируйте процесс.

**Мытьё рук –
лучший способ
защитить себя
и окружающих
от передачи
инфекции!**



Федеральное бюджетное
учреждение
здравоохранения
«Центр гигиенического
образования населения»
Федеральной службы по
надзору в сфере защиты
прав потребителей и
благополучия человека
г. Москва, 1-й Смоленский пер.,
д. 9, стр. 1
e-mail: cgon@cgon.ru;
тел.: 8 (499) 241 86 28



Гигиена рук



<http://cgon.rospotrebnadzor.ru/>

<http://cgon.rospotrebnadzor.ru/>

Гигиена рук = обеззараживание рук:

- мытьё рук с мылом под проточной водой или
- обеззараживание рук антисептиком (в виде раствора, геля, салфеток)

Гигиена рук – эффективная защита от инфекций.

Грязные руки – фактор передачи большинства опасных микроорганизмов.

Гигиена рук поможет избежать распространения ОРВИ, гриппа, гепатита А, дизентерии, заболеваний, вызванных гельминтами, и других инфекций.



Когда мыть руки?

- после возвращения домой
- перед приготовлением, употреблением пищи
- после посещения туалета
- после сморкания, кашля или чихания
- после ухода за заболевшими
- перед любыми процедурами, когда необходимо прикоснуться к глазам, носу или рту
- после контакта с животными

Как мыть руки?

- смочить руки теплой водой
- нанести мыло
- потереть ладони между собой до образования пены
- распределить мыло по всей поверхности рук, включая области между пальцев, под ногтями (в течение 20 секунд)
- смыть водой
- вытереть руки насухо

Как обрабатывать руки антисептиком?

- нанести антисептик в виде раствора или геля на ладони,
- распределить его по всей поверхности рук,
- дождаться, когда руки высохнут

или

- тщательно протереть руки готовой к применению салфеткой, пропитанной антисептиком





ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ЗДОРОВЫЕ ГАДЖЕТЫ



✓ СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА
ГИГИЕНЫ РУК



✓ РЕГУЛЯРНО
ОБРАБАТЫВАТЬ ТЕЛЕФОН
АНТИСЕПТИЧЕСКИМИ
СРЕДСТВАМИ



✓ ЧЕХОЛ ПРИ ОБРАБОТКЕ
СНИМАТЬ И ОБРАБАТЫВАТЬ
ОТДЕЛЬНО

✓ ВО ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
И ПРИЕМА ПИЩИ
НЕ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ТЕЛЕФОНОМ



ВНИМАНИЕ!

- ! ТОЛЬКО 1 ИЗ 10
ЧЕЛОВЕК ОБЕЗЗАРАЖИВАЕТ ГАДЖЕТЫ
- ! КАЖДЫЙ ВТОРОЙ
ПОЛЬЗУЕТСЯ ТЕЛЕФОНОМ, КОГДА ГОТОВИТ
- ! 8 ИЗ 10 ЧЕЛОВЕК
НЕ РАССТАЮТСЯ С ТЕЛЕФОНОМ ДАЖЕ В ТУАЛете

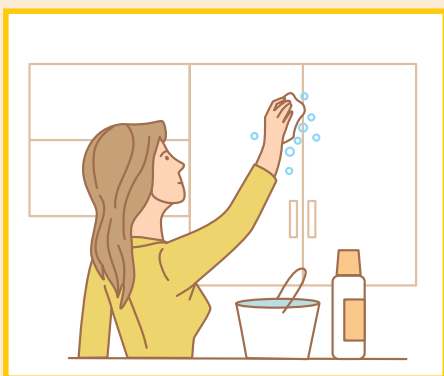


Ваш Роспотребнадзор

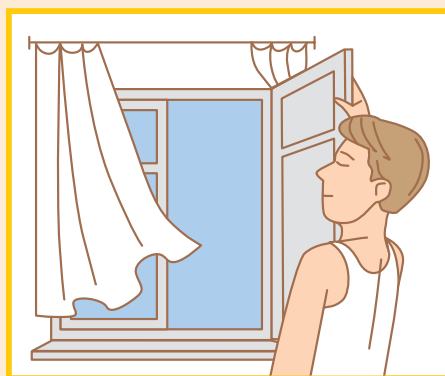


ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

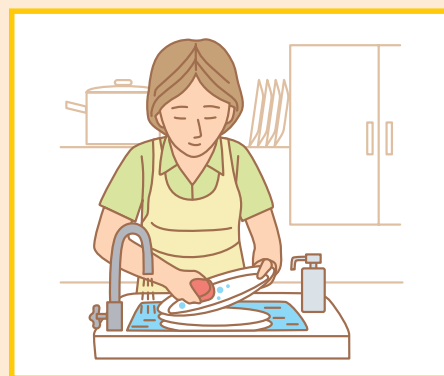
ПРИВЫЧКИ ЗДОРОВОГО ДОМА



✓ РЕГУЛЯРНО ПРОВОДИТЬ
ВЛАЖНУЮ УБОРКУ



✓ ПРОВЕТРИВАТЬ 10 МИН.
ДО И ПОСЛЕ СНА



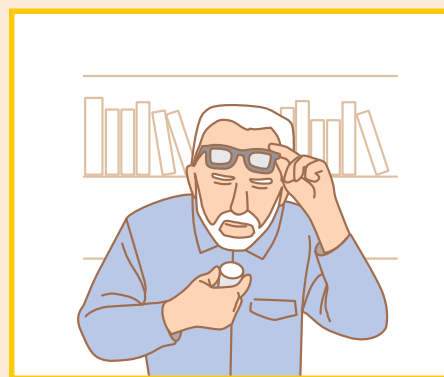
✓ МЫТЬ ПОСУДУ СРАЗУ
ПОСЛЕ ЕДЫ



✓ РАЗ В НЕДЕЛЮ МЕНЯТЬ:
• ПОСТЕЛЬНОЕ БЕЛЬЕ
• ГУБКИ ДЛЯ ПОСУДЫ
• БАННЫЕ И КУХОННЫЕ
ПОЛОТЕНЦА



✓ ИСПОЛЬЗОВАТЬ
ХОЗЯЙСТВЕННЫЕ
ПЕРЧАТКИ ПРИ УБОРКЕ



✓ СЛЕДИТЬ ЗА СРОКОМ
ГОДНОСТИ ЛЕКАРСТВ,
КОСМЕТИКИ, БЫТОВОЙ
ХИМИИ

Ваш Роспотребнадзор

Как не заболеть ОРВИ

- 1 Соблюдайте режим дня
- 2 Будьте физически активными
- 3 Поддерживайте чистоту дома
- 4 Другие рекомендации:

- сведите к минимуму пребывание в местах скопления людей в период сезонного подъема заболеваемости ОРВИ,
- соблюдайте правила личной гигиены, мойте руки с мылом,
- используйте маски в общественных местах,
- **своевременно прививайтесь против гриппа!**

Федеральное бюджетное учреждение
здравоохранения
«Центр гигиенического образования населения»
Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека
г. Москва, 1-й Смоленский пер., д. 9, стр. 1
e-mail: cgon@cgon.ru;
тел.: 8 (499) 241 86 28



ОРВИ



<http://cgon.rospotrebnadzor.ru/>

<http://cgon.rospotrebnadzor.ru/>

Что такое ОРВИ

- острая вирусная инфекция, поражающая дыхательные пути
- самая распространенная группа инфекций, возбудители которых – вирусы.

ОРВИ передается

преимущественно воздушно-капельным путём. Также, вирусы ОРВИ могут передаваться контактно-бытовым путем. Человек может быть заразен еще до проявления первых клинических симптомов ОРВИ.

В большинстве случаев инфекция проявляется в виде общей слабости, лихорадки, боли и першения в горле, насморка, чихания, головной боли и боли в мышцах.

Внимание!
Применение антибиотиков при ОРВИ не только нецелесообразно, но и может нанести существенный вред здоровью.

Лечение ОРВИ

у взрослых и детей
симптоматическое:
обильное питье, при необходимости - жаропонижающее.

Более подробное лечение согласовывается с врачом.

Если вы или ребенок заболели

Оставайтесь дома, не посещайте общественные места, школу, работу.

Соблюдайте все рекомендации врача.

При необходимости (высокая температура, слабость и т.д) соблюдайте постельный режим.

При нормальном самочувствии можно гулять. Главное, не контактировать с людьми, чтобы не подвергать их риску инфицирования.



Когда пора обратиться к врачу

- нет положительной динамики: температура не снижается, симптомы болезни нарастают
- появились высыпания на коже
- затруднено дыхание, появилась одышка
- появились симптомы обезвоживания: сухость кожи, отсутствие мочеиспускания.



Кое-что о чистых и грязных руках



Мытье рук – одна из основных, **эффективных** гигиенических практик в повседневной жизни, но слишком **часто** этим **пренебрегают**.

Гигиена рук включает в себя **мытьё рук с мылом** под проточной водой, а также использование **специальных дезинфицирующих средств** (кожные антисептики в разных формах: гели, салфетки, спреи)

Мыть руки правильно

- люди во всем мире моют руки водой, но очень немногие используют при этом мыло
- по статистике только каждый пятый моет руки после посещения туалета



Мытьё рук предупреждает распространение прежде всего диарейных, паразитарных и острых респираторных инфекций

Мыть руки всегда:

- после посещения туалета, общественных мест, сморкания, кашля и чихания, ухода за больными, контакта с животными,
- перед приготовлением и приемом пищи

Как правильно обрабатывать руки антисептиком?



Перед обработкой ознакомьтесь с инструкцией. **Обратите внимание на:**

- время экспозиции,
- количество средства для однократной обработки рук.

Техника обработки:

тщательно обработайте кожу внутренней и наружной поверхности ладоней, участки кожи между пальцами, под ногтями и большие пальцы рук.

Втирайте средство до полного высыхания, но не менее 30 секунд

Как правильно мыть руки с мылом:

- **смочите** руки теплой водой,
- **нанесите** мыло,
- **распределите мыло по всей поверхности рук:** ладони с внутренней и наружной поверхности, участки кожи между пальцами, под ногтями и большие пальцы рук (**время обработки не менее 20 секунд**),
- **смойте** водой,
- **высушите** руки чистым полотенцем или при помощи сушилки.

В общественном туалете, для **закрытия крана с водой** или **нажатия на дверную ручку**, используйте **бумажные салфетки**

egov.gosposrebyrazdov.ru





ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА



МЫТЬ РУКИ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ:

- ПЕРЕД КОНТАКТОМ С ЕДОЙ
- ПОСЛЕ ПОСЕЩЕНИЯ УЛИЦЫ, ТУАЛЕТА
- ПРИ ВИДИМЫХ ЗАГРЯЗНЕНИЯХ



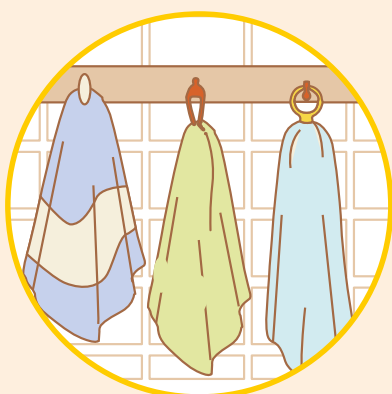
**РАЗ В ТРИ МЕСЯЦА
МЕНЯТЬ ЗУБНУЮ ЩЕТКУ
И МОЧАЛКУ**



**ЧИСТИТЬ ЗУБЫ
ПОСЛЕ ЗАВТРАКА
И ПЕРЕД СНОМ**



**ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЗУБНЫЕ НИТИ
ДЛЯ ЧИСТКИ МЕЖЗУБНЫХ
ПРОМЕЖУТКОВ**



**ПОЛЬЗОВАТЬСЯ
ИНДИВИДУАЛЬНЫМ
ПОЛОТЕНЦЕМ**



**НОСИТЬ С СОБОЙ
САНИТАЙЗЕР, ЧИСТУЮ
МАСКУ, САЛФЕТКИ**

Ваш Роспотребнадзор



РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ РУКИ!



Ваш Роспотребнадзор

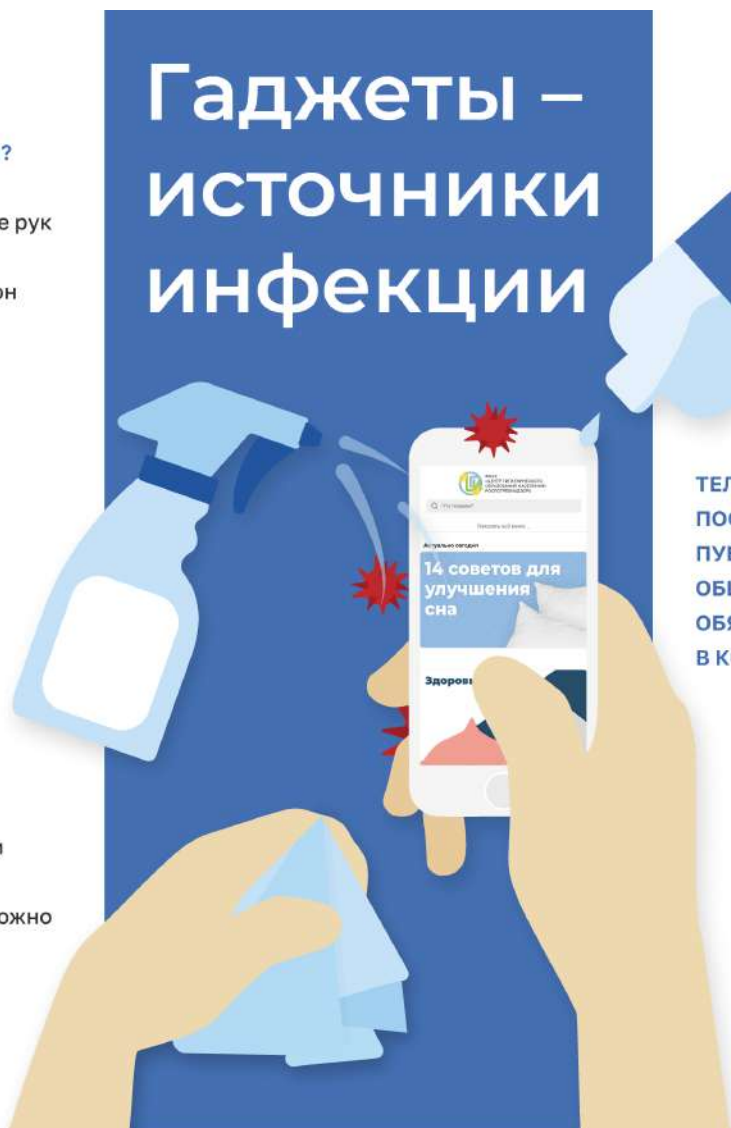
КАК ИЗБЕЖАТЬ ИНФЕКЦИИ ПРИ ПОЛЬЗОВАНИИ ГАДЖЕТАМИ?

- Соблюдать требования к гигиене рук
- Регулярно обрабатывать телефон антисептическими средствами
- Чехол при обработке снимать и обрабатывать отдельно

КАК ОБРАБАТЫВАТЬ ГАДЖЕТЫ

- Использовать средства, предназначенные для обработки поверхностей
- Учитывать рекомендации производителей гаджетов: возможность их мытья и совместимость с дезинфицирующими средствами
- Некоторые виды электроники можно поместить в специальные гладкие чехлы – это упрощает их обработку

Гаджеты – источники инфекции



ТЕЛЕФОН СЛЕДУЕТ ОБРАБАТЫВАТЬ
ПОСЛЕ КАЖДОГО ПОСЕЩЕНИЯ
ПУБЛИЧНЫХ МЕСТ,
ОБЩЕСТВЕННОГО ТРАНСПОРТА И Т. Д.
ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЕЧЕРОМ –
В КОНЦЕ РАБОЧЕГО ДНЯ



Как правильно мыть руки





КАК ПРОВОДИТЬ ДЕЗИНФЕКЦИЮ ДОМА

УБЕДИТЬСЯ, ЧТО СРЕДСТВО ПРЕДНАЗНАЧЕНО ДЛЯ ДЕЗИНФЕКЦИИ

НАЙТИ НОМЕР СВИДЕТЕЛЬСТВА О ГОСУДАРСТВЕННОЙ РЕГИСТРАЦИИ (СГР) НА ЭТИКЕТКЕ,
ПРОВЕРИТЬ, ВНЕСЕНО ЛИ ОНО В РЕЕСТР СГР ПО АДРЕСУ <http://fp.crc.ru/>

СЛЕДОВАТЬ УКАЗАНИЯМ НА ЭТИКЕТКЕ

ВАЖНО ЗНАТЬ: СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВА, ДОПУСТИМЫЕ ОБЪЕКТЫ
ОБЕЗЗАРАЖИВАНИЯ, МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПЕРЧАТКИ

ОДНОРАЗОВЫЕ ПЕРЧАТКИ – ВЫБРАСЫВАТЬ ПОСЛЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ,
МНОГОРАЗОВЫЕ ПЕРЧАТКИ – ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТОЛЬКО ДЛЯ
ДЕЗИНФЕКЦИИ, НО НЕ ДЛЯ ДРУГИХ РАБОТ ПО ДОМУ

ПРОВЕТРИВАТЬ ПОМЕЩЕНИЕ

ОТКРЫТЬ ОКНА, ВКЛЮЧИТЬ ВЕНТИЛЯЦИЮ В ВАННОЙ КОМНАТЕ,
НА КУХНЕ

СЛЕДИТЬ ЗА ВРЕМЕНЕМ ДЕЗИНФЕКЦИИ

ВРЕМЯ ДЕЗИНФЕКЦИИ НЕЛЬЗЯ МЕНЯТЬ!
СОКРАЩЕНИЕ ВРЕМЕНИ ДЕЗИНФЕКЦИИ СНИЖАЕТ ЭФФЕКТИВНОСТЬ
СРЕДСТВА

ПОМЫТЬ РУКИ

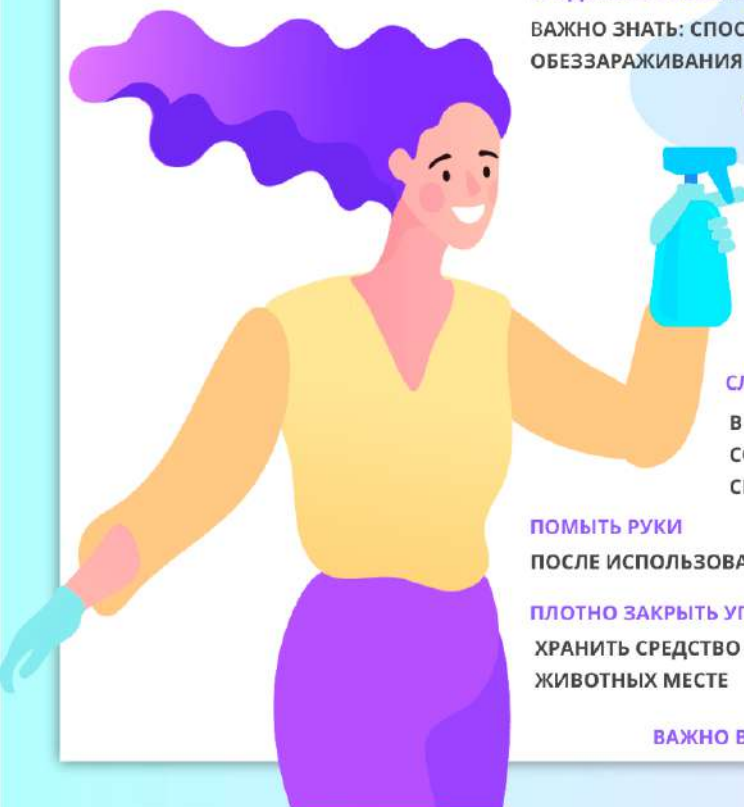
ПОСЛЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВА ТЩАТЕЛЬНО ВЫМЫТЬ РУКИ ОБЫЧНЫМ МЫЛОМ

ПЛОТНО ЗАКРЫТЬ УПАКОВКУ

ХРАНИТЬ СРЕДСТВО ПЛОТНО ЗАКРЫТЫМ, В НЕДОСТУПНОМ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ДОМАШНИХ
ЖИВОТНЫХ МЕСТЕ

ВАЖНО ВНИМАТЕЛЬНО ЧИТАТЬ ЭТИКЕТКУ И СОБЛЮДАТЬ ВСЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

egon.rospotrebnadzor.ru



КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ЗИМОЙ



Защита от инфекций



Вакцинироваться

- от гриппа
- от COVID-19
- от пневмококка (по показаниям)

- Увлажнять слизистую носа
- Гулять в солнечную погоду
- Реже бывать в людных местах
- Носить маску (и менять раз в 2-3 часа)

Факт

Вирус гриппа мутирует, поэтому прививаться надо ежегодно

10 минут на солнце 3-4 раза в неделю помогут компенсировать дефицит витамина D

Защита от холода

- Многослойность в одежде
- Шарф, шапка, варежки – обязательно
- Воздержаться от ограничительных диет
- Добавить в рацион полезных жиров (морская рыба, орехи)

Факт

Большую часть тепла тело отдаёт через голову и шею

Воздушная прослойка между слоями одежды сохранит тепло



Защита от падений на льду

- Ходить медленнее
- Освободить руки
- Носить обувь на низком каблуке и нескользящей подошве

Факт

Восстановить равновесие сложнее, когда руки в карманах

Алкоголь и сильная усталость увеличивают вероятность падений



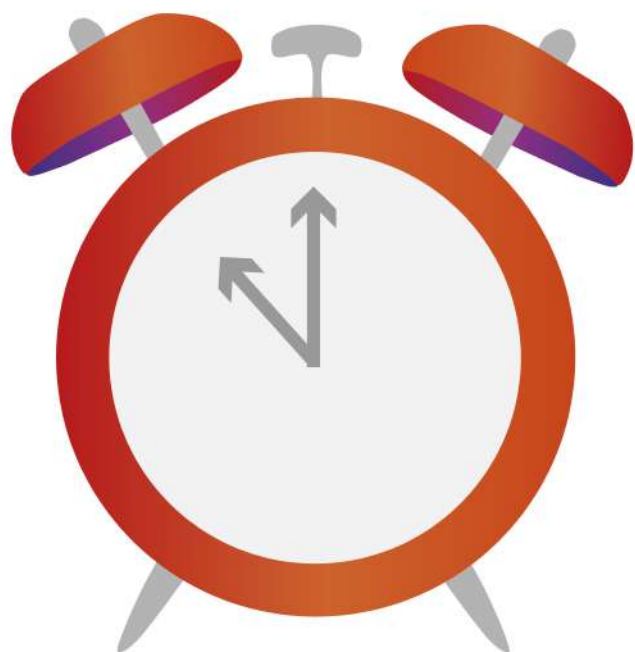
Защита от обезвоживания

- Пить больше жидкости
- Есть богатые влагой фрукты (апельсины, мандарины, яблоки)
- Чаще проветривать и проводить влажную уборку

Факт

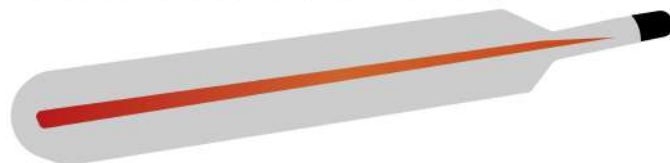
Сухой воздух в помещениях, холод и ветер на улице усиливают потери влаги





ГРИПП?
КОРОНАВИРУС?
ОРВИ?

#ЗАБОЛЕЛ?
ОСТАНЬСЯ ДОМА!
#ВЫЗОВИ ВРАЧА



cgon.rospotrebnadzor.ru



ОТЛИЧИЯ ОРВИ ОТ ГРИППА



САМОЧУВСТВИЕ



ГРИПП
Ухудшается внезапно



ОРВИ
Ухудшается быстро

СИМПТОМЫ ИНТОКСИКАЦИИ



ГРИПП
Ярко выражены головная боль, озноб, боль при движении глаз, светобоязнь, ощущение "ломоты" в суставах и мышцах



ОРВИ
Выражены умеренно, проявляются повышенной утомляемостью

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ



ГРИПП
Интенсивная, без применения болеутоляющих не проходит



ОРВИ
Умеренная головная боль

ЧИХАНИЕ



ГРИПП
Отсутствует



ОРВИ
Присутствует, особенно выражено в первые дни заболевания

НАЛЕТ НА ЯЗЫКЕ И МИНДАЛИНАХ



ГРИПП
Отсутствует

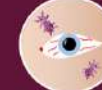


ОРВИ
Может присутствовать белый или желтоватый налет

ПОКРАСНЕНИЕ ГЛАЗ



ГРИПП
Возникает с первых часов заболевания



ОРВИ
Может возникнуть только в следствие присоединения бактериальной инфекции спустя несколько суток

БЕССОНИЦА



ГРИПП
Может проявляться на протяжении всей болезни



ОРВИ
Возможна в первые сутки

ОСЛОЖНЕНИЯ



ГРИПП
Возникает часто



ОРВИ
Возникают только у ослабленных лиц



ПРАВИЛЬНЫЙ АНТИСЕПТИК

КОЖНЫЕ АНТИСЕПТИКИ

ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИЕ СРЕДСТВА ДЛЯ БЫСТРОГО
ОБЕЗЗАРАЖИВАНИЯ КОЖИ

ТРЕБОВАНИЯ К АНТИСЕПТИКУ

- ШИРОКИЙ СПЕКТР АНТИМИКРОБНОГО ДЕЙСТВИЯ
- БЕЗОПАСНОСТЬ
- ЭФФЕКТИВНОСТЬ

ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЫСТРОГО ЭФФЕКТА СОДЕРЖАНИЕ СПИРТА В КОЖНОМ
АНТИСЕПТИКЕ ДОЛЖНО БЫТЬ НЕ МЕНЕЕ 60%

ГДЕ КУПИТЬ

АПТЕКИ, СУПЕРМАРКЕТЫ

ФОРМА ВЫПУСКА

ГЕЛИ, САЛФЕТКИ, СПРЕИ, РАСТВОРЫ

НАЙТИ НА ЭТИКЕТКЕ

- НАЗНАЧЕНИЕ СРЕДСТВА (ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОБРАБОТКА РУК, ОБРАБОТКА КОЖИ
ИНЪЕКЦИОННОГО ПОЛЯ),
- СОСТАВ
- АНТИМИКРОБНАЯ АКТИВНОСТЬ (ВИРУСЫ, БАКТЕРИИ, ГРИБЫ)
- СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ

АЛЬТЕРНАТИВОЙ ГИГИЕНИЧЕСКОЙ ОБРАБОТКЕ РУК В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ
МОЖЕТ БЫТЬ ТЩАТЕЛЬНОЕ ИХ МЫТЬЕ ОБЫЧНЫМ МЫЛОМ



egon.rospotrebnadzor.ru





ГРИПП?
КОРОНАВИРУС?
ОРВИ?

#ПРИКРЫВАЙ
СВОЙ РОТ
И НОС

cgon.rosпотребнадзор.ru



ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ В ШКОЛЕ



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

Роспотребнадзор напоминает о простых правилах, которые помогут снизить риски заболевания ребенка гриппом, ОРВИ или новой коронавирусной инфекцией в школе

1. Положите ребенку в школьный рюкзак антисептические салфетки. Их можно использовать для обработки рук после того, как ребенок пришел в школу, а также по мере необходимости, когда он высморкал нос, покашлял или чихнул. Кроме того, они пригодятся чтобы протереть рабочее место / парту / компьютерную технику.

2. Обратите внимание на одежду ребенка. В одежде для школы, прежде всего, должно быть комфортно. Она не должна стеснять движения, быть слишком теплой или слишком легкой. Одевайте ребенка по погоде. При выборе одежды для детей и подростков отдавайте предпочтение натуральным тканям.

3. Не забывайте про сменную обувь. Это помогает поддерживать чистоту в классе. Кроме того, в легкой сменной обуви ребенок будет чувствовать себя комфортнее, чем в теплой уличной.

4. Внимательно следите за самочувствием ребенка. При повышении температуры следует остаться дома и вызвать врача.

5. Объясните ребенку, что «утренний фильтр», предусматривающий термометрию на входе в школу, – это важная процедура, которая помогает блокировать распространение вирусных заболеваний. Если температура будет выше 37° С, ребенку окажут необходимую медицинскую помощь.

6. Научите ребенка правильно прикрывать нос и рот при чихании. Необходимо прикрывать нос и рот одноразовыми салфетками, носовым платком или локтевым сгибом руки.

7. Напомните детям о важности мытья рук – особенно перед едой, после посещения туалета, после занятий физкультурой, при возвращении с улицы.

8. Объясните ребенку, как правильно мыть руки. Время мытья рук должно составлять не менее 30 секунд. Их нужно хорошо намыливать – ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей, тщательно ополаскивать теплой проточной водой и просушивать бумажным полотенцем или салфеткой. Также можно пользоваться сушилкой для рук.

9. Правильное питание – основа здоровья ребенка. Помните, что горячее питание в школе – залог хорошего самочувствия, гармоничного роста и развития, стойкого иммунитета и отличного настроения вашего ребенка.

10. Напомните детям, что на перемене полезно делать гимнастику для глаз, простые упражнения на расслабление мышц спины и шеи.

11. В перерывах между уроками, когда в классе нет детей, необходимо организовать сквозное проветривание. Помните, что недостаток свежего воздуха ухудшает самочувствие и снижает устойчивость организма к вирусам и бактериям.

12. Предложите детям делать физкультминутки во время урока. Физкультминутки можно делать через 25-30 минут после начала урока, чтобы размять мышцы рук, плечевого пояса, туловища, сделать упражнения на дыхание, гимнастику для глаз и просто улыбнуться друг другу. Такие небольшие перерывы помогут детям чувствовать себя лучше, сохранить высокую работоспособность, а значит и успешно освоить материал урока.

Будьте здоровы!



Подробнее на www.rosпотребнадзор.ru



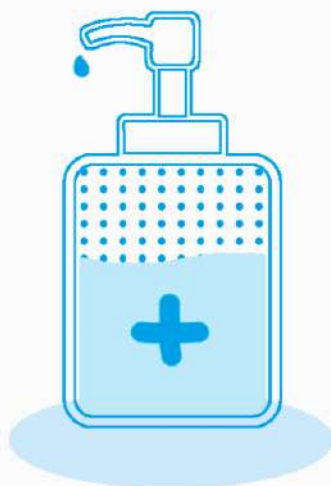
САНИТАЙЗЕР



ИЛИ КОЖНЫЙ АНТИСЕПТИК, – СОВРЕМЕННОЕ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩЕЕ СРЕДСТВО НА
ОСНОВЕ СПИРТА, ПРЕДНАЗНАЧЕННОЕ ДЛЯ ОБРАБОТКИ РУК

ЭФФЕКТИВНЫЙ САНИТАЙЗЕР

- ЗАРЕГИСТРИРОВАН В РЕЕСТРЕ РОСПОТРЕБНАДЗОРА (САЙТ [FP.CRC.RU](http://fp.crc.ru))
- ШИРОКИЙ СПЕКТР ДЕЙСТВИЯ, ЕСТЬ АКТИВНОСТЬ В ОТНОШЕНИИ ВИРУСОВ (АНТИБАКТЕРИАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА НЕ ПОМОГУТ В БОРЬБЕ С ВИРУСАМИ)
- В СОСТАВЕ НЕ МЕНЕЕ 60% СПИРТА (МЕНЬШЕЕ КОЛИЧЕСТВО СПИРТА НЕ ПОМОЖЕТ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВИРУСОВ И БАКТЕРИЙ)



КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ?

- ИЗУЧИТЬ ИНСТРУКЦИЮ (ВНИМАНИЕ НА ВРЕМЯ ЭКСПОЗИЦИИ И КОЛИЧЕСТВО СРЕДСТВА, НЕОБХОДИМОЕ ДЛЯ ОДНОКРАТНОЙ ОБРАБОТКИ РУК)
- ТЩАТЕЛЬНО ОБРАБОТАТЬ РУКИ ПОЛНОСТЬЮ (ЛАДОНИ, МЕЖДУ ПАЛЬЦАМИ, КОНЧИКИ ПАЛЬЦЕВ)
- ВТИРАТЬ СРЕДСТВО ДО ПОЛНОГО ВЫСЫХАНИЯ, НО НЕ МЕНЕЕ 30 СЕКУНД (ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ ПОВТОРИТЬ ПРОЦЕДУРУ)

egon.rospotrebnadzor.ru





ГРИПП?
КОРОНАВИРУС?
ОРВИ?

#ЧИСТЫЕ
РУКИ-
ТВОЯ ЗАЩИТА

cgon.rospotrebnadzor.ru