

# ДЛЯ МАЛЕНЬКИХ СУПЕРГЕРОЕВ: КАК ПОБЕДИТЬ ПРОСТУДУ И ГРИПП!

Привет, малыш! Вокруг нас живёт много невидимых существ — микробов. Некоторые из них — вредные злюки, которые вызывают простуду, кашель и насморк. Но у тебя есть суперсилы, чтобы с ними справиться!



Если потёк носик, возьми бумажный платочек, вытри его и сразу выброси в мусорное ведро.

## 4. ПОЛЬЗУЙСЯ СВОЕЙ САЛФЕТКОЙ.



## 5. КУШАЙ ВИТАМИНЫ И ГУЛЯЙ.

Чтобы твой внутренний щит был крепким, ешь побольше овощей, фруктов и ягод. А ещё не забывай тепло одеваться на прогулку.



## 6. НЕ ДЕЛИСЬ ЛОЖКОЙ И ЧАШКОЙ.

У каждого супергероя должна быть своя посуда и своя зубная щётка. Делиться — это хорошо, но только не микробами!



## 3. НЕ ТРОГАЙ ЛИЦО.

Старайся не тереть глаза, не трогать нос и не облизывать пальцы. Это самые любимые дверцы, через которые микробы пробираются внутрь нас.



## 2. ПРЯЧЬ ЛАДОШКИ ПРИ КАШЛЕ.

Если хочется чихнуть или покашлять, прикрывай рот не ладошкой, а локотком. Так микробы не разлетятся на твоих друзей и игрушки.



## 1. МОЙ РУКИ С МЫЛОМ.

Микробы обожают прятаться на ладошках после улицы, туалета или игр. Смывай их тёплой водой с мылом, пока считаешь до 20 или поёшь короткую песенку.

ЕСЛИ ТЫ ВДРУГ ПОЧУВСТВОВАЛ, ЧТО УСТАЛ, БОЛИТ ГОРЛЫШКО ИЛИ ГОРЯЧИЙ ЛОБИК —  
СРАЗУ СКАЖИ МАМЕ, ПАПЕ ИЛИ ВОСПИТАТЕЛЮ. ОНИ ПОМОГУТ ТЕБЕ БЫСТРО ПРОГНАТЬ ПРОСТУДУ!  
ГУ «Центр гигиены и эпидемиологии Советского района г.Минска»