

Почему это так важно, напоминает Роспотребнадзор.

**ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ**

**ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА**

- МЫТЬ РУКИ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ:**
  - ПЕРЕД КОНТАКТОМ С ЕДОЙ
  - ПОСЛЕ ПОСЕЩЕНИЯ УЛИЦЫ, ТУАЛЕТА
  - ПРИ ВИДИМЫХ ЗАГРЯЗНЕНИЯХ
- РАЗ В ТРИ МЕСЯЦА МЕНЬТЬ ЗУБНУЮ ЩЕТКУ И МОЧАЛКУ**
- ЧИСТИТЬ ЗУБЫ ПОСЛЕ ЗАВТРАКА И ПЕРЕД СНОМ**
- ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЗУБНЫЕ НИТИ ДЛЯ ЧИСТКИ МЕЖЗУБНЫХ ПРОМЕЖУТКОВ**
- ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫМИ ПОЛОТЕНЦАМИ**
- НОСИТЬ С СОБОЙ САНИТАЙЗЕР, ЧИСТУЮ МАСКУ, САЛФЕТКИ**

*Ваш Роспотребнадзор*