

Как не столкнуться с простудой и гриппом



Выходя на улицу, никогда точно не знаешь, кого случайно встретишь. Иногда встречи бывают радостные и приятные, а иногда совсем нежелательные. Вот сталкиваться с простудой и гриппом никому не хочется. Они же бегут к нам с распростертыми объятиями во всех общественных местах! Давайте рассмотрим самые опасные места скопления бактерий и узнаем, как не заразиться **гриппом**.

Ручки тележек в магазинах.

Страшно даже представить, сколько людей прикасается к ним ежедневно! Поэтому, чтобы защититься от простуды и гриппа, по возможности протирайте их влажной салфеткой.

Банкоматы. Банкоматы очень редко чистят, поэтому кнопки у них грязнее, чем ручки в общественных туалетах. Не поленитесь и продезинфицируйте руки с помощью геля или салфеток сразу после использования автомата. То же самое хорошо делать каждый раз, когда вы берете в руки деньги — известный переносчик бактерий.

Рабочий стол. Уборщицы в офисе моют пол, но редко доходят до вашего рабочего стола. Не забывайте протирать клавиатуру, мышку и телефонную трубку.

Пульт от телевизора. Остановившись в отеле, не поленитесь протереть телевизионный пульт, ведь именно к нему прикасается больше всего гостей, побывавших в этом номере до вас.

Спортивные маты и снаряды. В спортивных залах и фитнес-клубах спортивное снаряжение и маты могут стать разносчиками бактерий - вирус может распространиться всего за час! Поэтому обязательно мойте руки сразу после занятий и приучите к этому детей.

Чаще мойте руки. 80% инфекций передается именно через руки. Как не заразиться простудой? Старайтесь реже прикасаться к лицу и мойте руки антибактериальным мылом сразу по возвращении с улицы.

Не используйте носовые платки из ткани. В таких платках бактерии не просто живут, а устраивают веселые массовые гуляния! Замените их бумажными салфетками и выкидывайте сразу после использования.

Чаще меняйте полотенца и зубные щетки. Мокрая зубная щетка, хранящаяся в темноте, — идеальное место скопления вирусов и размножения бактерий.

Остановите распространение бактерий в период простуды и гриппа!

Информация подготовлена администрацией
МАДОУ ЦРР – детского сада «Сибирячок» г.Лянтор