



# „С заботой о здоровье“

Здоровье, пожалуй, самое ценное богатство для любого человека, но нельзя купить ни за какие деньги. Здоровье — это то, что мы должны приложить все усилия близким и знакомым людям: „Здоровье — это жизнь!“ Поздравляя друг друга с праздниками, мы все делаем в первую очередь для крепкого

здоровья, емас как никогда осознаем, что это совсем не дарственные слова.

Эпидемия новой коронавирусной инфекции COVID-19 преодолела в мировую пандемию, которая официально признана Международной организацией здравоохранения (ВОЗ) пандемией второй волны заболеваемости, мы в свое ближайшее будущее осознаем реальную опасность вируса для здоровья и жизни человека. Однако не надо паниковать, мы должны, мы боремся, мы делаем, мы помогаем, мы стараемся. И каждый из нас сейчас должен максимально практиковать профилактику заболевания. Это забота о собственном здоровье, здоровье своих близких и окружающих нас людей. Как это, мы все рассмотрим о здоровье в этот особый период. Какие правила необходимо соблюдать, чтобы покончить с вирусом?

- 1) Мытья рук: необходимо тщательно мыть руки с мылом, либо обеззараживать их спиртовыми антисептиками или дезинфицирующими средствами.
- 2) Не прикасаться к открытым участкам кожи.
- 3) Дезинфицировать поверхности, к которым мы часто прикасаемся.
- 4) Избегать мест массового скопления людей.
- 5) Соблюдать социальную дистанцию не менее 1,5 метров.
- 6) Защищать глаза, нос и рот с помощью медицинских масок или респираторов при посещении общественных мест, магазинов и транспорта.

Культура здоровья и о здоровом образе жизни, правильном питании, режиме сна, физических упражнениях и ежедневных прогулках на свежем воздухе.

Но, самое главное — это не забывать также, не только о физическом, но и о психическом здоровье.

Так как это относится к психологической устойчивости, так важно и повседневной для нас, чтобы мы бы в моменты сложных ситуаций, с этой проблемой и победить сверхъестественно — оставаться здоровыми.

Будьте здоровы! Берегите себя и своих близких!

**Будьте здоровы!**  
**Берегите себя**  
**и своих близких!**

Федотов Никита
17 лет
адрес проживания:
с. Янага, п. Вятский
ул. Зеленая, д. 33-А