Nahar iýmezden öň
we hajathanadan soň
hökman elleriňizi ýuwuň!

Howply keselleriň köpüsi hapalaryň
üsti bilen geçýär.

Olaryň biri-de – **SOGULJAN GURÇUKLARYDYR!**

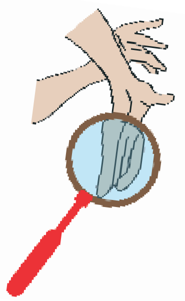
Gurçuklar bedende dürli näsazlyklaryň ýüze çykmagyna getirýär:

Boýuň ösmezligi we agramyň peselmegi, mekdepde okuw sapaklaryna ýetişmezlik.

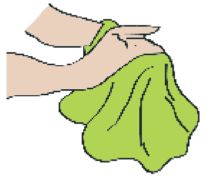
Ýatda saklaň! Elleriňizde we dyrnaklaryňyzyň aşagynda göze görünmeýän hapanyň bolmagy mümkin.

ŞONUŇ ÜÇIN ELLERIŇIZI DOGRY ÝUWUŇ!

Elleriňiziň iki tarapyny, barmaklaryňyzyň arasyny bir-iki gezek sabynlap ýuwuň.



Sabynyň köpürjigini ýuwup aýryň, dyrnaklaryň arassadygyny barlaň.



Her bir çaganyň aýratyn polotensasy bolmaly.

MIWELERI WE GÖK ÖNÜMLERI
ýuwup iýiň.

Soguljan gurçuklar ýuwulmadyk iýmitlerden ilki çagaň agzyna, soňra onuň bedenine düşýärler.

SAGLYGY GORAÝŞYŇ HABARLAR MERKEZI

unicef

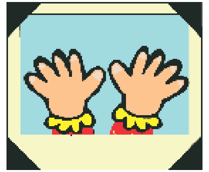
Eger siz şu düzgünleri berjaý etseňiz, sagdyn, gujurly we owadan bolarsyňyz!

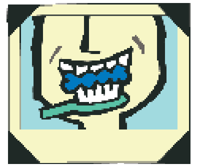
Ýadyňyzdan çykarmaň, arassaçylyk saglygyň girewidir!

Oýnanyňyzdan we haýwanlary elläniňizden soň, elleriňizi sabynlap ýuwuň!

EGER SIZIŇ SAGDYN BOLASYŇYZ GELSE, ONDA ARASSAÇYLYGYŇ ŞU DÜZGÜNLERINI BERJAÝ EDIŇ:

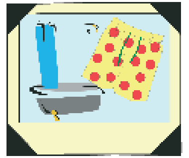
Dyrnagyňyzy wagtly-wagtynda aýyrmaly, sebäbi soguljan gurçuklar dyrnaklaryň aşagyna aralaşýar – bu siziň saglygyňyz üçin howplydyr!





Irden we ýatmankaňyz dişleriňizi çotga we diş pastasy bilen arassalaň.

Ýygy - ýygydan suwa düşüň. Suwa düşeniňizden soň arassa eşik geýiň. Kesekiniň egin-eşigini geýmäň.



Ýatmankaňyz aýaklaryňyzy ýuwuň, sebäbi aýagyňyzyň aşagyna hapa ýygnanýar. Kesekiniň aýakgabyny geýmäň.

ARASSAÇYLYK – SAGLYGYŇ GIREWIDIR