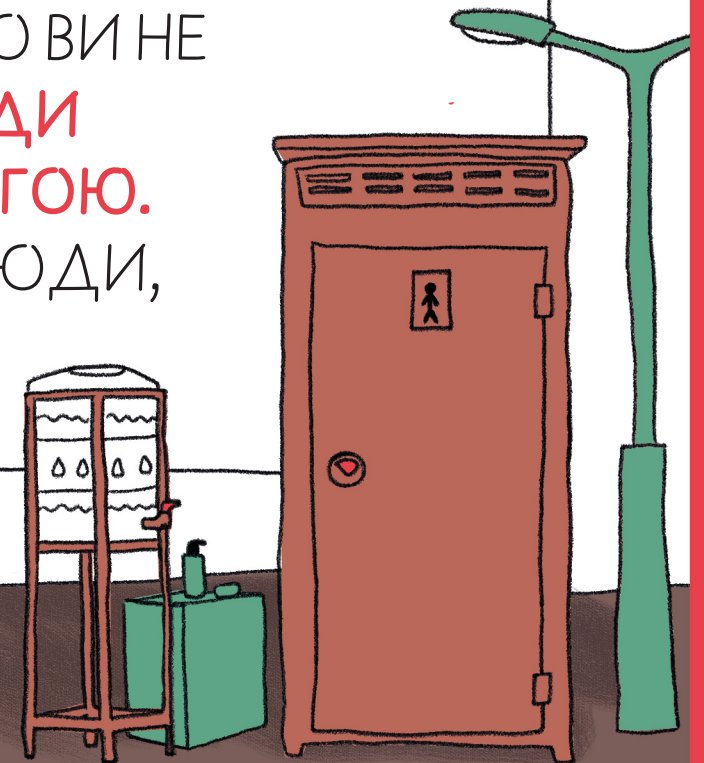


ВИ ЗАСЛУГОВУЄТЕ НА **ЗАХИСТ ВІД НАСИЛЬСТВА** Й **МАЄТЕ ПРАВО ВИСЛОВЛЮВАТИ СВОЮ ДУМКУ**, ЯКА МАЄ БУТИ ПОЧУТОЮ. ЯКЩО ВИ ПОТЕРПАЄТЕ ВІД НАСИЛЬСТВА, ТАКІ ПОЧУТТЯ ЯК СУМ, ЗЛІСТЬ АБО НАЛЯКАНІСТЬ Є НОРМАЛЬНИМ ЯВИЩЕМ. ТАКОЖ ЦІЛКОМ НОРМАЛЬНО, ЯКЩО ВИ НЕ ЗНАЄТЕ, ЩО ВІДЧУВАЄТЕ. **ВИ ЗАВЖДИ МОЖЕТЕ ЗВЕРНУТИСЯ ЗА ДОПОМОГОЮ.** ПАМ'ЯТАЙТЕ, ЩО ВИ НЕ САМІ ТА Є ЛЮДИ, ЯКІ МОЖУТЬ ВАМ ДОПОМОГТИ.



ПОТУРБУЙТЕСЯ ПРО СВОЮ БЕЗПЕКУ - ВОДА, САНІТАРІЯ ТА ГІГІЄНА

ВИ МАЄТЕ ПРАВО НА ЧИСТЕ ДОВКІЛЛЯ, БЕЗПЕЧНУ ВОДУ, ЗРУЧНІ ТУАЛЕТИ ТА ЯКІСНІ ЗАСОБИ ГІГІЄНИ, ЩОБ ВЕСТИ ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ. ЯКЩО ТАКИХ УМОВ АБО ЗАСОБІВ НЕМАЄ АБО ВОНИ НЕДОСТУПНІ ДЛЯ ВАС, ЗВЕРНІТЬСЯ ПО ДОПОМОГУ.



ВЖИВАННЯ НЕПРИДАТНОЇ ДЛЯ ПИТТЯ ВОДИ МОЖЕ ПОГІРШИТИ ВАШЕ САМОПОЧУТТЯ.



ПРОЗОРА ВОДА НЕ ЗАВЖДИ Є БЕЗПЕЧНОЮ ДЛЯ ВЖИВАННЯ. ОСКІЛЬКИ БАКТЕРІЇ ДОВОЛІ МАЛОГО РОЗМІРУ, ЇХ НЕ МОЖНА ПОБАЧИТИ НЕОЗБРОЄНИМ ОКОМ.

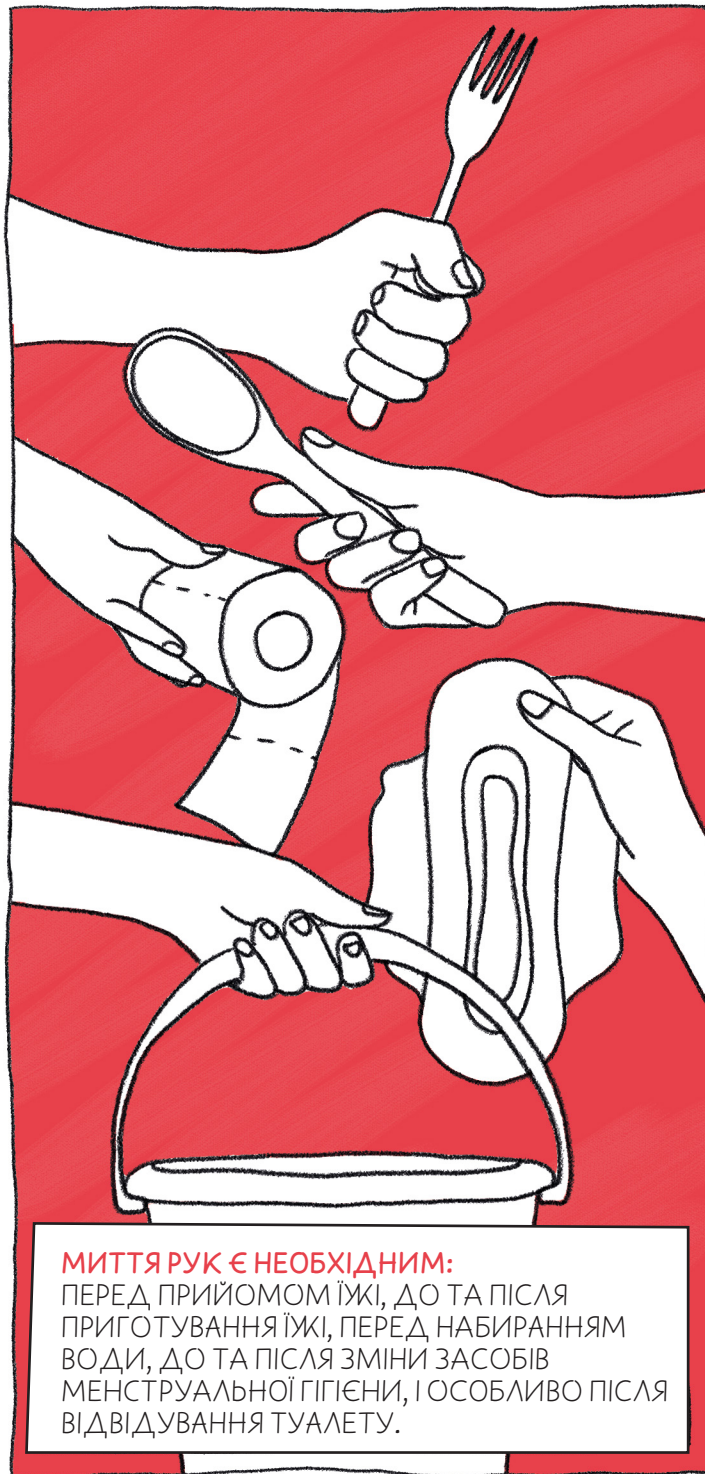


ЯКЩО ВИ МАЄТЕ СУМНІВИ ЩОДО ЯКОСТІ ВОДИ, ОЧИЩУЙТЕ ПРОЗОРУ ВОДУ ПРОСТИМИ МЕТОДАМИ, ТАКИМИ ЯК КИП'ЯТІННЯ, ФІЛЬТРУВАННЯ АБО ЗА ДОПОМОГОЮ ХЛОРОВАНИХ ТАБЛЕТОК.



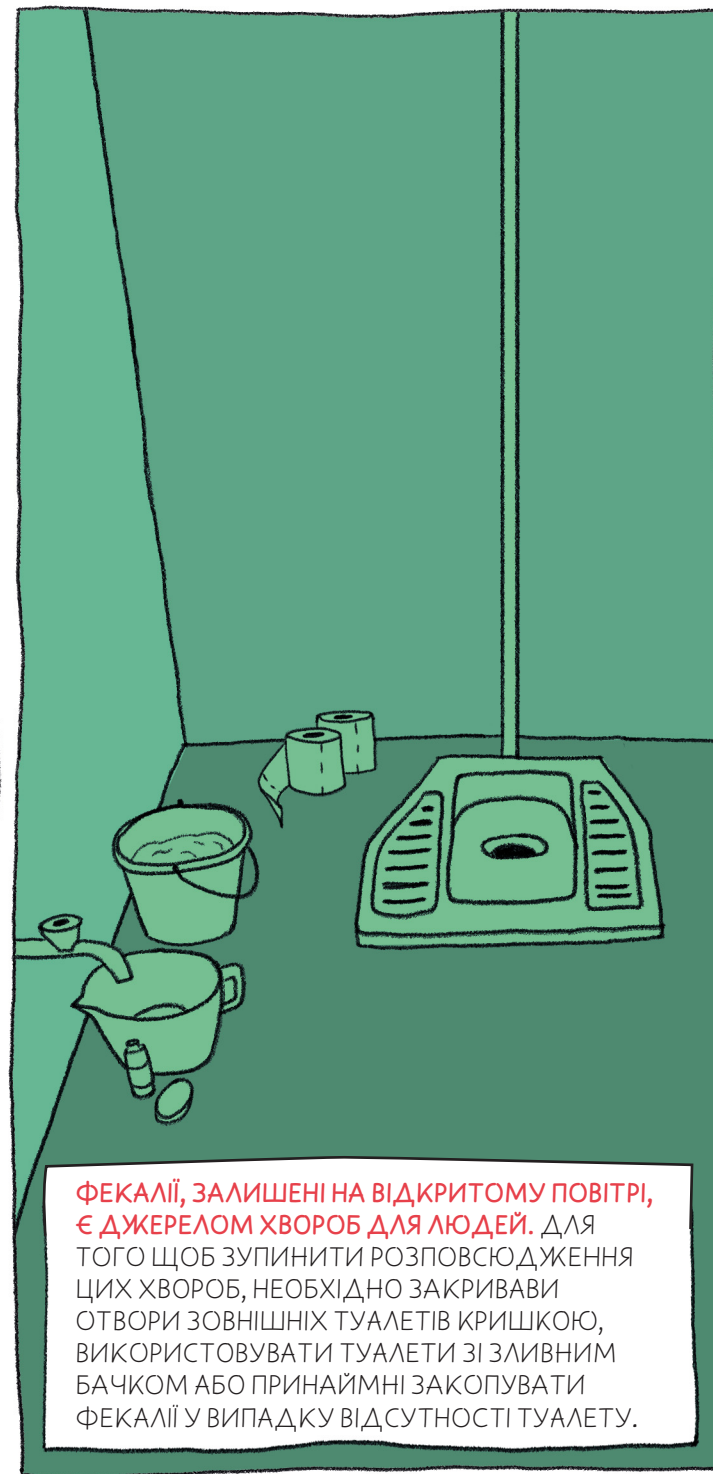


**РЕГУЛЯРНЕ МИТТЯ РУК З МИЛОМ
ДОПОМОЖЕ ЗАХИСТИТИ СВОЄ ЗДОРОВ'Я.**



МИТТЯ РУК Є НЕОБХІДНИМ:

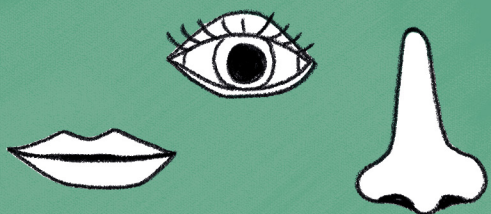
ПЕРЕД ПРИЙОМОМ ЇЖИ, ДО ТА ПІСЛЯ ПРИГОТУВАННЯ ЇЖИ, ПЕРЕД НАБИРАННЯМ ВОДИ, ДО ТА ПІСЛЯ ЗМІНИ ЗАСОБІВ МЕНСТРУАЛЬНОЇ ГІГІЄНИ, І ОСОБЛИВО ПІСЛЯ ВІДВІДУВАННЯ ТУАЛЕТУ.



**ФЕКАЛІЇ, ЗАЛИШЕНІ НА ВІДКРИТОМУ ПОВІТРІ,
Є ДЖЕРЕЛОМ ХВОРОБ ДЛЯ ЛЮДЕЙ.** ДЛЯ ТОГО ЩОБ ЗУПИНИТИ РОЗПОВСЮДЖЕННЯ ЦИХ ХВОРОБ, НЕОБХІДНО ЗАКРИВАТИ ОТВОРИ ЗОВНІШНІХ ТУАЛЕТІВ КРИШКОЮ, ВИКОРИСТОВУВАТИ ТУАЛЕТИ ЗІ ЗЛИВНИМ БАЧКОМ АБО ПРИНАЙМНІ ЗАКОПУВАТИ ФЕКАЛІЇ У ВИПАДКУ ВІДСУТНОСТІ ТУАЛЕТУ.

ЯКЩО У ВАШІЙ МІСЦЕВОСТІ ВИНИК СПАЛАХ ІНФЕКЦІЙНОЇ ХВОРОБИ...

УНИКАЙТЕ КОНТАКТУ РУК З ОЧИМА, НОСОМ ЧИ РОТОМ, ТАК ЯК ЦЕ МОЖЕ СПРИЯТИ ПОШИРЕННЯ ХВОРОБИ.



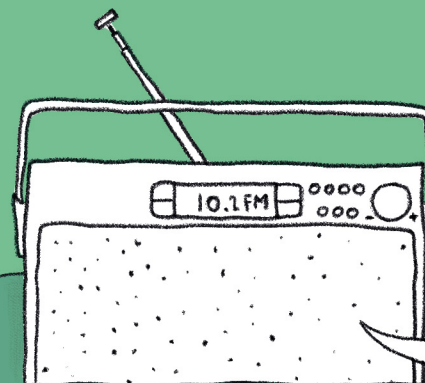
СВОЄЧАСНО ЗВЕРТАЙТЕСЯ ЗА МЕДИЧНОЮ ДОПОМОГОЮ У ВИПАДКУ НЕЗДУЖАННЯ АБО ЯКЩО ВІДЧУВАЄТЕ БУДЬ-ЯКІ СИМПТОМИ ХВОРОБИ.



ЗБЕРІГАЙТЕ ВАЖЛИВІ ДОКУМЕНТИ, ТАКІ ЯК КАРТА ЩЕПЛЕНЬ ТА ПОСВІДЧЕННЯ ОСОБИ В БЕЗПЕЧНОМУ МІСЦІ.



СЛІДКУЙТЕ ЗА НОВИНАМИ ТА ДОТРИМУЙТЕСЯ ПОРАД МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ.



СКЛАДІТЬ СПІЛЬНИЙ ПЛАН ЗІ СВОЇМИ РІДНИМИ СТОСОВНОГО ТОГО, ДЕ ТА З КИМ ВИ БУДЕТЕ ЗАЛИШАТИСЯ, ЯКЩО НАВЧАЛЬНІ ЗАКЛАДИ БУДУТЬ ЗАЧИНЕНІ.



ВИ НЕ САМІ. Є ЛЮДИ, ЯКІ МОЖУТЬ ВАМ ДОПОМОГТИ. ЯКЩО ВАМ ПОТРІБНА ДОПОМОГА, ЗНАЙДІТЬ ЛЮДИНУ З СИМВОЛОМ ЧЕРВОНОГО ХРЕСТА АБО ЧЕРВОНОГО ПІВМІСЯЦЯ, АБО КОГОСЬ З ІНШОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ, ЯКІЙ ВИ МОЖЕТЕ ДОВІРЯТИ. ВИ МОЖЕТЕ ТАКОЖ ЗАТЕЛЕФОНУВАТИ НА МІСЦЕВУ ТЕЛЕФОННУ ЛІНІЮ ДОВІРИ.

