ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

Часто и тщательно мой руки



Делай влажную уборку и проветривай дом



Соблюдай режим дня. Спи 8-10 часов в сутки



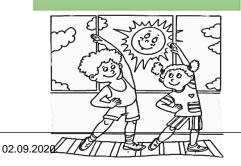
Слушайся маму, делай прививку от гриппа!



Не общайся с больными людьми



Закаляйся и делай зарядку



Одевайся по погоде



РАСКРАСЬ КАРТИНКИ

Правильно питайся, ешь фрукты, овощи (лук, чеснок)



Носи маску в транспорте, в магазине и других общественных местах



Ежедневно гуляй на свежем воздухе

