

„ ZDROWE FERIE” PORADY DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

- Korzystając z zimowego wypoczynku spędzaj dużo czasu na świeżym powietrzu.
- Uprawiaj sporty zimowe w miejscach do tego przeznaczonych.
- Ubieraj się stosownie do pogody, unikaj wyziębienia, jak i przegrzania.
- Nie podchodź i nie głaszcz dzikich zwierząt.
- Często myj ręce mydłem i ciepłą wodą.
- Pamiętaj o zdrowym odżywianiu.
- Nie korzystaj ze wspólnych naczyń, nie pij z tej samej butelki co inni, nie dawaj „gryza”.
- Myj owoce i warzywa przed spożyciem.
- Unikaj dużych skupisk ludzi, unikaj kontaktu z osobami zainfekowanymi.
- Często wietrz mieszkanie.
- Przestrzegaj zasad higieny osobistej.
- Gdy kaszlesz i kichasz używaj chusteczek higienicznych do zasłonięcia ust i nosa.
- Wyrzucaj chusteczki po jednorazowym użyciu.
- W razie jakiegokolwiek pogorszenia stanu Twojego zdrowia skonsultuj się z lekarzem.

