



ДОРОГОЙ ДРУГ!

Ты уже взрослый, а значит – многое можешь делать сам!

Пожалуйста, помоги родителям позаботиться о благополучии и здоровье Вашей семьи!

Попробуй не пустить в двери незванного гостя с иностранной фамилией

ГРИПП!

При гриппе повышается температура, возникает головная боль, боль в суставах и глазах, пропадает аппетит.

Спустя один – два дня появляются насморк, сухой кашель.

Я напоминаю, что гриппом болеет тот,

- ❖ Кто не носит головной убор
- ❖ Кто ест снег и сосульки
- ❖ Кто ходит по лужам
- ❖ Кто не проветривает помещение
- ❖ Кто хандрит и бездельничает

Я рекомендую

- ❖ Витамин С, который повысит защитные силы! Высокое содержание витамина С в шиповнике, чёрной смородине, капусте, яблоках (антоновке), апельсинах.
- ❖ Есть побольше овощей.
- ❖ Не забывать о луке и чесноке, их можно не только есть, но и натирать на мелкой тёрке и вдыхать пары.
- ❖ Закаливание – одна из мер борьбы с гриппом. Гуляйте на свежем воздухе, плавайте в бассейне, принимайте контрастный душ.
- ❖ Как можно чаще проветривать помещение.
- ❖ Пореже общаться с чихающими и кашляющими.
- ❖ Носить с собой носовой платок.
- ❖ Быть бодрым!

Пришла пора попросить у мамы

- ❖ Сделать чесночные бусы.
- ❖ Купить в аптеке твои любимые витамины.
- ❖ Сварить морс из малинового, брусничного или клюквенного варенья.

**Я ОЧЕНЬ НАДЕЮСЬ НА ТВОЮ ПОДДЕРЖКУ!
ТВОЙ ДОКТОР НЕБОЛЕЙКИН.**

