

Что делать, если ты чувствуешь себя больным:

- Расскажи своим родителям
- Оставайся дома. Нужно больше отдыхать, соблюдать постельный режим.
- Ешь побольше фруктов, особенно цитрусовых и киви (в них много витамина С).



- Часто мой руки.
- Держи дистанцию от других членов семьи (1.5 – 2 метра).
- Не трогай глаза, нос и рот невымытыми руками.
- Обязательно обратись к врачу.
- Принимай лекарства, которые выписал доктор.



- Прикрывай нос и рот одноразовыми салфетками, когда кашляешь или чихаешь.
- Немедленно выбрасывай использованные салфетки.



- Избегай объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах.
- Уже сейчас **сделай прививку от гриппа.**

