



## 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 появляется 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 кашляет и бездельничает

**Я рекомендую**

- ❖ Витамин С, который повышает защитные силы! Высокое содержание витамина С в шиповнике, чёрной смородине, кизиле, абрикосе (антоновке), апельсинах.
- ❖ Есть побольше овощей.
- ❖ Не забывать о луке и чесноке, их можно не только есть, но и натереть на мелкой тёрке и вдыхать пары.
- ❖ Закаливание – один из методов борьбы с гриппом. Гуляйте на свежем воздухе, плавайте в бассейне, принимайте контрастный душ.
- ❖ Как можно чаще проветривать помещение.
- ❖ Чаще общайтесь с чистящими и дезинфицирующими.
- ❖ 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.**