

Чтобы не заболеть гриппом

Мой руки тщательно и часто,
с мылом, после туалета и
прогулке на улице.



Кашляй и чихай в
носовый платок

Каждый день проветривай свою
комнату и делай влажную уборку



Носи маску.

Занимайся спортом.



Питайся правильно.
Кушай больше овощей
и фруктов.



Спи не менее 8 часов в день