

PRZYKAZANIA HIGIENY OSOBISTEJ I HIGIENY WYPOCZYNYKU ZIMĄ!

Higiena osobista:



JEDZ ZDROWO!



**NIE PRZEBYWAJ Z OSOBAMI
CHORYMI NA GRYPĘ I INNE INFЕКCJE!**



**W PRZYPADKU OBJAWÓW
INFЕКCJI (GRYPY) ZGŁOŚ SIĘ DO LEKARZA!**



**MYJ RĘCE PO SKORZYSTANIU
Z TOALETY, PO GRACH I ZABAWACH ORAZ
PRZED JEDZENIEM!**



**NOŚ PRZY SOBIE CHUSTECZKI
HIGIENICZNE A ZUŻYTE WYRZUCAJ DO
KOSZA!**

Higiena wypoczynku:

	 <p>NIE SIEDŹ PRZED KOMPUTEREM, WYJDŹ NA ŚWIEŻE POWIETRZE (UPRAWIAJ SPORTY ZIMOWE)!</p>
	 <p>UBIERAJ SIĘ STOSOWNIE DO POGODY (CZAPKA, SZALIK, RĘKAWICE)</p>
	 <p>STOSUJ KREMY OCHRONNE NA SKÓRĘ TWARZY!</p>
	 <p>PO POWROCIE DO DOMU UMYJ RĘCE!</p>
	 <p>PRZED SNEM WYWIETRZ POKÓJ!</p>
	 <p>ŚPIJ CO NAJMNIJ 7-8 GODZIN NA DOBĘ!</p>