



***Детская  
безопасность  
в сезон простуд***



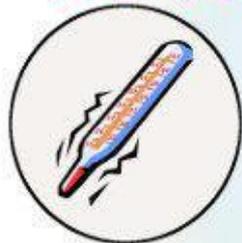


**94%**



кашель

**97%**



высокая температура

**59%**



насморк

**50%**



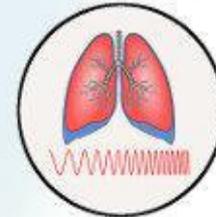
боль в горле

**47%**



головная боль

**41%**



учащенное дыхание

**35%**



боль в мышцах

**18%**



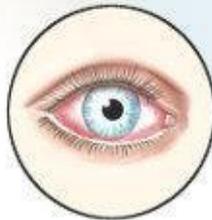
тошнота, рвота

**12%**



диарея

**9%**



конъюнктивит

# Защитники организма от гриппа и простуды



Йогурт



Малина

Мед



Вода



Красный болгарский перец



Брокколи



Морская рыба и морепродукты

Шиповник



Цитрусовые



Кефир



Клюква



Чеснок

# Что нужно делать, чтобы не заболеть?



Пейте больше жидкости: соки, компоты, травяные чаи с медом

Тепло одевайтесь.



Включите в рацион свежие овощи и фрукты, лук, чеснок, цитрусовые



Чаще бывайте на свежем воздухе, проводите влажные уборки и проветривание помещений.



***И самое главное, МАСКА и ХОРОШЕЕ  
НАСТРОЕНИЕ!!!!***



# Будьте здоровы, не болейте!!!



НАШЕ ЗДОРОВЬЕ  
В НАШИХ РУКАХ!