



***Детская
безопасность
в сезон простуд***





94%



кашель

97%



высокая температура

59%



насморк

50%



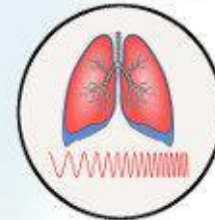
боль в горле

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!