

КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ ОСЕНЬЮ?



ЧАЩЕ МЫТЬ РУКИ
Тщательно с мылом.



ПИТАТЬСЯ ПЛНОЦЕННО
Не менее 3 раз в день,
2 из которых должны
включать горячую пищу.



**ПРОВЕТРИВАТЬ
ПОМЕЩЕНИЕ**
Несколько раз в день.
Достаточно 3 минут.



УКРЕПЛЯТЬ ИММУНИТЕТ
Залить клюкву/малину/
черную смородину кипятком
и пить несколько чашек в день.