

ХОРОБРІ ДІТИ І ЇХ СПОСОБИ НЕ ХВОРИТИ

Віруси і бактерії передаються різними шляхами, наприклад, через контакт з предметами, такими як: іграшки, телефон, дверна ручка, а також коли ми чхаємо, кашляємо.

Ми повинні дотримуватися правил гігієни, тобто мити руки багато разів протягом дня і обов'язково використовувати одноразові серветки.

Коли чхаємо або кашляємо, ми повинні прикривати рот і ніс серветкою.

Використовуємо одноразові серветки, які викидаємо в сміття після використання.

Якщо у нас немає серветки, а хочемо чхати, тоді схиляємо голову і намагаємося чхнути до рукава або ліктя.

Пам'ятаємо про те, щоб мити руки, на них найбільше мікробів.

Якщо захворіємо, маємо залишатися вдома, щоб нікого не заразити.

Якщо почуваємо себе погано - маємо лежати в ліжку, вимірювати температуру і приймати ліки, щоб якомога швидше вилікуватися.

