
JAK BRONIĆ SIĘ PRZED CHOROBYMI



JAK BRONIĆ SIĘ PRZED CHOROBYMI



SZCZEP SIĘ



**JEDZ DUŻO WARZYW
I OWOCÓW**



**MUJ RĘCE PO POWROCIE
DO DOMU, PO SKORZYSTANIU
Z TOALETY I PRZED JEDZENIEM**



**WYSYPIAJ SIĘ, WIETRZ
POKÓJ PRZED SNEM**



UNIKAJ LUDZI CHORYCH



**UBIERAJ SIĘ ODPOWIEDNIO
DO POGODY**



**CODZIENNIE DUŻO RUSZAJ SIĘ
NA ŚWIEŻYM POWIETRZU**



**MIEJ ZAWSZE POD RĘKĄ
WODĘ DO PICIA**

JEŚLI JESTEŚ PRZEZIĘBIONY

W czasie kichania i kaszlu zastanawiaj usta chusteczką jednorazową albo kichaj lub kaszł w zgięcie łokcia – dzięki temu na Twoich dłoniach będzie mniej zaraźliwych wirusów lub bakterii.

Zostań w domu – aby nie narażać innych osób na chorobę.

