

DBAJ O HIGIENĘ OSOBISTĄ!

- ✓ **Odżywiaj się zdrowo**
- ✓ **Unikaj przebywania z osobami chorymi na gripę oraz inne infekcje**
- ✓ **W przypadku wystąpienia objawów grypopodobnych zgłoś się do lekarza**
- ✓ **Mwi ręce po wyjściu z toalety, po zakończeniu zabawy oraz przed jedzeniem**



DBAJ O HIGIENĘ WYPOCZYNKU!

- ✓ **Śpij co najmniej 7-8 godzin na dobę**
- ✓ **Często wietrz pomieszczenia, w których przebywasz i śpisz**
- ✓ **Spędzaj dużo czasu na powietrzu**
- ✓ **Zadbaj o odpowiedni ubiór do pogody**
- ✓ **Po przyjeździe do domu umyj ręce**



DBAJ O HIGIENĘ OSOBISTĄ!

- ✓ **Odżywiaj się zdrowo**
- ✓ **Unikaj przebywania z osobami chorymi na gripę oraz inne infekcje**
- ✓ **W przypadku wystąpienia objawów grypopodobnych zgłoś się do lekarza**
- ✓ **Mwi ręce po wyjściu z toalety, po zakończeniu zabawy oraz przed jedzeniem**



DBAJ O HIGIENĘ WYPOCZYNKU!

- ✓ **Śpij co najmniej 7-8 godzin na dobę**
- ✓ **Często wietrz pomieszczenia, w których przebywasz i śpisz**
- ✓ **Spędzaj dużo czasu na powietrzu**
- ✓ **Zadbaj o odpowiedni ubiór do pogody**
- ✓ **Po przyjeździe do domu umyj ręce**



ZABEZPIECZ SIĘ PRZED GRYPĄ!

GRYPA – jest chorobą zakaźną, zakażenie następuje poprzez bezpośredni kontakt z wirusem przenoszonym drogą kropelkową.

OBJAWY:



Noś przy sobie chusteczki higieniczne, a zużyte każdorazowo wyrzucaj do pojemnika na śmieci

W wyjątkowych sytuacjach, gdy nie masz chusteczki higienicznej podczas kaszlu lub kichania zamiast dłonią, zasłaniaj usta i nos wewnętrzną częścią ramienia.



ZABEZPIECZ SIĘ PRZED GRYPĄ!

GRYPA – jest chorobą zakaźną, zakażenie następuje poprzez bezpośredni kontakt z wirusem przenoszonym drogą kropelkową.

OBJAWY:



Podczas kaszlu lub kichania zamiast dłonią, zasłaniaj usta i nos wewnętrzną częścią ramienia



Dla zabezpieczenia się przed gripą oraz innymi infekcjami przestrzegaj „etykiety oddechowej” podczas kaszlu i kichania



PAMIĘTAJ!

Zima to pora roku kiedy łatwo o przemoczone ubranie i wychłodzenie organizmu. Jeśli masz przemoczone ubrania jak najszybciej wróć do domu i przebierz się w suche ubranie.

Dla zabezpieczenia się przed gripą przestrzegaj „etykiety oddechowej” podczas kaszlu i kichania



PAMIĘTAJ!

Zima to pora roku kiedy łatwo o przemoczone ubranie i wychłodzenie organizmu. Jeśli masz przemoczone ubrania jak najszybciej wróć do domu i przebierz się w suche ubranie.

AKTYWNIENIE SPĘDZAJ CZAS WOLNY !!!

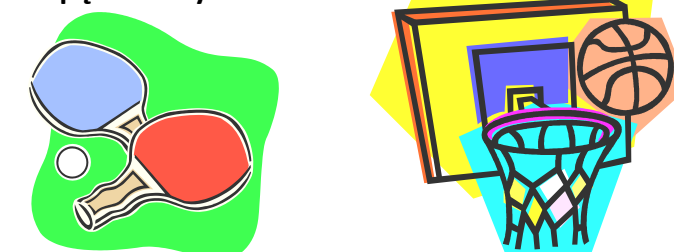
Wielogodzinne unieruchomienie podczas oglądania TV lub pracy z komputerem **NIE SPRZYJA ZACHOWANIU ZDROWIA.**



Mała aktywność ruchowa i często niewłaściwa dieta są przyczyną:

- nadwagi i otyłości
- pogorszenia wydolności fizycznej
- pogorszenia postawy ciała i występowania wad postawy ciała

Jeśli więc nie planujesz wyjazdu w czasie wypoczynku zimowego sprawdź, czy w Twojej szkole, na hali sportowej, w ośrodku kultury, na basenie itp. możesz ten czas spędzić aktywnie i ciekawie



AKTYWNIENIE SPĘDZAJ CZAS WOLNY !!!

Wielogodzinne unieruchomienie podczas oglądania TV lub pracy z komputerem **NIE SPRZYJA ZACHOWANIU ZDROWIA.**



Mała aktywność ruchowa i często niewłaściwa dieta są przyczyną:

- nadwagi i otyłości
- pogorszenia wydolności fizycznej
- pogorszenia postawy ciała i występowania wad postawy ciała

Jeśli więc nie planujesz wyjazdu w czasie wypoczynku zimowego sprawdź, czy w Twojej szkole, na hali sportowej, w ośrodku kultury, na basenie itp. możesz ten czas spędzić aktywnie i ciekawie

