

Чтобы не заболеть гриппом

Мой руки тщательно и часто, с мылом, после туалета и прогулке на улице.



Кашляй и чихай в носовой платок

Каждый день проветривай свою комнату и делай влажную уборку



Носи маску.

Занимайся спортом.



Питайся правильно. Кушай больше овощей и фруктов.



Спи не менее 8 часов в день