



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сургутская технологическая школа»

ДОРОГОЙ ДРУГ!

**Ты уже взрослый, а значит многое можешь сделать сам!
Пожалуйста, помоги позаботиться о благополучии и здоровье
в нашей школе и вашей семье!**

Не пускай в двери незваного гостя с иностранной фамилией

ГРИПП и КОРОНАВИРУС

**При БОЛЕЗНИ повышается температура, возникает головная боль,
боль в суставах и глазах, пропадает аппетит.**

Спустя один-два дня появляется насморк и сухой кашель.



Я напоминаю, что болеет тот:

Кто не носит головной убор
Кто ест снег и сосульки
Кто ходит по лужам
Кто не проветривает помещение
Кто хандрит и бездельничает

Я рекомендую:

Витамин С, который защитит организм
Есть побольше овощей
Не забывать про чеснок и лук
Закаливание- одна из мер борьбы с болезнью
Пореже общаться с чихающими и кашляющими
Носить с собой носовой платок
Быть бодрым

Пришла пора попросить у мамы!

Купить в аптеке твои любимые
витамины
Сварить морс из клюквенного,
малинового, брусничного варенья
или свежих ягод

Я ОЧЕНЬ НАДЕЮСЬ НА ТВОЮ ПОДДЕРЖКУ!