

## Дорогой друг!

Ты уже взрослый, а значит - многое можешь сделать сам!  
Пожалуйста, помоги родителям позаботиться о благополучии  
и здоровье Вашей семьи!

Попробуй не пустить в двери незванного гостя с иностранной фамилией

## ГРИПП!

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

Спустя один-два дня появляется насморк и сухой кашель.

**Я НАПОМИНАЮ, ЧТО ГРИППОМ 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 повысит защитные силы

Есть побольше овощей

Не забывать про чеснок и лук

Закаливание - одна из мер борьбы с гриппом

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

**Я ОЧЕНЬ НАДЕЮСЬ НА ТВОЮ  
ПОДДЕРЖКУ!  
ТВОЙ ДОКТОР НЕБОЛЕЙКИН**

