



BEZPIECZNY I ZDROWY WYPOCZYNEK ZIMOWY

ZDROWIE PONAD WSZYSTKO

- Pamiętaj o tym, aby twój sen był wystarczająco długi, nie spędzaj czasu w nocy przed ekranem komputera.
- Pamiętaj o wietrzeniu pomieszczenia, w którym przebywasz.
- Odżywiaj się zdrowo, pamiętaj żeby twoje posiłki były urozmaicone, spożywaj warzywa i owoce.
- Zadbaj o ruch na świeżym powietrzu, uprawiaj bezpiecznie sporty, które lubisz.
- Zawsze ubieraj się adekwatnie do pogody.
- Podczas mrozu zabezpieczaj twarz kremem ochronnym.
- Pamiętaj o higienie - często myj ręce ciepłą wodą i mydłem. Używaj środków do dezynfekcji.
- Staraj się utrzymywać dystans od osób z objawami infekcji.
- Jeśli czujesz się źle, masz objawy chorobowe skontaktuj się z lekarzem.

