

Η ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΗΣ ΓΡΙΠΗΣ

ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΣ

Ο ιός της γρίπης είναι ο μόνος που μπορεί να προληφθεί με τον εμβολιασμό.

ΠΑΡΑΜΟΝΗ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

24 ώρες μετά την υποχώρηση του πυρετού επιστρέφουμε στο σχολείο ή στην εργασία.



ΑΣΚΗΣΗ

Ενισχύει το ανοσοποιητικό και μειώνει το χρόνο ανάρρωσης.



ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Η ποικιλία σε φυσικές τροφές και φρούτα και λαχανικά ενισχύει το ανοσοποιητικό.



ΠΛΥΣΙΜΟ ΧΕΡΙΩΝ

Πλένουμε καλά τα χέρια με νερό και σαπούνι.



ΑΝΤΙΣΗΠΤΙΚΑ

Χρησιμοποιούμε ήπια αντισηπτικά όταν είμαστε εκτός σπιτιού.



ΧΕΡΙΑ ΜΑΚΡΙΑ ΑΠΟ ΤΟ ΠΡΟΣΩΠΟ

Αγγίζοντας συχνά το πρόσωπό μας με βρόμικα χέρια, φέρνουμε τα μικρόβια και τους ιούς πιο κοντά μας.



ΓΕΛΙΟ

Οι έρευνες δείχνουν πως το γέλιο ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα.