

# Chcete se letos vyhnout chřipce?

Dodržujte tato jednoduchá doporučení:

1. Začněte s prevencí včas

2. Udržujte své tělo v kondici

10. Když vám není dobře a musíte např. do lékárny, noste roušku

9. Pokud jste nemocní, zůstaňte doma

3. Podporujte svou imunitu pestrou stravou a vitamíny

8. Kašlejte a kýchejte do rukávu nebo kapesníku

4. Očkejte se

7. Často a důkladně si myjte ruce

5. Pravidelně větrejte

6. Otuzujte se



Více na: [www.ockovani-chripka.cz](http://www.ockovani-chripka.cz)

