

## Nie daj się grypie

26.01.2011.

Panuje okres zwiększonej liczby zachorowalności na grypę. Najprostsze czynności higieniczne mogą uchronić przed zachorowaniem. Nie zapomnij o zasadach zdrowego stylu życia. Odpowiednia dieta bogata w składniki odżywcze, witaminy i minerały, aktywność fizyczna, zabawa, sen i odpoczynek to wszystko pomoże ustrzec się przed chorobą - radzi Państwowa Izba Sanitarna.

Więcej informacji znajdą Państwo w broszurach informacyjnych umieszczonych poniżej:

broszura 1 - do pobrania,

broszura 2 - do pobrania.