

Jak się bronić przed wirusami?

10 ZASAD WIRUSOOBRONY:

- 1 Wszelkie wirusy niszczą w łazience, bardzo starannie myjąc swe ręce. Od spodu i z góry, i między palcami myję obie dłonie razem z nadgarstkami.
- 2 Sprzątam starannie swój pokój cały, by się wirusy w nim nie schowały. Bo wiem, że czystość, schludność i ład to dla wirusów wrogi jest świat.
- 3 Jeśli kaszlę, kicham, prycham, buzię w zgięcie łokcia wpycham. Wirus dalej nie polecie, nie zarazi innych dzieci.
- 4 Nosek zatkany, nawet troszeczkę, wycieram dobrze w czystą chusteczkę. Lecz nie wyrzucam jej byle gdzie – brudna w śmietniku ma znaleźć się.
- 5 Buzi nie tykam brudnymi rękami, bo mogą pokryte być wirusami. Wirus wskakuje przez nos, usta, oczy – nie dotknę ich ręką, to wirus nie wskoczy.
- 6 Wietrzyć mieszkanie trzeba koniecznie, wirus nie lubi, kiedy jest wietrznie. Okna otwiera wyłącznie mama, ja nie podchodzę do okien sama.
- 7 Z silnego ciała wirus umyka, dlatego ważna jest gimnastyka. Ciału potrzebny jest także sen – musi wypocząć, dobrze to wiem.
- 8 Jem owoce i warzywa, wtedy zdrowia mi przybywa. Staram się pić dużo wody: to dla zdrowia i ochłody.
- 9 Wychodząc z domu choć na chwileczkę, mam rękawiczki oraz maseczkę. A gdy jestem z mamą w drodze, do nikogo nie podchodzę.
- 10 Nie składam teraz wizyt nikomu, bezpiecznie bawię się w swoim domu. Babciu i Dziadku, tęsknię już za wami, lecz nie chcę zarazić was wirusami.

