

Sağlığımız İçin Alınması Gerekten Önlemler

★ Kişisel temizliğimize önem vermeliyiz.

★ Sebze ve meyveleri yıkayıp yemeliyiz.

★ Hasta olunca doktora gitmeliyiz.

★ Doktorun verdiği ilaçları düzenli kullanmalıyız.

★ Mevsimine uygun giyinmeliyiz.

★ Spor yapmalıyız.

★ Bulaşıcı hastalıklardan korunmalıyız.

★ Düzenli olarak diş hekimine gidip kontrol yaptırmalı, gerekli ise tedavi olmalıyız.

★ Aşılarımızı düzenli olmalıyız.

EBRU ALINCA