**ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТЫ ЗАБОЛЕЛ?**

* При первых же признаках заболевания немедленно обратись к врачу. Они измерят температуру и при необходимости отправят домой.
* Если заболел кто-то из одноклассников, не стесняйся принимать меры по защите – носить специальные одноразовые маски.
* Если ты заболел, то дома тебе следует:

Оставаться в постели, укрывшись теплым одеялом, пить горячий травяной или ягодный чай, можно с медом.

Пользоваться отдельной посудой, полотенцем и постельным бельем.

Вызвать врача – только он сможет назначить правильное лечение!

**НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ПРИНИМАЙ ЛЕКАРСТВА БЕЗ НАЗНАЧЕНИЯ ВРАЧА!**

Пей больше жидкости – соков, минеральной воды, морсов. Ешь больше овощей и фруктов, а также йогуртов и других кисломолочных продуктов. Для этого специального рецепта не нужно!