

## یادمان باشد

در این روزهای خنک و بارانی پاییزی خیلی‌ها بیماری سرماخوردگی می‌گیرند. وقتی سرما می‌خوریم، بعضی کارها را باید انجام دهیم تا زودتر خوب شویم و همین‌طور باید مراقب باشیم که بیماری را به دیگران منتقل نکنیم.



مرجان اسماعیلی



به دیگران زیاد نزدیک نشویم و از ماسک استفاده کنیم، چون ویروس‌ها در هوا این‌طرف و آن‌طرف می‌روند و دیگران را بیمار می‌کنند.



داروهایی را  
که دکتر تجویز کرده است  
کامل و بموقع  
بخوریم.



ظرف خوراکی‌مان را جدا کنیم  
و خوراکی‌هایمان را به دیگران  
تعارف نکنیم.