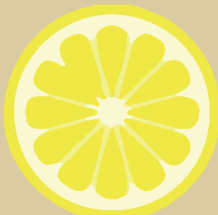




## Uspesno proti prehladu



vitamin C



vitamin D



cink



spanje

telovadba

prehrana

higiena

Spanje vam pomaga pri borbi proti prehladu in hitrejšem okrevanju.

Telesna aktivnost okrepi imunski sistem in zmanjša možnost za prehlad.

Pogosto umivanje rok.  
Kihanje v robček ali rokav.  
Izogibanje uporabe telefona ali računalnika drugih.  
Izogibanje bolnih ljudi.

Veliko sadja in zelenjave.  
Uravnotežena dieta.  
Dovolj tekočine.

➤ Antibiotiki ne zdravijo virusnih okužb, kot je prehlad. ⬅

