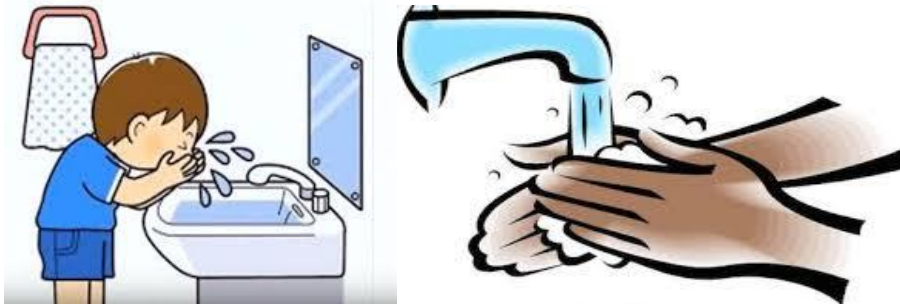


ΠΡΟΣΕΧΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ

Συχνό πλύσιμο χεριών και προσώπου.



Συχνό πλύσιμο όλου του σώματος.



Βούρτσισμα **δοντιών**,
περιποίηση **νυχιών**,
καθάρισμα **αυτιών**.



Χρήση ατομικής πετσέτας, χτένας, οδοντόβουρτσας.



Καθαρές κάλτσες και άνετα και καθαρά παπούτσια.





Τρώω υγιεινά

Γυμνάζομαι –Αθλούμαι



Κοιμάμαι την ώρα που πρέπει



Επισκέφτομαι τον γιατρό όταν πρέπει



