

10 Hygienisches Verhalten und Verhütung von Erkältungen

- Körperhygiene dient vor allem deiner Gesundheit.
- Vor dem Essen und nach der Toilettenbenutzung nicht vergessen, die Hände mit Seife zu waschen.
- Vergiss nicht die regelmäßige Körperpflege, einschließlich deiner Zahn- und Mundpflege.
- Ziehe dir saubere und dem Wetter angemessenen Bekleidung an.
- Bewege Dich viel in der frischen Luft.