



Uputstva za roditelje od Gwinnett County Public Schools

Be There ili budi tu, je nacionalni pokret koji inspirise roditelje da se vise ukljuce u obrazovanje djece. Svaki momenat nesto novo naucimo. Budite djetetov najbolji ucitelj. Povezite se ili ucinite sitnice koje ce znaciti kod kuće, u igri ili u skoli!



**Skupa, bicemo tu za
nase ucenike—
Gwinnett County
Public Schools
i Vi**

Sacuvati zdravlje u toku zimske sezone

To je doba godine...

- **Perite ruke cesto** sa sapunom i vodom ili sa alkoholnim gelom i to uvijek dok pripremate jelo ili prije jela.
- **Kisite i kasljite u lakat ili pokrite usta sa maramicom.** Drugim rijecima, pazite da bacilli nisu na vasim rukama i onda...
- **Ako su bacilli na rukama, ne dirajte lice rukama.**
- **Ne dopustite da su bacilli na vasem stolu.** Stavite koristene maramice u kantu za smece.
- **Ostanite kuci** kada ste bolesni i ne dozvolite djeci da idu u skolu tada.
- **Nemojte dijeliti licne stvari** kao sto su cetkica za zube, peskiri, pribor za jelo itd.
- **Treba piti dosta tecnosti,** posebno vodu.
- **Udahnite cistog zraka...**svaki dan.
- **Vježbajte svakodnevno.**
- **Odmorite se kako treba.**
- **Jedite zdravu hranu** sa dosta voca i povrca, pogotovo tamno zelene boje, crvene i zute, raznovrsno voce.
- **Jedan gram za zastitu...** Vakcinisite se protiv sezonske gripe i virusa. Centar za kontrolu i zastitu bolesti (CDC) preporucuje vakcinacije za djecu i odrasle. Obicno su vaccine dostupne na jesen.
- **Vakcinisite se protiv upale pluca** da se ne bi izlozili plucnim bolestima, ako ste preko 65 godina starosti ili imate diabetes ili astmu. Za nesto vise detalja, nazovite i razgovarajte sa ljekarom ili CDC linija 1-800-232-4636.
- **Drzite distancu.** Odrzite distance da biste izbjegli prenos virusa od vas na druge ili od drugih na vas.



Ucinite obicno neobicnim!

Gwinnett County Public Schools • 437 Old Peachtree Road, NW, Suwanee, GA 30024-2978 • 678-301-6000 • www.gwinnett.k12.ga.us

Staying Healthy During Cold and Flu Season – Bosnian-Serbian-Croatian