



Une.

Usar unha luz axeitada
para ler ou escribir.

Manter as fosas
Nasais limpas.

Evitar os ambientes
con moito ruído.

Protexer a pel do Sol.

COIDADO DOS OLLOS

COIDADO DOS OÍDOS

COIDADO DO GUSTO

COIDADO DA PEL

COIDADO DO OLFAC TO

Manter os dentes, as
enxivas e a lingua
limpas.

Lavar os ollos cada
mañá retirando as
lagañas.

Soarse con coidado
e cun pano limpo.

Manter a
pel limpa.

Escoitar música
a un volume
moderado.