Pamiętajmy, że za wszelką cenę **musimy uniknąć przeziębień, które obniżają naszą odporność**, a jednocześnie powinniśmy też przynajmniej  raz na jakiś czas  wyjść na świeże powietrze **(oczywiście w najbliższym otoczeniu ; podwórko, polna droga czy łąka przy domu i tylko w obrębie członków najbliższej rodziny,  z którymi zamieszkujemy w jednym gospodarstwie domowym  !!! Pamiętajcie też – NIE WOLNO KONTAKTOWAĆ SIĘ Z OSOBAMI KTÓRE WRÓCIŁY Z ZAGRANICY I SĄ NA KWARANTANNIE !!! )**Tu akurat jako mieszkańcy gminy wiejskiej urokliwie położonej wśród lasów i łąk mamy dużo większe spektrum możliwości niż Wasi rówieśnicy z miast, którzy nie mogą już korzystać z parków czy bulwarów. Musimy dbać ogólnie mówiąc o kondycję, która to odporność buduje. Będziemy musieli to wypośrodkować. **Nadmieniam, że zalecenia, o których Wam piszę są zgodne z zaleceniami stacji sanitarno-epidemiologicznej i konsultowałem je osobiście – w razie gdyby ktokolwiek z Was czy Waszych rodziców miał jakiekolwiek wątpliwości.**