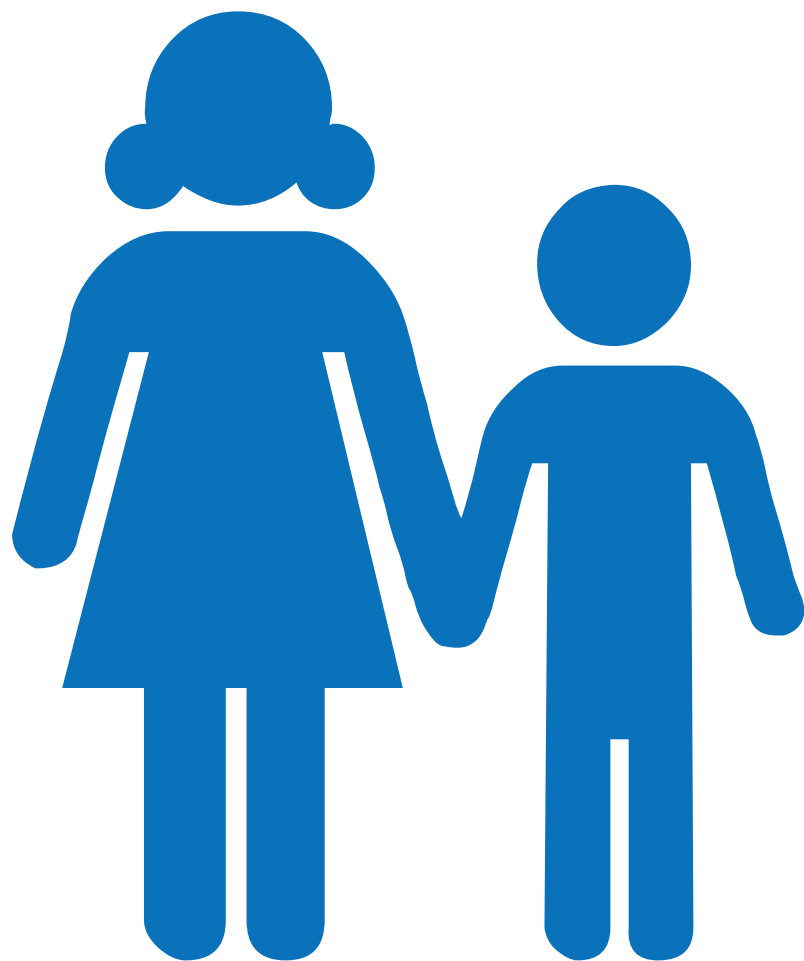


Staying healthy

Allow your children time to rest, play and sleep. Ensure that the children eat enough when food is available. If your child becomes ill, continue to encourage him/her to drink and eat, and seek help from a medical center or aid organization.

Διατήρηση καλής κατάστασης υγείας

Δώστε στα παιδιά σας χρόνο να ξεκουραστούν, να παίξουν και να κοιμηθούν. Βεβαιωθείτε ότι τα παιδιά καταναλώνουν αρκετές ποσότητες τροφίμων όταν διατίθενται. Εάν το παιδί σας νοσήσει, συνεχίστε να τον/την ενθαρρύνετε να καταναλώσει υγρά και τρόφιμα και αναζητήστε βοήθεια από κάποιο ιατρικό κέντρο ή ανθρωπιστική οργάνωση.



المحافظة على الصحة

امنحي طفلك وقتاً للراحة، واللعب والنوم.

تأكدي من تناول الأطفال لكميات كافية من الطعام عند توفرها. إذا أصيب طفلك بالمرض، فاستمري في تشجيعه/تشجيعها على تناول الطعام والشراب واطلبي مساعدة من المراكز الطبية أو جمعيات المساعدة.

سالم ماندن

به کودکانان فرصت دهید تا استراحت کنند، بازی کنند و بخوابند. مطمئن شوید که وقتی غذا در دسترس است، کودکانان به اندازه کافی غذا بخورند. اگر کودکان بیمار شود، سعی کنید او را تشویق کنید تا بخورد و بنوشد و از یک مرکز پزشکی یا سازمان امدادی کمک بخواهید.