

Informacje dla uczniów*

- 1. Myj ręce przez 20-30 sekund mydłem pod bieżącą, ciepłą wodą, także między palcami, wielokrotnie w ciągu dnia.
Zawsze myj ręce po powrocie do domu, przed posiłkiem, po skorzystaniu z toalety oraz po kasłaniu i kichaniu, gdy zasłaniało usta i nos gołą ręką..**
- 2. Przy wycieraniu rąk korzystaj z własnego ręcznika lub jednorazowego ręcznika papierowego.**
- 3. Noś przy sobie jednorazowe chusteczki higieniczne do nosa. Zasłaniaj chusteczką nos i usta podczas kasłania i kichania, a następnie wyrzuć ją do kosza.**
- 4. Unikaj dotykania ust, oczu i nosa – na dłoniach masz swoje i cudze wirusy.**
- 5. Jeżeli nie masz chusteczki zasłoń nos i ust ręką (w zgięcie łokcia a nie w dłoń).**
- 6. Unikaj przebywania wśród ludzi, którzy wykazują objawy grypopodobne. Odsuwaj się od ludzi którzy kaszlą i kichają. Zrezygnuj z spotkań koleżeńskich w domach koleżanek i kolegów, którzy są przeziębieni.**
- 7. Spędzaj aktywnie wolny czas na świeżym powietrzu. Bierz udział w zabawach i uprawiaj sport nie powodujące dużego zmęczenia.**
- 8. Wietrz swój pokój.**
- 9. Jeżeli poczujesz się źle – ból głowy i gardła, bóle mięśni, uczucie nieuzasadnionego zmęczenia, gorączka, kaszel, trudności w oddychaniu – poinformuj o tym swoich rodziców.**
- 10. Spożywaj jak najwięcej warzyw i owoców.**

* informacje do przekazania uczniom na godzinach wychowawczych.