Grupa VII chłopców.

26.11.2021r

Wychowawca : Ewa Zakrzewska

godz: 13.15-15.00

*Temat: BEZPIECZEŃSTWO PODCZAS PANDEMII.*

Dzień dobry.

Dzisiaj przeczytajcie sobie o najważniejszych zasadach bezpieczeństwa podczas pandemii o których musicie pamiętać.



1. Często myj ręce!

Częste mycie rąk zmniejsza ryzyko zakażenia. Myj ręce wodą z mydłem, dezynfekuj płynem, żelem.

2. Podczas powitania unikaj uścisków i podawania dłoni!

3. Unikaj dotykania oczu, nosa i ust!

Dłonie dotykają wiele powierzchni, które magą być zanieczyszczone wirusem. Dotykanie oczu, nosa i ust zanieczyszczonymi rękami może spowodować przeniesienie wirusa z powierzchni na siebie.

4. Regularnie myj lub dezynfekuj powierzchnie dotykowe!

 Biurka, stoły, klamki, poręcze muszą być regularnie przecierane z użyciem wody z detergentem lub środka dezynfekującego.

5. Zachowaj bezpieczną odległość od rozmówcy!

 Należy zachować odstęp co najmniej 2 metry!

6. Stosuj zasady ochrony podczas kichania i kaszlu!

Zakrywaj usta i nos chusteczką.

7. Odżywiaj się zdrowo i pamiętaj o nawadnianiu organizmu!

Stosuj zrównoważoną dietę. Pamiętaj o codziennym jedzeniu minimum 5 porcji warzyw i owoców.

Odpowiednio nawadniaj organizm (wypijaj ok. 2 litrów płynów, najlepiej wody).

8. Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy o koronawirusie.

 Miłego dnia!