

# Как да се предпазим от COVID-19 в училище?

## Моята лична хигиена



1. Мия си ръцете (най-малко 20 секунди) с течен сапун и топла вода, когато:

- Съм посетил тоалетната
- Преди да се храня
- След отдих на открито / физическа култура
- При кихане и кашляне

2. След като измия ръцете си, трябва да ги подсуша с еднократни салфетки.



3. Използвам дезинфектант за ръце, който нанасям върху чисти ръце.

Не докосвам автоматичния дозатор с ръце.

Необходимата струя се впръсква, когато поставя ръцете си под него. Втривам дезинфектанта навсякъде по ръцете си.

4. Избягвам да пипам лицето си, защото то е входната врата към всички вируси.

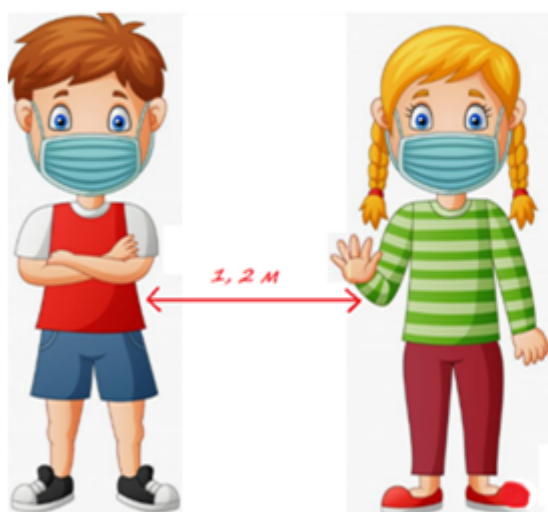


## Моето поведение в училище

- Избягвам личния контакт, като докосване и ръкостискане.
- Не докосвам предмети и повърхности в класната стая и в останалите помещения.
- Не споделям храни и напитки с останалите в училище.
- Спазвам **ФИЗИЧЕСКА ДИСТАНЦИЯ**, доколкото е възможно.



- В общите закрити части на училището, като предверие, фойета, стълбица, коридори, санитарни възли, медицински кабинет, учителска стая, библиотека, бюфет и столова (освен при хранене) задължително нося маска или шлем и спазвам дистанция.



➤ При наличие на симптом на Ковид 19 (повишена телесна температура, кашлица, хрема, задух, болки в гърлото, умора, мускулни болки, гадене, повръщане, диария и др.) информирам своя учител, за да бъде изолиран в отделно помещение, докато не се прибера у дома.

➤ При кихане или кашляне задължително пред устата си слагам носна кърпа или свивката на лакътя ми.



Спазването на тези мерки е в полза за мен и всички останали в училище.



**БЪДИ ОТГОВОРЕН !!!**