

Sfaturi utile pentru elevi

- Poartă corect masca de protecție, ea este obligatorie atât în interiorul școlii cât și în timpul deplasării prin unitatea de învățământ sau în timpul recreației (atunci când te afli în interior).
- Spală-te frecvent și regulat pe mâini, cel puțin 20 de secunde cu apă și săpun. Trebuie să te speli/dezinfectezi pe mâini:
 - imediat după intrarea în școală și înainte de a intra în sala de clasă;
 - înainte de pauza/pauzele de masă;
 - înainte și după utilizarea toaletei;
 - după tuse sau strănut;
 - ori de câte ori este necesar.
- Tușește sau strănută în pliul cotului sau într-un șervețel! Acoperă gura și nasul cu o batistă de unică folosință, după care arunc-o!
- Salută colegii fără să dați mâna!
- Nu vă strângeți în brațe!
- Păstrează distanțarea fizică, evită aglomerațiile!
- Evită să-ți atingi ochii, nasul și gura cu mâinile neigienizate.
- Curăță obiectele/suprafețele utilizate sau atinse frecvent folosind șervețele dezinfectante.
- Solicită consult de specialitate dacă prezinți simptome precum febră, tuse sau dificultăți la respirație sau orice altă simptomatologie de boală.
- Discută cu profesorii dacă ai întrebări sau griji.

EXEMPLE AȘA DA:

- Spală-te/Dezinfectează-te pe mâini înainte de a pune mâna pe mască
- Verifică masca să nu aibă rupturi sau găuri
- Identifică partea de sus, care trebuie să aibă banda metalică sau marginea tare
- Pune masca cu partea colorată spre exterior
- Așază banda metalică sau marginea tare deasupra nasului
- Acoperă nasul, gura și bărbia
- Potrivește masca pe față fără a lăsa spații libere pe lateralele feței
- Evită să atingi masca
- Scoate masca apucând-o de barete
- Ține masca departe de tine și de suprafețe în timp ce o scoți
- După folosire, aruncă imediat masca, într-un coș cu capac
- Spală-te/dezinfectează-te pe mâini după ce arunci masca

EXEMPLE AȘA NU:

- Nu folosi o mască ruptă sau umedă
- Nu purta masca doar peste gură sau sub bărbie
- Nu purta o mască prea largă
- Nu atinge partea din față a măștii
- Nu scoate masca pentru a vorbi cu cineva sau pentru a face altceva ce necesită reatingerea măștii
- Nu-ți lăsa masca la îndemâna altor persoane
- Nu refolosi masca
- Nu schimba masca cu altă persoană