

ЗДРАВЕЙ!



Днес е 23.03. 2020г.- понеделник

Това е упражнение №13

ОСТАНЕТЕ СИ ВКЪЩИ!



Ще си припомним
ВАЖНИ ПРАВИЛА.



Прочети внимателно!

Предпазвайте себе си и околните от заболяване

Мийте си ръцете,



- след кихане или кашляне
- когато се грижите за болен
- преди, по време на и след приготвяне на храна
- преди хранене
- след ползване на тоалетна
- когато са видимо замърсени
- след досег с животни или техни изпражнения

Намалете риска от заразяване с коронавирус:



Почиствайте редовно ръцете си с дезинфектант на алкохолна основа или ги мийте с вода и сапун



При кихане или кашляне покривайте устата и носа със свивката на лакътя или със салфетка, която изхвърлете веднага



Избягвайте контакт с хора, които имат температура и кашлица



Свържи всяко сърчице със съответната картинка.

Предпазвайте другите от заразяване

При кихане и кашляне покривайте **носа и устата** със свивката на лакътя или със салфетка



Изхвърляйте салфетките веднага след използване в затворен контейнер

Обтривайте ръцете си с дезинфектант на алкохолна основа или ги измивайте с вода и сапун, след кашляне и кихане и когато се грижите за болен



Предпазвайте другите от разболяване



Избягвайте контакт с хора, ако кашляте или се чувствате зле

Не плюйте на обществени места



Ако имате температура, кашлица и затруднено дишане, своевременно **потърсете лекар** и го уведомете къде сте пътували.



Бъди здрав!