

## **Инструктаж за ученици за спазване на лична хигиена и опазване на здравето**

- 1. Спазвайте дистанция.
- 2. Носете защитни маски при напускане на класната стая: в коридорите, в тоалетните, в залата за кетъринг.
- 3. Мийте ръцете си с течен сапун и топла вода след посещение на тоалетната, преди хранене, след отдых на открито/физическа култура, при кихане и кашляне.
- 4. Използвайте дезинфектант, като го нанасяте върху чисти ръце.
- 5. Избягвайте вредните навици като докосване на лицето, носа, устата и очите.
- 6. При кихане и кашляне покривайте устата и носа със свивката на лакътя или със салфетка, която изхвърляйте веднага в затворен кош/контейнер;
- 7. Докосвайте възможно най-малък брой предмети в класната стая и в останалите помещения.
- 8. Не споделяйте храни и напитки.
- 9. Ако имате температура, кашлица и затруднено дишане своевременно потърсете медицинското лице или преподавател и ги уведомете.
- 10. Бъдете спокойни, споделяйте тревогите си с възрастен, не се доверявайте и не разпространявайте слухове и недостоверна информация, свързана с Covid 19.