

# UWAGA

Rekomendacje **Ministra Edukacji Narodowej** w zakresie profilaktyki zdrowotnej w związku z pojawiającymi się w niektórych krajach przypadkami zachorowań na **koronawirusa**:

- **porozmawiaj** z dziećmi na temat przestrzegania podstawowych zasad higieny, w tym np. **częstego mycia rąk z użyciem ciepłej wody i mydła** oraz ochrony podczas kaszlu i kichania;
- **rodzicu, nie posyłaj przeziębionych i chorych dzieci do przedszkola lub szkoły;**
- **pamiętaj**, że jeśli nie miałeś kontaktu z osobą chorą, **nie ma powodu do obaw;**
- **sprawdzaj na bieżąco komunikaty** publikowane na stronach Głównego Inspektoratu Sanitarnego i Ministerstwa Zdrowia.

W przypadku dodatkowych wątpliwości **zadzwoń na infolinię Ministerstwa Zdrowia** lub poinformuj o jej działaniu innych, tel. **800 190 590** (czynna całodobowo).

# JAK SKUTECZNIE MYĆ RĘCE?



**1** Zwilż ręce ciepłą wodą. Nałóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.



**2** Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



**3** Spleć palce i namydl je.



**4** Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



**5** Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiem dłoni i na przemian.



**6** Namydl obydwa nadgarstki.



**7** Splucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wyszusz je starannie.



**Całkowity czas:  
30 sekund**

**Nie zapomnij umyć tych obszarów:**

