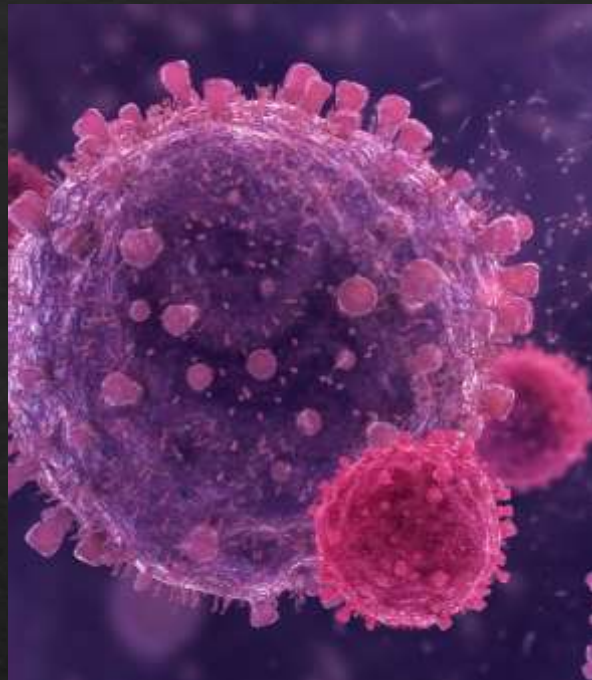


Jak dbać o siebie w trakcie pandemii?

KARINA URBAŃSKA VIIC



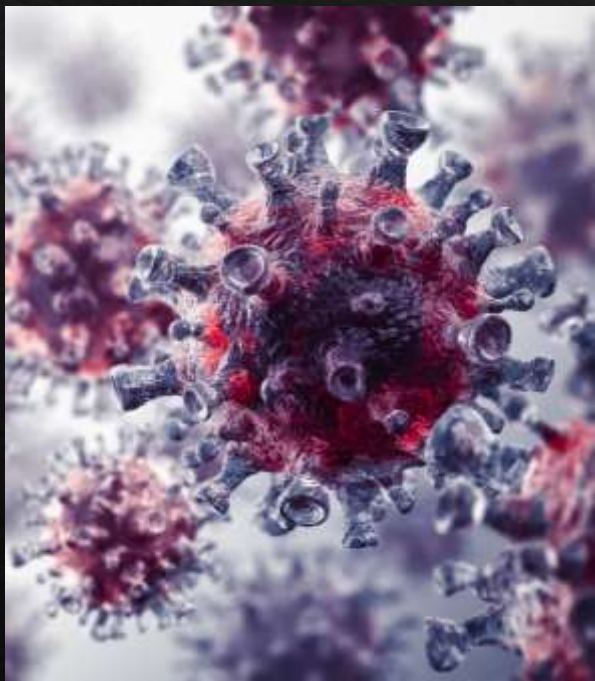


Jesteś chory zostań w domu

Pamiętaj, że nie chodzisz do szkoły jako jedyny.

Jest tu jeszcze wiele innych uczniów, nauczycieli i sprzątaczek.

Więc jeżeli ty lub ktoś z twojej rodziny też jest chory...



PO PROSTU ZOSTAŃ W DOMU



Jak wchodzisz do
szkoły, to pamiętaj
o dezynfekcji lub umyciu
rąk


!!Noś maskę lub przyłbicę!!




Nie przynoś zbędnych przedmiotów

- ◆ Nie przynoś do szkoły pluszaków, gier
- ◆ Przynoś swoje podręczniki i przybory, ponieważ wirus też przemieszcza się przez przedmioty





**Pamiętaj o 2metrowym
dystansie**



Pamiętaj, że jak kichasz lub kaszlesz, to zasłaniasz buzię łokciem, a nie dłonią

Co zrobić żeby nie zachorować?



Stosuj się do piramidy zdrowego żywienia



Uprawiaj jak najwięcej sportów



Ubieraj się odpowiednio do pogody (teraz: na cebulkę)



Wychodź na dwór



Wietrz od czasu do czasu mieszkanie

A close-up photograph of a camera lens, showing the front element and the surrounding metal housing. The lens is positioned on the left side of the frame. The background is a soft, out-of-focus bokeh of purple and blue lights, creating a dreamy atmosphere. The text "Dziękuję za oglądanie" is overlaid on the lens in a white, serif font.

Dziękuję za oglądanie