



Įeidamas į mokyklą – dezinfekuok rankas.

Rankų higiena – tai dažnas ir tinkamas rankų plovimas vandeniu su muilu arba rankų valymas alkoholio turinčiomis priemonėmis (tirpalais, geliais, servetėlėmis ar kitomis priemonėmis) .

Pirmenybė turėtų būti teikiama rankų plovimui su vandeniu ir muilui.

Jei nėra galimybės nusiplauti rankų, rekomenduojama naudoti dezinfekavimo priemones.

Burną ir nosį dengianti kaukė – privaloma.

COVID-19 virusas plinta per orą kartu su kvėpavimo takų sekreto lašeliais, kurie į aplinką patenka žmogui kosint, čiaudint, kalbant ar dainuojant.

Kaukės sudaro barjerą užkrėstiems lašeliams iš kvėpavimo takų patekti į aplinką.

Kaukė turi būti uždėta ant veido taip, kad apimtų nosies, burnos ir smakro sritis, įkvepiant ir iškvepiant derėtų įsitikinti, kad oras nepraeina per kaukės plyšius.

Dėvint kaukę nereikėtų jos liesti rankomis. Jokių būdu negalima kauke dalytis su kitais asmenimis.

Kaukė keičiama: kai sudrėksta, ne rečiau kaip 4 valandos.

Keičiant kaukę svarbu neužmiršti rankų higienos. Panaudota kaukė turi būti išmetama į tam skirtą uždara talpyklą. Jeigu panaudotą kaukę įdedame į polietileninį maišelį ir užrišame – jį galime įmesti į bendrą šiukšlinę.

Kaukė mokykloje nusiimama tik valgant ir geriant.

Asmeninių apsaugos priemonių leidžiama nedėvėti asmenims, kurie dėl savo sveikatos būklės kaukių dėvėti negali ar jų dėvėjimas gali pakenkti asmens sveikatos būklei. Kaukės negalinčiam dėvėti asmeniui gali būti parenkamos kitos asmeninės apsaugos priemonės.

Saugaus atstumo laikymasis – efektyviausia priemonė siekiant sumažinti COVID-19 perdavimo riziką.

Nesibūriuok, neapsikabink sutiktą draugą, sveikindamasis nepaduok rankos. Atmink - Saugus atstumas – 1-2 metrai.

Laikykis kosėjimo ir čiaudėjimo etiketo.

Jei karščiuoji, negerai jautiesi – lik namuose.

Laikykis visų mokykloje nustatytų judėjimo reikalavimų.

Būkime atsakingi ir saugokime save bei aplinkinius !

Parengė: Plungės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje I. Lapienė