

VÉDEKEZÉS A VÍRUS ELLEN

ÚTMUTATÓ GYEREKEK SZÁMÁRA

1. Járvány idején teljesen normális, ha szomorú vagy, rémült, aggódsz vagy dühöt érzel. Tudd, hogy nem vagy egyedül, sok hozzád hasonló gyerek éli át azt, amit te.
2. Először tájékozódj a koronavírusról. Beszélj a témáról egy olyan felnőttel, akiben megbízol, lehet szülő vagy tanár. Az információhoz jogod van. Tegyé fel kérdéseket, képezd magad és szerezd be az információkat megbízható helyről. A Facebook vagy más közösségi oldalakon megosztott cikkek nem feltétlenül megbízható információforrások, még ha annak is tűnnek elsőre. Arról, hogy mi az álhír, a Kék Vonal Alapítvány oldalán olvashatsz bővebben: <https://www.kek-vonal.hu/index.php/hu/szolgaltatasok/internetbiztonsag/516-megbizhato-tartalom-vagy-alhir>
Magad és társaid biztonságáért te is sokat tehetsz.
3. Oszd meg a betegségről szerzett tudásodat a családdal és a barátaiddal. Köhögés és tüsszentés esetén takard el a szád, használj zsebkendőt vagy tüsszents a könyökhajlatodba. A zsebkendőt dobd ki zárható szemetesbe és moss alaposan kezet. Ha valaki melletted tüsszent vagy köhög, tarts tőle távolságot, min. két méterrel állj arrébb. Mutass jó példát azzal, hogy rendszeresen és alaposan kezet mosol meleg vízzel és szappannal legalább 20 másodpercig. Moss kezet wc használat után, ételkészítés és étkezés előtt majd után is, akkor, ha valahova megérkezel, vagy ha piszkosnak érzed. Énekelj egy számot kézmosás közben. Tudtad, hogy a vírus fertőtlenítőszerrel elpusztítható? Szellőztess gyakran.
4. A vírus cseppfertőzéssel terjed, és tüsszentéssel, köhögéssel adható át könnyen. Mivel a vírus érintés útján a kezre kerülhet, kerülj az arcod, a szád és orrod érintését. Ne igyál mások poharából, ne egyél mások evőeszközével, ne fogyasszatok egymás ételéből, italából. Kerüld a kézfogást és a pusztit is. Próbálj ki új formákat a barátaid üdvözlésére, a könyökök vagy cipők összeérintése vagy csak simán az integetés is a köszönés egy formája.
5. Ne bánts senkit azért, mert beteg, vagy mert másik országból származik. Ne hibáztass másokat, és ne is találgass, hogy ki kaphatja meg a vírust. Emlékezz, a vírus nem válogat.

Szólj a szüleidnek, gondviselőidnek vagy a tanárodnak, ha nem érzed jól magad, lebetegszel.
