





Ne töltsétek sok időt számítógépes játékokkal,
a társasjátékokat részesítsétek előnyben! :)



Minden nap töltsétek elegendő időt a friss levegőn,
lehetőleg szűk családi körben.



Kerüljétek a közös játszótereket, az üzleteket, közösségi
tereket!
Nagyszüleitekkel, idős rokonaitokkal ne találkozzatok!
Fontos, hogy ne látogassátok barátaitokat sem ezekben a
hetekben!

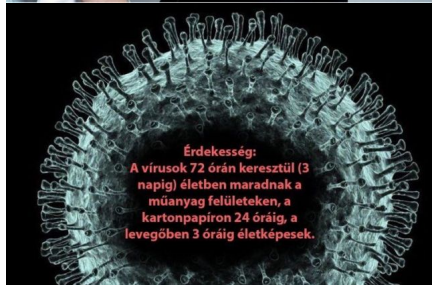
A vírus terjedése:

Amikorüsszentünk, a vírusok akár 2
m-es távolságba is szóródhatnak.
Használjunk ilyenkor zsebkendőt vagy a
könyökhajlatunkat.
Az emberek úgy fertőződnek meg, hogy
belelegik azokat a cseppeket, amiket
egy fertőzött kiköhög vagy a
felületekről kezünkkel az arcunkra,
orrunkra, szájunkba vihetjük őket.



Érdekesség:

A vírusok 72 órán keresztül (3
napig) életben maradnak a
műanyag felületeken, a
kartonpapíron 24 óráig, a
levegőben 3 óráig életképesek.



A helyes kézmosás lépései



Mikor hazáérték rögtön **mossatok** kezet, öltözzetek át!

A kézmosást naponta többször ismételjétek szappannal és bő vízzel, közben 20-ig számoljatok el, igyekezzetek a kéz hátát, ujjak közötti rész is alaposan átmosni (a szappan feloldja a vírusban lévő zsírréteget, ami a vírus széteséséhez vezet).
Használjatok **kézfertőtlenítőt**, naponta többször fújjatok belőle a kezetekre. Ezt házilag is **elkészíthettek** szüleitekkel, mert sajnos a kereskedelemben jelenleg nem kapható.



Kézfertőtlenítő recept 100 ml szórófejes üvegbe:

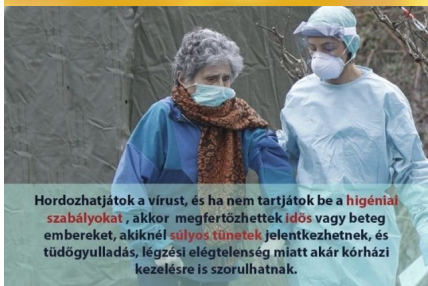
- etanol 96%: 66 g
- 3 % os oxigénes víz: 4,2 g
- glicerolum 85%: 1,8
- felfőtt, lehűtött víz: 11 g



Biztos édesanya a kilincseket, asztalt, pultokat, padlót többször lemossa fertőtlenítő oldattal. Ennek is az a szerepe, hogy a felületeken lévő kórokozó elpusztuljon.



Ne féljete a szigorítások miatt, ez a vírus rátok nézve kevésbé veszélyes, akár tünetmentesek is lehettek, esetleg láz, torokfájás, orrfolyás jelentkezhet.



Hordozhatjátok a vírust, és ha nem tartjátok be a **higiéniai szabályokat**, akkor megfertőzhettek **idos** vagy beteg embereket, akiknél **súlyos tünetek** jelentkezhetnek, és tüdőgyulladás, légzési elégtelenség miatt akár kórházi kezelésre is szorulhatnak.



Ha betartjuk a szigorításokat, azzal sok ember életét megmenthetjük, és a kórházi dolgozóknak sem fog kelleni végkimerülésig dolgozniuk!

