

دانش آموزان عزیز! کرونا هنوز تمام نشده



ماسک بزنید



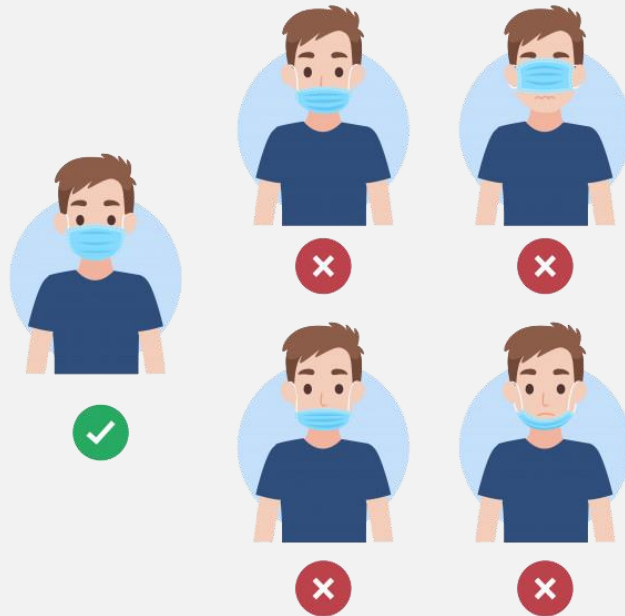
و هر دو ساعت ماسک خود را تعویض کنید

ماسک استفاده شده

را در سطل زباله بیاندازید

از سطل زباله درب دار استفاده کنید

صحیح ماسک بزنید



ماسک باید به صورت کامل

بینی و دهان را بپوشاند



مدام به ماسک خود دست نزنید

آلودگی از طریق دست به مجاری تنفسی نفوذ می کند



از لوازم شخصی دیگران استفاده نکنید

همچنین از خوراکی و ماسک یکدیگر استفاده نکنید

دانش آموزان عزیز! کرونا هنوز تمام نشده



دست های خود را

مرتب بشوید

مخصوصاً قبل از خوردن خوراکی و آب





دست ندهید

از بغل کردن و دست دادن با دوستان خود پرهیزید

مستقیم به دستگیره

در دست نزنید

سعی کنید با پایا یا آرنج درب کلاس را باز کنید





**هنگام سرفه یا عطسه
جلوی دهان خود را بگیرید**

با آرنج یا دستمال کاغذی این کار را انجام دهید



از سطل زباله درب دار استفاده کنید

ترجیحا سطل های زباله درب دار و پدالی

تغذیه سالم داشته باشیم



از خوردن فستفود و خوراکی های ناسالم پرهیز کنیم

هنگام بیماری در خانه بمانیم

به پزشک مراجعه کنیم و در منزل استراحت کنیم



**در صورت احساس بیماری
در مدرسه، به مسئولین
مدرسه اطلاع دهیم**





واکسن بزنیم

تکمیل واکسیناسیون خطرات ناشی از بیماری را کم می کند



به موقع بخوابیم

خواب کافی موجب تقویت سیستم ایمنی بدن می شود