



Măsuri pentru a preveni răspândirea COVID-19

- **Stai acasă dacă ai simptome de răceală (febră peste 37,3 grade Celsius, tuse, dureri musculare, dificultăți de respirație), dacă ai intrat în contact cu un caz suspect sau confirmat de infecție cu virusul SARS COV-2! Anunță părinții, dirigintele, medicul de familie!**
- **Evită contactul apropiat cu persoanele care prezintă simptomele unor afecțiuni respiratorii!**
- **Respectă circuitele de deplasare în interiorul școlii (curte, săli de clasă, coridoare, etc), zonele de așteptare, astfel încât să fie asigurată distanțarea fizică!**
- **Salută-i pe ceilalți fără să dai mâna, fără să îi strângi în brațe!**
- **Păstrează distanța de minim 1m față de alte persoane!**
- **Poartă masca de protecție permanent; nu schimbă masca niciodată! (nici cu alt coleg nici cu alt membru al familiei)!**
- **Poți purta vizieră doar însoțită de mască; nu schimbă viziera cu alt coleg, dezinfectează viziera!**
- **Dezinfectează-te la intrarea în școală, înainte de a intra în sala de clasă, înainte de pauza de masă, ori de câte ori este necesar; folosește flacoanele cu soluție dezinfectantă aflate în școală sau cele personale!**
- **Stai în banca repartizată; nu schimbă locul cu alt coleg pe perioada cursurilor!**
- **Limitează-ți pe cât posibil deplasările prin clasă și deplasează-te doar în sensul indicat!**
- **Evită formarea unor grupuri cu elevi de la alte clase!**
- **Nu schimbă cu alți colegi obiecte personale (markere pentru tablă, telefoane, tablete, instrumente de scris, cărți, caiete, mâncare, sticle cu băuturi răcoritoare, etc.)!**
- **Nu îți atinge fața, gura, ochii, nasul cu mâinile neigienizate!**
- **Tușește sau strănută în pliul cotului sau într-un șervețel (utilizează un șervețel de unică folosință, apoi aruncă-l în coșul special)!**
- **Spală-te des pe mâini, imediat după intrarea în școală (înainte de a intra în sala de clasă), înainte și după utilizarea toaletei, după tuse sau strănut, ori de câte ori este necesar!**
- **Evită aglomerarea în interiorul grupurilor sanitare!**
- **Solicită consult de specialitate dacă prezinți simptome de îmbolnăvire! Anunță de urgență profesorul clasei sau orice alt membru al colectivului didactic de existența oricărei probleme de sănătate!**
- **Discută cu dirigintele clasei/profesorii dacă ai întrebări sau dacă ești îngrijorat!**



CUM SĂ FOLOSEȘTI CORECT MASCA

- **Spală-te pe mâini înainte de a pune mâna pe mască!**
- **Verifică dacă masca are rupturi sau găuri; nu folosi o mască ruptă/cu găuri/umedă/prea largă!**
- **Identifică partea de sus, unde se află banda metalică sau marginea tare!**
- **Pune masca cu partea colorată spre exterior!**
- **Așază banda metalică sau marginea tare deasupra nasului!**
- **Acoperă nasul, gura și bărbia!**
- **Potrivește masca pe față fără a lăsa spații libere pe laterale!**
- **Nu atinge partea din față a măștii; scoate masca apucând-o de barete!**
- **După folosire, aruncă imediat masca într-un coș cu capac!**
- **Spală-te pe mâini/dezinfectează-te după ce arunci masca!**
- **Nu refolosi masca și nu schimbă masca personală cu a altei persoane!**

Reține: Doar măștile nu te pot proteja de COVID-19. Păstrează distanța de cel puțin 1 metru față de ceilalți și spală-te des și bine pe mâini, chiar și când porți mască.

REGULI SPECIFICE DE DESFĂȘURARE A ORELOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ

- **Poți desfășura doar jocurile sportive care permit distanțarea fizică, exclusiv în aer liber.**
- **Nu partaja cu alți colegi echipamentele sportive!**
- **Limitează activitățile sportive efectuate în sala de sport la cele care nu presupun efort mediu/intens, cu asigurarea obligatorie a distanței fizice de minim 1,5 metri, situație în care purtatul măștii nu este indicat!**
- **Nu îți atinge fața, gura, ochii, nasul cu mâinile neigienizate pe parcursul activităților sportive!**
- **Efectuează igiena mâinilor cu un dezinfectant pe bază de alcool, atât la începerea cât și la finalul orelor de educație fizică!**