

NUOVE SANE ABITUDINI... A SCUOLA

10 SEMPLICI PRATICHE PER RIPARTIRE IN SICUREZZA.

1. MANTIENI ALMENO UN METRO DI DISTANZA DAGLI ALTRI.

Il distanziamento fisico è uno dei modi più sicuri per proteggere sé stessi e gli altri, anche a scuola e nel tragitto casa-scuola. È importante rispettare la distanza con tutti: compagni di classe e non, docenti e personale scolastico.

4. EDUCATORI 0-6 ANNI: ISTRUZIONI SULL'USO DEI GUANTI

L'uso dei guanti è raccomandato al momento del cambio del pannolino; nella pulizia periodica di giochi e spazi comuni; in caso si debba assistere un bambino che ha vomitato.

7. USA LA PIEGA DEL GOMITO QUANDO TOSSISCI O STARNUTISCI.

Se devi tossire o starnutire, copri la bocca e il naso servendoti della piega del gomito e non della mano. L'uso della mano favorisce la trasmissione di eventuali germi a superfici, oggetti o altre persone a te vicine.

9. NON SCAMBIARE CIBO, BEVANDE, PENNE O ALTRO MATERIALE.

Il virus si trasmette anche attraverso lo scambio di oggetti contaminati: per la tua sicurezza e quella dei tuoi compagni non condividere cibo, bevande, penne, libri o altro con i tuoi compagni di scuola. Lo scambio di amicizia invece non è contagioso, troverete modi per rimanere in relazione in sicurezza.

2. LAVA SPESSO LE MANI.

Usa acqua e sapone o sfrega le mani con un gel idroalcolico. È necessario ripetere l'operazione molte volte nell'arco della giornata: quando usi mezzi di trasporto pubblico, bagno, sale computer, materiale di laboratorio, tutto quanto presente negli spazi comuni.

5. QUANDO INDOSSARE LA MASCHERINA

In ingresso, in uscita e in tutte le situazioni in cui non riesci a mantenere almeno un metro di distanza. Si raccomanda l'uso della mascherina chirurgica monouso o in tessuto lavabile. La mascherina protegge sé stessi e gli altri e non espone a rischi chi la indossa. Non è richiesto l'uso della mascherina nei bambini fino a sei anni di età.

8. ARIEGGIA SPESSO I LOCALI.

È bene cambiare frequentemente l'aria in aula e in tutti i locali scolastici ad uso comune e prediligere, quando possibile, le attività all'aria aperta. Anche di inverno!

10. IN CASO DI SOSPETTO CONTAGIO, STAI A CASA E AVVERTI IL TUO MEDICO.

Se compaiono sintomi come febbre, tosse e raffreddore con difficoltà respiratorie, vomito o diarrea oppure se hai avuto un contatto stretto con una persona positiva al COVID-19, non andare a scuola, avverti immediatamente il tuo medico curante e segui le istruzioni che ti saranno fornite.

3. NON TOCCARTI IL VISO.

Non toccarti occhi, naso, bocca, se non dopo esserti lavato le mani. Meno ci si tocca il volto, più si riducono le possibilità di contagio. È attraverso occhi, naso e bocca che i virus, anche il SARS-CoV-2 entrano nell'organismo e possono causare un'infezione.

6. REGOLE GENERALI SU COME INDOSSARE CORRETTAMENTE LA MASCHERINA.

Igienizza le mani prima di indossarla. Copri sempre e completamente naso e bocca. Non toccare la parte frontale durante l'uso o per toglierla. Buttala quando è inumidita o deteriorata. Se è lavabile, rponila in un sacchetto prima di detergerla.