

Szanowni Państwo, Drodzy Rodzice,

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Dąbrowie Górniczej organizuje akcję „**Wirusoochrona**”.

Szkoła Podstawowa nr 21 w Dąbrowie Górniczej bierze udział w **Wojewódzkiej akcji informacyjno-edukacyjnej pt. „Wirusoochrona”**.

Akcja ma na celu wzmocnienie działań przeciwepidemicznych w placówkach oświatowo-wychowawczych poprzez przeprowadzenie zajęć profilaktycznych dla najmłodszych uczniów, przypominających o przestrzeganiu podstawowych zasad higieny oraz zwrócenie uwagi na znaczącą rolę higieny jako podstawowego środka zapobiegania przenoszenia się wirusów.

W trakcie zajęć dzieci będą mogły pogłębić wiedzę z zakresu zapobiegania chorobom zakaźnym przenoszonym drogą kropelkową, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki koronawirusa i grypy.

Ważne wskazówki podczas epidemii:

- Często myj ręce wodą z mydłem przez minimum 30 sekund;
- Zachowaj bezpieczną odległość od innych osób, unikaj dużych skupisk ludzkich;
- Podczas kichania i kaszlu zakrywaj nos i usta chusteczką lub zgięciem łokcia;
- Kiedy masz brudne ręce nie dotykaj nimi oczu, nosa i ust;
- Noś maseczkę – pamiętaj o tym, aby zasłonić nos i usta;
- Odżywiaj się prawidłowo, jedz regularnie zdrowe posiłki, pij wodę, uprawiaj sport.