

Ostony jednorazowe

Jak prawidłowo nosić jednorazową osłonę nosa i ust:

- Ostona powinna być założona na usta i nos
- Ostona powinna być sucha.
- W czasie użytkowania pod żadnym pozorem nie dotykaj zewnętrznej części ostony!
- Jeśli musisz jeść posiłek podczas noszenia jednorazowej ostony, zdejmij osłonę zgodnie z zasadami, a po zjedzeniu posiłku zastąp nową.
- Nie odkładaj ostony na żadną z powierzchni (blat kuchni, stół, krzesło)! Bezpośrednio po zdjęciu wrzuć osłonę do woreczka, a następnie wyrzuć do kosza
- Po użyciu ostona jednorazowa powinna być wyrzucona do zamkniętego pojemnika na odpady.



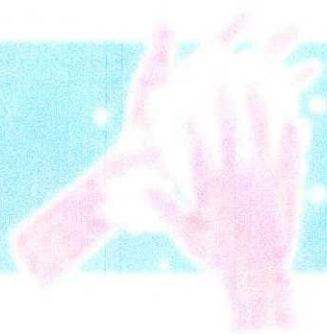
Nauczyciel planowałby pracę na te dni już przed rozpoczęciem roku szkolnego, tak by móc określić potrzeby i możliwości organizacyjne oraz angażować rodziców. Być może konieczne również byłoby ustalenie w tygodniu wybranym do realizacji ustalenie nieco innego planu zajęć. W ten sposób w odniesieniu do jednej klasy można by zaplanować tygodnie zwykłe i niezwykle, przyjmując dla nich atrakcyjną nazwę, nawiązującą do zaproponowanego przez nauczyciela programu (tydzień pory roku, tydzień biały, przygoda z nauką itp.).

Przystępując do tego typu można uwzględnić następujące propozycje:

- a) przyrzeć się kalendarzowi roku szkolnego, wybrać tydzień i dzień miesiąca,
- b) policzyć, ile tych niezwykle dni w roku przypadnie na rok szkolny,
- c) przygotować program na ten niezwykle czas w szkole,
- d) zatwierdzić program do realizacji,
- e) przygotować ciekawą informację dla rodziców (specjalny folder, spotkanie prezentujące pomysł itp.)
- f) nawiązać współpracę z instytucjami, które wesprą realizację (dom kultury, ośrodki promujące ekologię, muzea, teatry, ciekawe zakłady pracy, inne szkoły itp.)
- g) przygotować podstronę na stronie internetowej szkoły, by móc na bieżąco prezentować przebieg naszego programu.
- h) jeśli to konieczne – przygotować dwa plany lekcji (jeden na zwykły tydzień a jeden na niezwykle),
- i) zaangażować rodziców do współpracy przy realizacji i do obecności w czasie zajęć.

Opracowano podczas szkoleń dyrektorów szkół, wizytatorów i organów prowadzących w Jachrance

1



Przed nałożeniem maski **umyj ręce mydłem i wodą** lub **plynem do dezynfekcji na bazie alkoholu**

2

Zakryj usta i nos maską i upewnij się, że między twarzą a maską **nie ma żadnych przerw**



3



Unikaj dotykania maski podczas jej używania; jeśli to zrobisz, umyj ręce mydłem i wodą lub plynem do dezynfekcji na bazie alkoholu

4

Wymień maskę na nową, gdy tylko będzie wilgotna, nie używaj ponownie masek jednorazowych



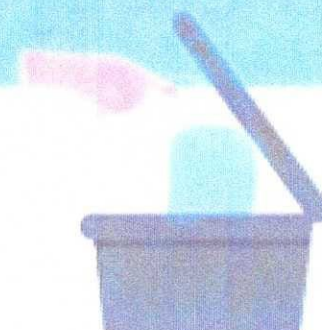
5



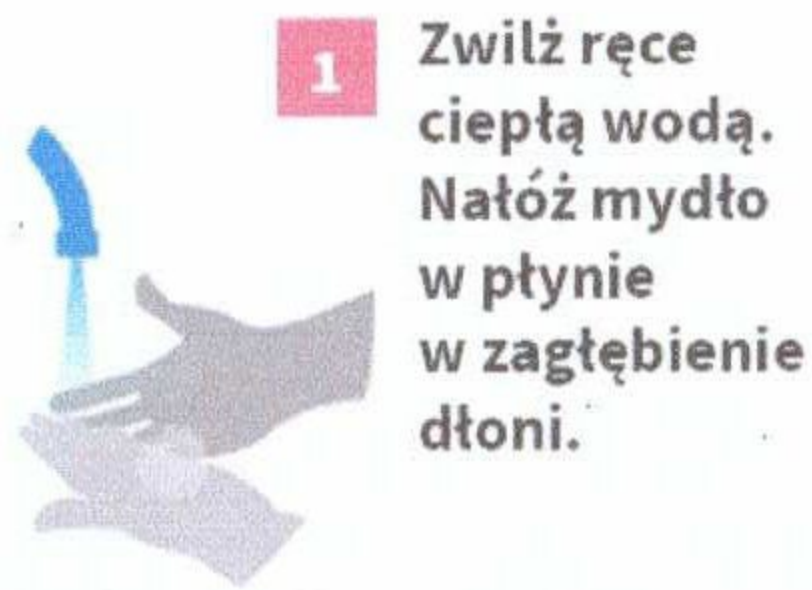
Aby zdjąć maskę - chwyc ją od tyłu za wiązanie (nie dotykaj przodu maski!)

6

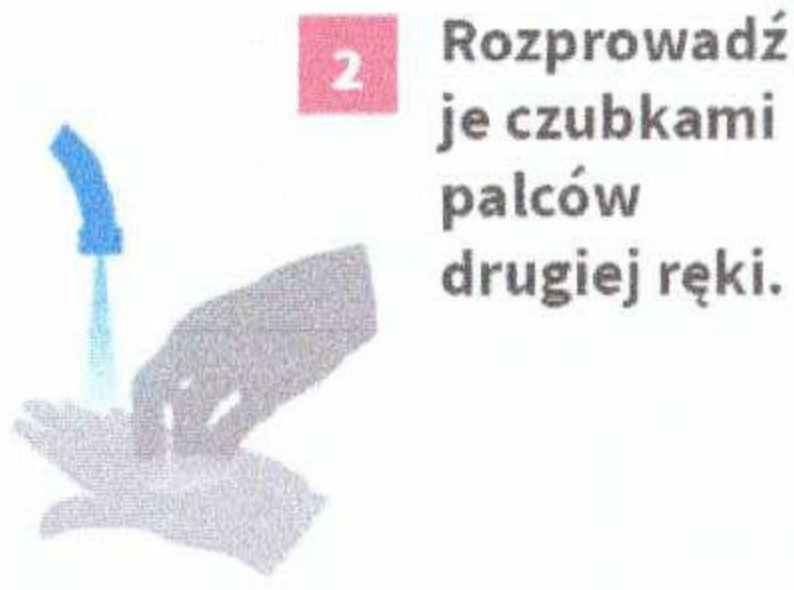
Wyrzuc maseczkę do zamykanego pojemnika; umyj ręce mydłem i wodą lub plynem do dezynfekcji na bazie alkoholu



Jak skutecznie myć ręce?



1 Zwilż ręce ciepłą wodą. Nałóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.



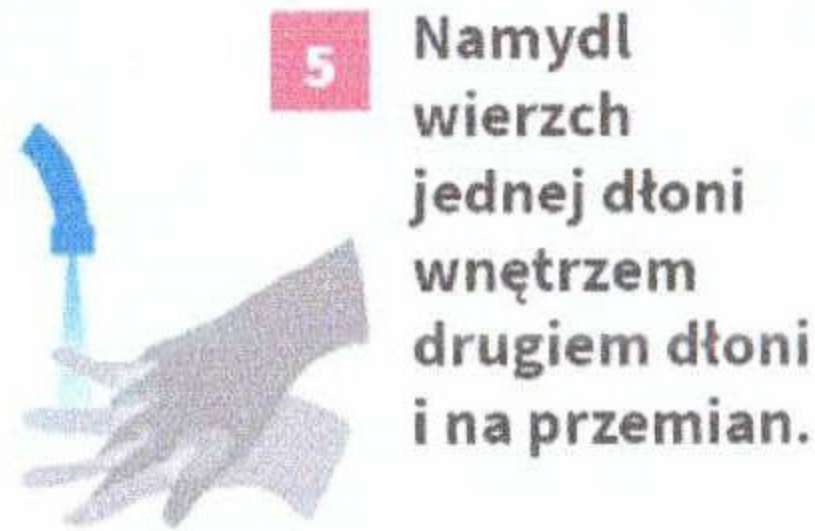
2 Rozprowadź je czubkami palców drugiej ręki.



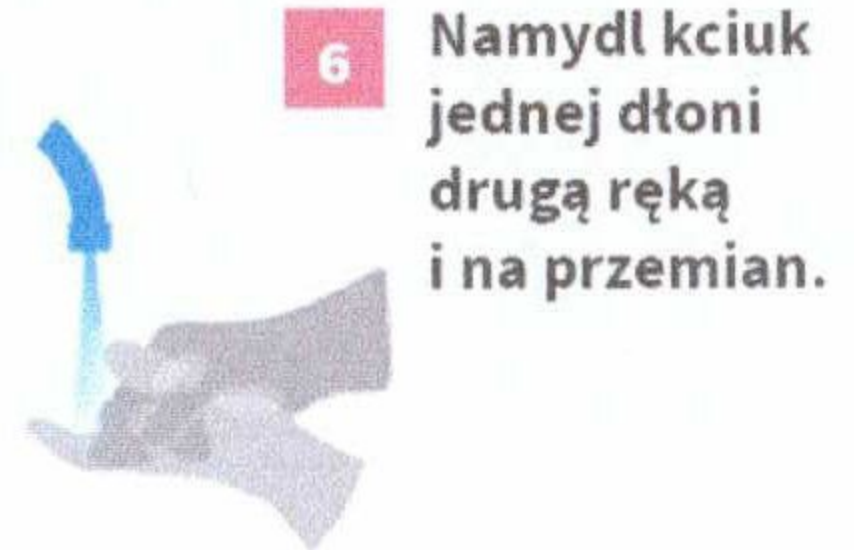
3 Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



4 Spleć palce i namydl je.



5 Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.



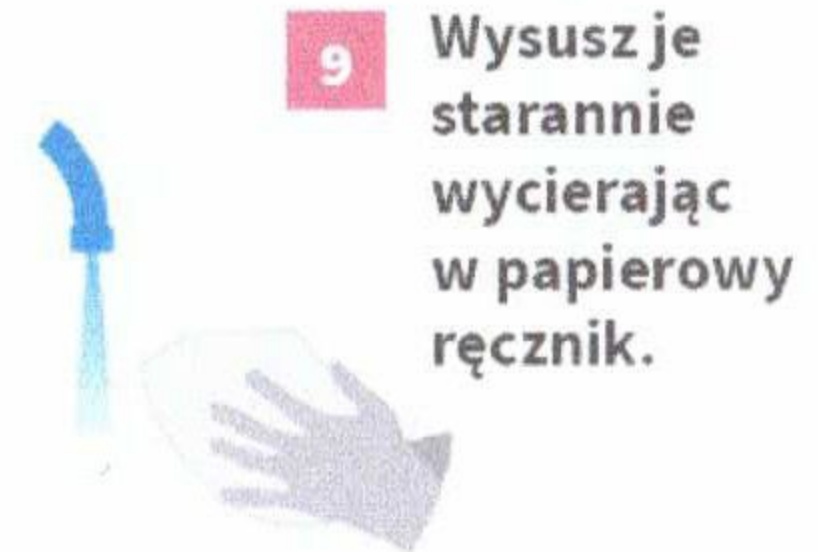
6 Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



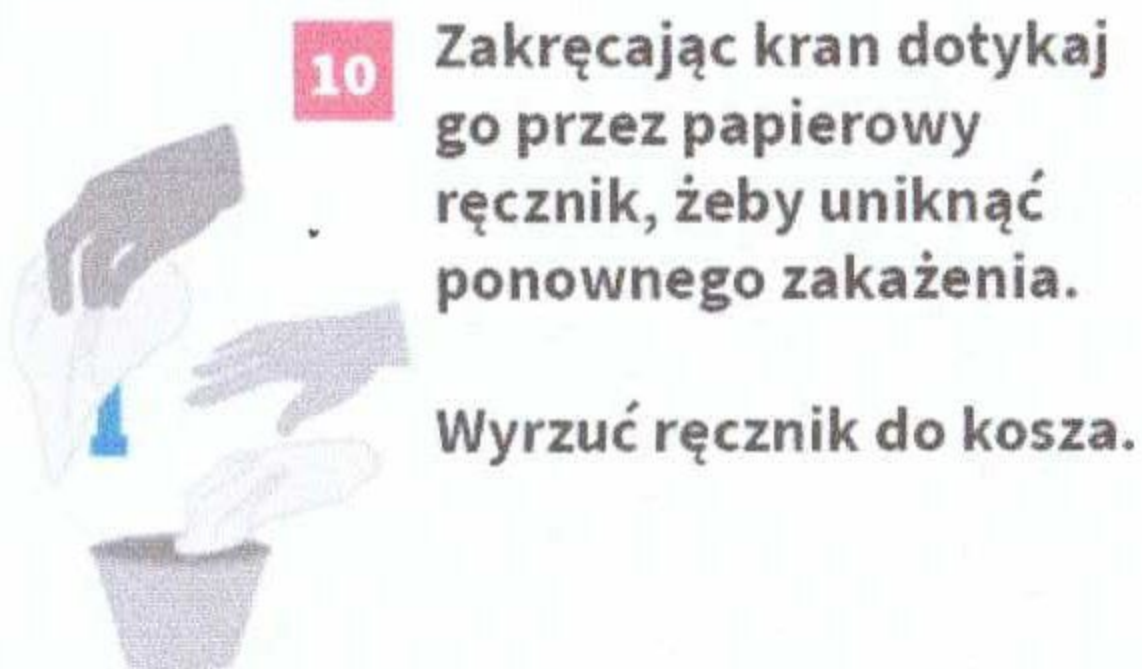
7 Namydl obydwa nadgarstki.



8 Słucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło.



9 Wysusz je starannie wycierając w papierowy ręcznik.



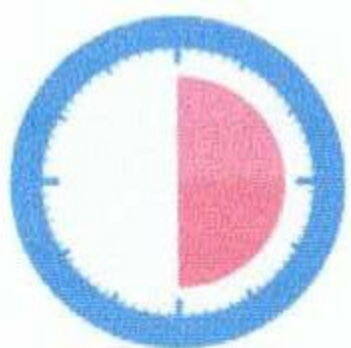
10 Zakręcając kran dotykaj go przez papierowy ręcznik, żeby uniknąć ponownego zakażenia.

Wyrzuć ręcznik do kosza.

Pamiętaj:

Regularnie używaj kremu nawilżającego do rąk, żeby uniknąć pęknięcia naskórka.

Nie zapomnij umyć tych obszarów:



Całkowity czas:
15-30 sekund

