

# Rekomendacje Ministra Edukacji Narodowej i Ministerstwa Zdrowia

w zakresie profilaktyki zdrowotnej w związku  
z pojawiającymi się **w niektórych krajach**  
przypadkami zachorowań na korona wirusa

**Drogi Rodzicu,**

- porozmawiaj również i Ty, ze swoim dzieckiem na temat przestrzegania podstawowych zasad higieny, w tym np. częstego mycia rąk z użyciem ciepłej wody i mydła oraz ochrony podczas kaszlu i kichania;
- skorzystaj z zamieszczonej poniżej instrukcji dotyczącej mycia rąk oraz innych zasad dotyczące higieny osobistej;
- **pamiętaj, by nie posyłać przeziębionych i chorych dzieci do przedszkola i szkoły;**
- pamiętaj, że jeśli nie miałeś kontaktu z osobą chorą, nie masz powodu do obaw;
- pamiętaj, że w przypadku nieprzewidzianego zamknięcia żłobka, przedszkola lub szkoły rodzicowi dziecka do 8. roku życia, należy się zasiłek opiekuńczy  
*(art. 32 ust. 1 lit. a Ustawy z dnia 25 czerwca 1999 o świadczeniach pieniężnych z ubezpieczenia społecznego w razie choroby lub macierzyństwa, Dz.U. 2017, poz. 1368);*
- sprawdzaj na bieżąco komunikaty publikowane na stronach Głównego Inspektoratu Sanitarnego i Ministerstwa Zdrowia.

# JAK SKUTECZNIE MYĆ RĘCE?



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



**2** Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



**3** Spleć palce i namydl je.



**4** Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



**5** Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugą i na przemian.



**6** Namydl obydwa nadgarstki.



**7** Splucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wyszusz je starannie.



**Całkowity czas:  
30 sekund**

**Nie zapomnij umyć tych obszarów:**

