



משרד העבודה הרווחה
והשירותים החברתיים
חוסן חברתי לישראל



שומרים על הבריאות נזהרים מוירוס הקורונה

וירוס הוא יצור (חי) קטן מאוד, שלא רואים אותו, שיכול לגרום למחלות. אנחנו רוצים לשמור על הבריאות ולא להיות חולים במחלות כמו קורונה, לכן צריך לשמור על כמה כללים חשובים.

איך אנחנו שומרים על עצמנו מוירוס הקורונה?

לפי ההוראות של משרד הבריאות

שוטפים ידיים



אנחנו שוטפים טוב ידיים עם מים וסבון:

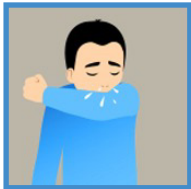
- לפני ואחרי שאנחנו מכינים אוכל
- לפני ואחרי שאנחנו אוכלים
- אחרי שאנחנו בשירותים
- אחרי שאנחנו משתעלים, מתעטשים (אפצ'י) או מקנחים את האף

מכסים את הפה והאף בזמן שאנחנו משתעלים ומתעטשים



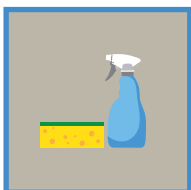
• אם יש טישו:

- אנחנו מכסים את הפה והאף עם טישו.
- אנחנו זורקים את הטישו לפח.



• אם אין טישו:

- אנחנו מתעטשים למרפק, ולא לכף היד.



שומרים על סביבה נקייה

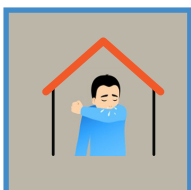
אנחנו מנקים את הסביבה שלנו:

- מנקים משטחים. למשל: שיש במטבח, שולחן אוכל, שולחן עבודה.
- מנקים ציוד. למשל: טלפון, מברשת שיניים, בגדים.



מאוררים את החדרים

חשוב שהסביבה שלנו תהיה מאוררת (עם אוויר נקי). לכן, אנחנו פותחים חלון או דלת, גם כשקר בחוץ.



נשארים בבית כשאנחנו לא מרגישים טוב

כשאנחנו מרגישים לא טוב,

- למשל: יש לנו חום, אנחנו משתעלים, אנחנו מנוזלים מאוד,
- אנחנו לא יוצאים מהבית.
- אנחנו לא הולכים לעבודה או ללימודים.
- אנחנו לא נוסעים בתחבורה ציבורית (למשל: אוטובוס, רכבת).

ככה שומרים על הבריאות ונזהרים מוירוס הקורונה