



SP1.0211.7.2020

Szkoła Podstawowa nr 1  
im. gen. Franciszka Kleeberga  
ul. Piłsudskiego 35  
05-091 Ząbki  
Tel./fax.: (22) 781-61-93  
e-mail: sekretariat@sp1zabki.pl

Ząbki, 21.05.2020r.

Zarządzenie nr 7.2020  
dyrektora Szkoły Podstawowej nr 1  
im. gen. F. Kleeberga w Ząbkach  
z dnia 21 maja 2020 r.

**w sprawie wprowadzenia**

***Procedur bezpieczeństwa w Szkole Podstawowej nr 1 im. gen. F. Kleeberga w Ząbkach***

***w okresie pandemii COVID-19***

Na podstawie :

- Ustawa z dnia 5 grudnia 2008 r. o zapobieganiu oraz zwalczaniu zakażeń i chorób zakaźnych u ludzi (t.j. Dz. U. z 2019 r. poz.1239 ze zm.),
- Ustawa z dnia 14 marca 1985 r. o Państwowej Inspekcji Sanitarnej (Dz. U. z 2019 r. poz. 59 ze zm.),
- Ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo oświatowe (Dz. U. z 2019 r. poz. 1148 ze zm.),
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu w sprawie bezpieczeństwa i higieny w publicznych i niepublicznych szkołach i placówkach (Dz. U. z 2003 r. Nr 6 poz. 69 ze zm.),
- § 1 Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 20 marca 2020 r. w sprawie szczególnych rozwiązań w okresie czasowego ograniczenia funkcjonowania jednostek systemu oświaty w związku z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19( Dz. U z 2020r. poz. 493),
- Rozporządzenia MEN z dnia 29 kwietnia 2020 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie szczególnych rozwiązań w okresie czasowego ograniczenia funkcjonowania jednostek systemu oświaty w związku z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19art. 8a ust. 5 pkt 2 ustawy z dnia 14 marca 1985 r. o Państwowej Inspekcji Sanitarnej (Dz. U. z 2019 r. poz. 59, oraz z 2020 r. poz. 322, 374 i 567),
- Wytyczne dla przedszkoli wskazane przez GIS, MZ i MEN z dnia 30 kwietnia 2020r. w związku z otwarciem przedszkoli od dnia 6 maja 2020r. Wytyczne przeciwepidemiczne

## PROCEDURY BEZPIECZEŃSTWA W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 1 IM. GEN. FRANCISZKA KLEEBERGA W ZĄBKACH W OKRESIE PANDEMII COVID -19.

21 maja 2020r.

### § 1. POSTANOWIENIA OGÓLNE

1. Niniejszy Regulamin określa Procedury bezpieczeństwa na terenie placówki w okresie pandemii COVID-19, dotyczące wszystkich pracowników Szkoły Podstawowej nr 1 im. gen. Franciszka Kleeberga w Ząbkach oraz rodziców i dzieci uczęszczających do placówki.
2. Celem procedur jest:
  - a. zminimalizowanie zagrożeń zakażenia koronawirusem lub choroby COVID-19
  - b. umożliwienie rodzicom, którzy nie mają możliwości pogodzenia pracy z opieką nad dzieckiem w domu, podjęcia pracy zawodowej
3. Procedury określają działania, które zminimalizują możliwość zakażenia, ale mimo wszystkich podjętych środków bezpieczeństwa, nie pozwolą w 100% wyeliminować ryzyka związanego z zakażeniem, dlatego rodzic decydując się na przyrowadzenie dziecka do placówki jest zobowiązany wypełnić OŚWIADCZENIE, stanowiące **załącznik nr 1**.

### § 2. OBOWIĄZKI DYREKTORA PLACÓWKI

1. Dyrektor ustala regulaminy wewnętrzne i dostosowuje procedury obowiązujące w placówce do wymogów zwiększonego reżimu sanitarnego w warunkach pandemii koronawirusa i choroby COVID-19.
2. Współpracuje z organem prowadzącym w celu zapewnienia odpowiednich środków do dezynfekcji oraz ochrony osobistej.
3. Organizuje pracę personelu pedagogicznego i niepedagogicznego na okres wzmożonego reżimu sanitarnego w warunkach pandemii koronawirusa i choroby COVID-19.
4. Planuje organizację pracy szkoły na podstawie analizy zebranych zdalnie informacji od rodziców o liczbie dzieci, które rodzice decydują się przyrowadzić do placówki w czasie pandemii.





5. Przekazuje rodzicom informację o czynnikach ryzyka COVID-19, informuje o odpowiedzialności za podjętą decyzję związaną z wysłaniem dziecka do placówki. W związku z powyższym wymagane jest podpisanie odpowiedniej DEKLARACJI stanowiącej **załącznik nr 2**.
6. Zapewnia pomieszczenia do izolacji w razie pojawienia się podejrzenia zachorowania dziecka lub pracownika: gabinet pielęgniarki.
7. Wyposaża w/w pomieszczenia w przyłbicę, fartuch ochronny, maski ochronne i rękawiczki.
8. Zapewnia środki ochrony osobistej dla pracowników (rękawiczki, przyłbice, maseczki, fartuchy itd.) oraz środki higieniczne do dezynfekcji rąk i powierzchni.
9. Odpowiada za umieszczenie przy wejściu do budynku i w innych koniecznych miejscach dozownika z płynem do dezynfekcji rąk, a w pomieszczeniach higieniczno-sanitarnych mydła oraz instrukcji z zasadami prawidłowego mycia rąk dla dorosłych i dzieci stanowiących **załącznik nr 4**, a przy dozownikach z płynem instrukcji do dezynfekcji rąk stanowiącej **załącznik nr 3** oraz instrukcji nakładania i zdejmowania rękawic stanowiącej **załącznik nr 5** oraz prawidłowego nakładania i zdejmowania maseczki **załącznik nr 6**.
10. Wyżej wymienione instrukcje umieszcza się w widocznych miejscach w placówce.

### § 3

#### OBOWIĄZKI PRACOWNIKÓW

1. Każdy pracownik szkoły i obsługi kuchni zobowiązany jest do samoobserwacji i pomiaru temperatury ciała dwa razy dziennie (podczas wejścia oraz wyjścia ze szkoły).
2. W przypadku podejrzenia zakażenia koronawirusem lub choroby COVID-19 (duszności, kaszel, gorączka) pracownik pozostaje w domu i zawiadamia o tym fakcie dyrektora placówki.
3. Do szkoły pracownicy pedagogiczni i niepedagogiczni oraz pracownicy kuchni wchodzi i wychodzi wejściem głównym.
4. Bezwzględnie przy każdym wejściu/ wyjściu z placówki oraz w trakcie pracy odkażają ręce płynem do dezynfekcji rąk wg instrukcji stanowiącej **załącznik nr 3** i regularnie myją ręce zgodnie z instrukcją stanowiącą **załącznik nr 4**.
5. Pracownicy nie przemieszczają się po placówce bez potrzeby i zachowują dystans społeczny minimum 1,5 m.
6. Pracownicy pedagogiczni – nauczyciele pracują wg ustalonego przez dyrektora harmonogramu.
7. Nauczyciele pełniący dyżur w placówce:
  - a. Organizują działania opiekuńczo wychowawcze z elementami zajęć dydaktycznych dla uczniów klas 0-3, zajęcia specjalistyczne oraz konsultacje.
  - b. Wyjaśniają dzieciom, jakie zasady obowiązują w instytucji i dlaczego zostały wprowadzone. Komunikat przekazują w formie pozytywnej, aby wytworzyć w dzieciach poczucie bezpieczeństwa i odpowiedzialności za swoje zachowanie, bez lęku.

R14

- c. Instruuja, pokazuj4 techniki w4asciwego mycia r4ak wg instrukcji stanowi4cej **za4acznik nr 4**.
  - d. Zwracaj4 uwag4, aby dzieci cz4esto i regularnie my4y r4ece, szczeg4olnie przed jedzeniem, po skorzystaniu z toalety i po powrocie ze swie4ego powietrza.
  - e. Pilnuj4, aby dzieci korzysta4y z w4asnego picia i s4niadani4wki.
  - f. Organizuj4 wyj4scia poszczeg4olnych grup, tak aby grupy nie miesza4y si4e ze sob4.
  - g. Unikaj4 organizowania wi4kszych skupisk dzieci w jednym pomieszczeniu lub przy jednej zabawce na placu zabaw.
  - h. Wietrz4 sal4, w kt4orej organizowane s4 zaj4cia, co najmniej raz na godzin4.
  - i. Ustalaj4 bezpieczn4 zasad4 korzystania przez grup4 z szatni po zako4czeniu zaj4c.
  - j. Nauczyciele biblioteki ustalaj4 zasady korzystania z biblioteki szkolnej, uwzgl4dniaj4c konieczny okres kwarantanny dla ksi4ezek i innych materia4ow oraz wyznaczaj4 miejsce sk4adowania oddawanych ksi4ezek oznaczone dat4, w kt4orej zosta4y przy4ete.
8. Nauczyciele nie pe4ni4cy dy4uru w plac4owce:
- a. Wykonuj4 prac4 zdaln4 zgodnie z zarz4dzeniem nr 4.2020 Dyrektora Szko4y Podstawowej nr 1 im. gen. F. Kleeberga w Z4bkach z dnia 25 marca 2020 r. w sprawie organizacji pracy zdalnej w Szkole Podstawowej nr 1 im. gen. F. Kleeberga w Z4bkach.
  - b. W godzinach pracy plac4owki s4 „pod telefonem”, aby w44czy4 si4e w razie potrzeby w niezb4dne dzia4ania.
9. Pracownicy obs4ugi:
- a. Usuwaj4 z sali przedmioty i sprz4ety, kt4orych nie mo4na skutecznie dezynfekowa4, jak np. pluszowe zabawki, dywany.
  - b. Wykonuj4 codzienne prace porz4dkowe, ze szczeg4olnym uwzgl4dnieniem utrzymywania w czysto4ci ci4ag4w komunikacyjnych.
  - c. Dezynfekuj4 powierzchnie dotykowe - por4cze, klamki, w44czniki swiat4a, uchwyty, por4cze krzesel i powierzchnie p4askie w celu zapewnienia bezpiecze4stwa dzieci i pracowników.
  - d. W salach dezynfekuj4 wszystkie przedmioty, zabawki, urz4adzenia i sprz4et.
  - e. Po zako4czeniu wydawania posi44k4w czyszcz4 i dezynfekuj4 sprz4ety w sto44wce szkolnej.
  - f. Na bie44co dezynfekuj4 toalety.
  - g. Plac zabaw wraz ze sprz4etem dezynfekuj4 po ka4dej grupie.
  - h. Do dezynfekcji zostan4 u4yte s4rodki zgodnie z ich przeznaczeniem i zaleceniami producenta.

*Pity*



- i. W szkole będzie prowadzony ciągły monitoring prac porządkowych.
- j. Pilnują, aby dzieci w szatni zachowywały bezpieczną odległość między sobą tj. od 1,5 -2 metrów.

#### 10. Pracownicy kuchni:

- a. Przestrzegają warunków wymaganych przepisami prawa, dotyczącymi funkcjonowania zbiorowego żywienia.
- b. Wykonując zadania, utrzymują odległość dwóch metrów pomiędzy stanowiskami pracy.
- c. Oprócz środków higieny osobistej i fartuchów stosują rękawiczki.
- d. Utrzymują wysoką higienę mycia i dezynfekcji stanowisk pracy, opakowań produktów, sprzętu kuchennego, naczyń stołowych oraz sztućców.
- e. Wszystkie naczynia wielorazowego użytku myją w zmywarce w temperaturze 60°C.
- f. Dezynfekują stoły do spożywania posiłków po każdej grupie korzystającej ze stołówki
- g. Po zakończonej pracy gruntownie dezynfekują powierzchnie, sprzęty i pomieszczenia.

### § 4

#### O BOWIĄZKI RODZICÓW

1. Zapoznają się z procedurami opracowanymi na czas zwiększonego reżimu sanitarnego w warunkach pandemii koronawirusa i choroby COVID-19 w szkole i podpisują omówione w § 1 pkt.3 stosowne OŚWIADCZENIE stanowiące **załącznik nr 1** i omówioną w § 2 pkt.5 DEKLARACJĘ stanowiącą **załącznik nr 2**.
2. Przekazują dyrektorowi lub nauczycielowi istotne informacje o stanie zdrowia dziecka.
3. Nie posyłają do szkoły dziecka, jeżeli w domu przebywa ktoś na kwarantannie lub w izolacji.
4. Przyprawdzają do szkoły tylko zdrowe dziecko – bez objawów chorobowych. W przypadku stwierdzenia u dziecka widocznych objawów chorobowych ( katar, kaszel, podwyższona temperatura ciała – powyżej 37°C) przy wejściu do szkoły dziecko nie zostanie w danym dniu przyjęte do placówki i będzie mogło do niej wrócić po ustaniu wszelkich objawów chorobowych.
5. Stosują się do zaleceń lekarskich, które mogą określić czas nieposyłania dziecka do instytucji, jeśli wcześniej chorowało.
6. Zapewniają dziecku indywidualną osłonę ust i nosa w drodze do i ze szkoły.
7. Pilnują, aby dziecko nie zabierało do szkoły zabawek i niepotrzebnych przedmiotów.
8. Regularnie przypominają dziecku o podstawowych zasadach higieny m.in. myciu rąk wodą z mydłem, nie podawaniu ręki na przywitanie, unikaniu częstego dotykania oczu, nosa i ust.

9. Zwracają uwagę na odpowiedni sposób zasłaniania twarzy podczas kichania czy kasłania.
10. Wchodzą z dziećmi wyłącznie do przestrzeni wspólnej szkoły, z zachowaniem zasady 1 rodzic/opiekun z dzieckiem.
11. Rygorystycznie przestrzegają wszelkich środków ostrożności przed wejściem do szkoły (osłona ust i nosa, dezynfekcja rąk)
12. Są zobowiązani do odbierania telefonów ze szkoły.
13. Podają aktualne numery telefonów do kontaktu i zobowiązują się do szybkiej komunikacji ze szkołą.
14. Wyrażają pisemną zgodę na pomiar temperatury ciała u dziecka w momencie przyprowadzenia oraz jeśli zaistnieje taka konieczność w przypadku wystąpienia niepokojących objawów chorobowych.
15. Rodzice, którzy chcą skorzystać z możliwości zapewnienia opieki przez szkołę, powinni o tym fakcie powiadomić dyrektora placówki drogą elektroniczną [sekretariat@sp1zabki.pl](mailto:sekretariat@sp1zabki.pl) najpóźniej 3 dni przed planowanym przyjściem dziecka do szkoły.
16. Rodzice, którzy chcą, aby ich dzieci skorzystały z konsultacji zgłaszają ten fakt nauczycielowi i wspólnie ustalają termin.
17. Zajęcia specjalistyczne odbywają się wg. ustalonego harmonogramu.

## § 5

### **PRACA SZKOŁY W PODWYŻSZONYM REŻIMIE SANITARNYM**

1. W pierwszej kolejności z zajęć szkolnych powinny korzystać dzieci, których rodzice nie mają możliwości pogodzenia pracy z opieką w domu. Pierwszeństwo mają dzieci: pracowników systemu ochrony zdrowia, służb mundurowych, pracowników handlu i przedsiębiorstw realizujących zadania związane z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19. R
2. Na czas podwyższonego reżimu sanitarnego drzwi do szkoły są zamknięte. Na teren szatni wchodzi tylko dzieci bez rodziców/opiekunów.
3. Jedna grupa będzie przebywać w wyznaczonej i w miarę możliwości stałej sali.
4. W miarę możliwości do każdej grupy będą przyporządkowani ci sami nauczyciele
5. W grupie może przebywać do 12 uczniów. W uzasadnionych przypadkach, za zgodą organu prowadzącego można zwiększyć liczbę dzieci – nie więcej niż o 2.
6. Grupy dzieci nie powinny stykać się ze sobą.
7. Należy ograniczyć aktywności sprzyjające bliskiemu kontaktowi pomiędzy uczniami.
8. Minimalna przestrzeń do wypoczynku, zabawy i zajęć dla dzieci w sali nie może być mniejsza niż 4 m kw. na jedno dziecko i każdego opiekuna. Powierzchnię każdej sali wylicza się z uwzględnieniem mebli oraz innych sprzętów, które się w niej znajdują.

*Ry*



9. W sali odległości pomiędzy stanowiskami dla uczniów klas 1-3 oraz podczas konsultacji, zajęć specjalistycznych w grupie powinny wynosić min. 1,5 m (1 uczeń – 1 ławka szkolna).
10. Dzieci posiadają własne przybory i podręczniki, które w czasie zajęć mogą znajdować się na stoliku lub w tornistrze. Dzieci nie powinny wymieniać się przyborami między sobą.
11. W sali gimnastycznej mogą przebywać dwie grupy uczniów klas 1-3. Po każdych zajęciach używany sprzęt sportowy oraz podłoga powinny zostać umyte lub zdezynfekowane.
12. Dzieci będą mogły przebywać na świeżym powietrzu na terenie placówki, przy zachowaniu możliwie maksymalnej odległości, zmianowości grup. Sprzęt na placu zabaw lub boisku będzie regularnie czyszczony z użyciem detergentów lub dezynfekowany.
13. Plac zabaw jest zamknięty dla rodziców, osób upoważnionych do odbioru dzieci i innych osób postronnych.
14. Na boisku mogą przebywać dwie grupy uczniów klas 1-3, przy zachowaniu dystansu.
16. Przyprawadzanie dzieci do placówki:
- Rodzice wraz dziećmi wchodzi wejściem głównym do wyznaczonej przestrzeni wspólnej budynku szkoły. Tylko jedna osoba przyprawadza dziecko do szkoły i przychodzi tylko z dzieckiem, mającym pozostać w placówce.
  - W wyznaczonej przestrzeni wspólnej może przebywać tylko jeden rodzic/opiekun z dzieckiem.
  - W momencie przyprawadzenia dziecka do szkoły dokonuje się u niego pomiaru temperatury ciała.
  - Zajęcia opiekuńczo – wychowawcze odbywają się od poniedziałku do piątku w godz. 7.00 – 17.00
  - Dzieci przyprawadzamy do godziny 9.00.
  - Bezwzględnie przy każdym wejściu na teren placówki rodzice odkażają ręce płynem do dezynfekcji rąk wg instrukcji stanowiącej **załącznik nr 3** oraz osłaniają nos i usta maseczką ochronną.
17. Zasady funkcjonowania biblioteki szkolnej:
- Biblioteka ogranicza swoje usługi do wypożyczania i przyjmowania zwrotów książek oraz podręczników
  - Biblioteka jest czynna od 9.00- 15.00
  - Obsługujemy czytelnika z zachowaniem dystansu 2 m
  - Książki podaje bibliotekarz, ograniczamy wolny dostęp do książek
  - Czytelnik odkłada zwracane książki we wskazane przez bibliotekarza miejsce
  - Zwracane książki kierujemy na kwarantannę
  - Stosujemy rygor sanitarny, każdorazowo dezynfekujemy powierzchnie

a. zapewnienia przez organ prowadzący środków higienicznych o podwyższonym reżimie sanitarnym potrzebnych do bieżącego funkcjonowania placówki i zaopatrzenia pracowników w indywidualne środki ochrony osobistej: jednorazowe rękawiczki, maseczki, ewentualnie przyłbice, nieprzemakalne fartuchy z długim rękawem oraz

b. wznowienia zajęć opiekuńczych na terenie placówki.

**DYREKTOR SZKOŁY**  
*Riwy*  
**mgr Agnieszka Piskorek**



## OŚWIADCZENIA RODZICÓW/OPIEKUNÓW PRAWNYCH

Oświadczam, że moja córka/ mój syn:

.....

( nazwisko i imię dziecka)

1. Nie miał kontaktu z osobą zakażoną wirusem Covid-19 oraz nikt z członków najbliższej rodziny, otoczenia nie przebywa na kwarantannie oraz w izolacji, nie przejawia widocznych oznak choroby.
2. Stan zdrowia dziecka jest dobry, syn/córka nie przejawia żadnych oznak chorobowych np. podwyższona temperatura (powyżej 37 °C), katar, alergia, kaszel, biegunka, duszności, wysypka, bóle mięśni, ból gardła, utrata smaku czy węchu i inne nietypowe.
3. Jestem świadom/świadoma pełnej odpowiedzialności za dobrowolne posłanie dziecka do szkoły w aktualnej sytuacji epidemiologicznej.
4. Zostałem/am poinformowany/a o ryzyku, na jakie jest narażone zdrowie mojego dziecka i naszych rodzin tj.:
  - a. mimo wprowadzonych w szkole obostrzeń sanitarnych i wdrożonych wszelkich środków ochronnych zdaję sobie sprawę, że na terenie placówki może dojść do zakażenia COVID – 19
  - b. w przypadku wystąpienia zakażenia lub jego podejrzenia w szkole i poza jej terenem u następujących osób: personel/dziecko/rodzic dziecka – zdaję sobie sprawę, iż zarówno moja rodzina, jak i najbliższe otoczenie zostanie skierowane na 14-dniową kwarantannę.
  - c. w sytuacji wystąpienia zakażenia lub jego podejrzenia u dziecka, jego rodziców lub personelu szkoła zostaje zamknięta do odwołania, a wszyscy przebywający w danej chwili na terenie szkoły oraz ich rodziny i najbliższe otoczenie przechodzą obowiązkową kwarantannę.
  - d. w przypadku zaobserwowania niepokojących objawów u dziecka/osoby z kadry pracowniczej, osoba ta zostanie natychmiast umieszczona w przygotowanym wcześniej IZOLATORIUM, wyposażonym w niezbędne środki ochrony osobistej, niezwłocznie zostanie powiadomiony rodzic/opiekun dziecka oraz stosowne służby i organy.
  - e. zostałem/am poinformowany/a o możliwości pozostania z dzieckiem w domu i możliwości pobierania dodatkowego zasiłku opiekuńczego na dziecko do 8 roku życia do dnia 24 maja.
  - f. dziecko nie jest/jest (niewłaściwe skreślić) uczulone na środki dezynfekujące.

Oświadczam, że w sytuacji zarażenia się mojego dziecka na terenie placówki nie będę wnosił skarg, zażaleń, pretensji będąc całkowicie świadom zagrożenia epidemiologicznego płynącego z obecnej sytuacji w kraju.

.....

(podpis rodzica, data)

**DYREKTOR SZKOŁY**  
*Ruś*  
**mgr Agnieszka Niskorek**

.....  
.....  
( Nazwisko i imię oraz adres zamieszkania rodzica i aktualne numery telefonów do szybkiego kontaktu)

### DEKLARACJA RODZICA

Ja niżej podpisana/podpisany oświadczam, że:

1. Zapoznałem/łam się z treścią „PROCEDUR BEZPIECZEŃSTWA NA TERENIE PLACÓWKI W OKRESIE PANDEMII COVID-19”
2. Zobowiązuję się do przestrzegania obowiązujących PROCEDUR BEZPIECZEŃSTWA NA TERENIE PLACÓWKI W OKRESIE PANDEMII COVID-19” związanych z reżimem sanitarnym przede wszystkim: przy prowadzenia do szkoły tylko i wyłącznie zdrowego dziecka, bez kataru, kaszlu, podwyższonej temperatury ciała (powyżej 37°C) oraz natychmiastowego kontaktu ze szkołą i odebrania dziecka z placówki (max.30 min) w razie wystąpienia jakichkolwiek oznak chorobowych w czasie pobytu w placówce.
3. Przyjmuję do wiadomości i akceptuję, iż w chwili widocznych oznak choroby u mojego dziecka, dziecko nie zostanie w danym dniu przyjęte do placówki i będzie mogło do niej wrócić po ustaniu wszelkich objawów chorobowych.
4. Wyrażam zgodę na pomiar temperatury ciała termometrem bezdotykowym przy wejściu dziecka do placówki oraz w razie zaobserwowania u dziecka niepokojących objawów zdrowotnych
5. Zobowiązuję się do poinformowania dyrektora placówki o wszelkich zmianach w sytuacji zdrowotnej odnośnie wirusa Covid-19 w moim najbliższym otoczeniu.
6. Deklaruję, że dziecko będzie odbierane przez następujące osoby (imię i nazwisko – numer dowodu tożsamości):

.....  
.....  
.....

.....  
(podpis rodzica, data)

**DYREKTOR SZKOŁY**  
*RW*  
**mgr Agnieszka Piskorek**



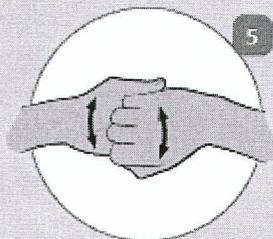
# Jak skutecznie dezynfekować ręce?

Użyj środka do dezynfekcji rąk,  
który zawiera co najmniej 60% alkoholu.

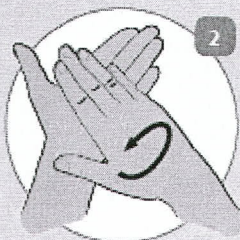
Czas trwania:  
do wyschnięcia  
dłoni



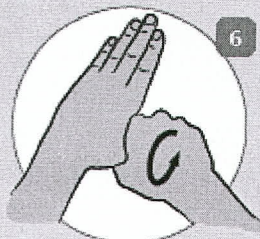
1 Nanieś taką ilość preparatu, aby dłonie były całkowicie zwilżone



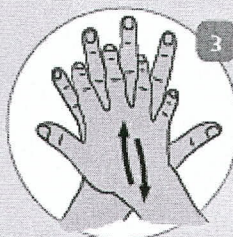
5 Pocieraj górną część palców prawej dłoni o wewnętrzną część lewej dłoni i odwrotnie



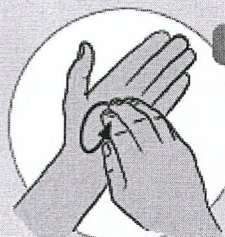
2 Pocieraj dłoń o dłoń rozprowadzając preparat na całą powierzchnię



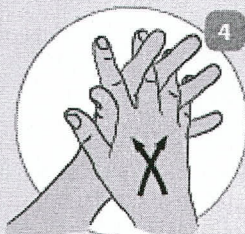
6 Ruchem obrotowym pocieraj kciuk lewej dłoni wewnętrzną częścią prawej dłoni i odwrotnie



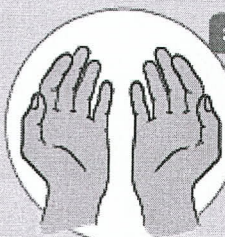
3 Pocieraj wewnętrzną częścią prawej dłoni o grzbietową część lewej dłoni i odwrotnie



7 Ruchem okrężnym opuszkami palców prawej dłoni pocieraj wewnętrzne zagłębienie lewej dłoni i odwrotnie



4 Spleć palce i pocieraj wewnętrznymi częściami dłoni



8 Po wyschnięciu ręce są zdezynfekowane

Ministerstwo Zdrowia



Ru



# Jak skutecznie myć ręce?



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



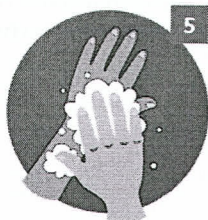
**2** Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



**3** Spleć palce i namydl je.



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



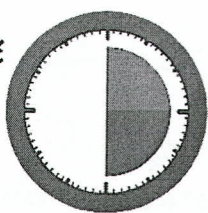
**5** Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.



**6** Namydl obydwie nadgarstki.



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



**Całkowity czas:  
30 sekund**

**Nie zapomnij umyć tych obszarów:**



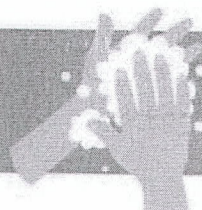


# Jak prawidłowo nałożyć i zdjąć maseczkę



World Health  
Organization

1



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

2

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

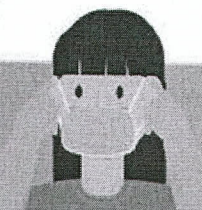


3



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

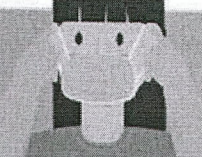
4



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



5



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



6

**Wyrzuć maseczkę do zamykanego pojemnika;** umyj ręce mydłem i wodą lub płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu



**Nie wrzucaj maseczki do toalety!**

  
Ministerstwo Zdrowia



Ruf