**Organizacja pracy Publicznej Szkoły Podstawowej nr 32  
 w Radomiu w okresie pandemii w roku szkolnym 2020/21**

**§ 1.**

**Ogólne zasady dotyczące uczniów**

1. Ze względu na pandemię następuje zmiana organizacji pracy szkoły.

- ze względu na konieczność zachowania dystansu społecznego pierwsze zajęcia będą rozpoczynały się o godz. 7.30 i 7.50.

- plan zajęć jest ułożony tak, aby uniknąć gromadzenia się.

1. Uczniowie z poszczególnych klas będą wchodzili do szkoły trzema wejściami: głównym, od ul. Młodzianowskiej, od strony sali gimnastycznej.
2. Każda osoba wchodząca do szkoły powinna zdezynfekować ręce.
3. Szafki ubraniowe dla uczniów rozmieszczone zostały w taki sposób, aby podczas przebierania się zachować dystans społeczny:

* szafki uczniów klas I – III oraz IV i VI ustawione są z zachowaniem odległości jednej klasy od drugiej w szatni szkolnej,
* szafki dla uczniów klas VII i VIII ustawione są w korytarzu przy wejściu od strony boiska,
* szafki dla uczniów klas V ustawione są na I piętrze.

1. Z szatni należy korzystać z zachowaniem dystansu społecznego.
2. W przestrzeniach wspólnych (szatnia, hole, schody, toalety, pomieszczenia administracyjne) **konieczne jest** zasłanianie ust i nosa maseczką/przyłbicą.
3. W trakcie przemieszczania się ciągami komunikacyjnymi (korytarze, schody) należy utrzymać ruch prawostronny (unikamy chodzenia środkiem).
4. W sekretariacie, w księgowości, w gabinecie pielęgniarki może przebywać jedna obsługiwana osoba. W oczekiwaniu na wejście do tych pomieszczeń należy zachować odpowiedni dystans.
5. Należy unikać tworzenia grup osób. W miejscach wspólnych obowiązuje dystans społeczny.
6. Zakupów przy automacie można będzie dokonać z zachowaniem dystansu i z osłoną ust i nosa. Po zakupie, przed spożyciem posiłku należy umyć lub zdezynfekować ręce.
7. Każdorazowo przed jedzeniem lub piciem należy umyć dłonie ciepłą wodą z mydłem.

**§ 2**

**Przebywanie uczniów w salach lekcyjnych**

1. Przy wejściu do klasy należy zdezynfekować ręce i zająć wyznaczone miejsce.
2. Uczeń może po zajęciu miejsca w sali zdjąć osłonę z ust i nosa, schować do torebki/pojemnika lub jeśli wyrazi taką wolę - pracować w maseczce/przyłbicy.
3. Podczas lekcji uczniowie muszą korzystać wyłącznie ze swoich przyborów i podręczników.
4. Uczeń nie może zabierać ze sobą do szkoły niepotrzebnych przedmiotów.
5. Jeżeli nie ma potrzeby zmiany sali, uczniowie uczą się w tej samej sali lekcyjnej.
6. Przemieszczanie z sali do sali jest możliwe tylko w przypadku, gdy uczniowie idą na lekcje wychowania fizycznego, informatyki lub chemii.
7. Uczniowie w czasie przerw mogą wyjść na hol, korytarz, teren przyszkolny zgodnie z opracowanym harmonogramem z zachowaniem zasady nie mieszania się z uczniami z innych klas.
8. Nauczyciele dbają, aby podczas przemieszczania się uczniów, w miarę możliwości nie było kontaktu z uczniami z innej klasy.

**§ 3.**

**Organizacja pracy nauczycieli**

1. Zadaniem nauczycieli jest poinformowanie rodziców, że kontakt osobisty rodziców z dyrekcją i nauczycielami możliwy jest wyłącznie po wcześniejszym uzgodnieniu telefonicznym lub poprzez wiadomość e-mail.
2. W pomieszczeniach szkolnych takich, jak sekretariat, pokoje księgowości, w gabinecie pielęgniarki może przebywać jedna obsługiwana osoba. W oczekiwaniu na wejście do pomieszczeń administracyjnych należy zachować odpowiedni dystans.
3. Wszyscy nauczyciele zobowiązani są do przestrzegania ogólnych zasad bezpieczeństwa podczas pandemii, zachowania dystansu, dezynfekowania rąk, w przestrzeniach wspólnych szkoły zasłaniania ust i nosa, zwracania uwagi na zdrowie i  bezpieczeństwo swoje oraz wszystkich uczniów.
4. Na terenie szkoły obowiązują ogólne zasady higieny, ochrona podczas kichania i kaszlu oraz unikanie dotykania oczu, nosa i ust.
5. Nauczyciel wychowawca zobowiązany jest do wyjaśnienia uczniom i rodzicom, jakie zasady bezpieczeństwa obecnie obowiązują w szkole w okresie pandemii.
6. Wychowawcy zobowiązani są do uaktualnienia bazy kontaktów z rodzicami/opiekunami.
7. Nauczyciele zobowiązani są do wietrzenia sal lekcyjnych w czasie zajęć co najmniej raz na godzinę oraz w czasie przerwy.
8. Nauczyciele w klasach I-III organizują przerwy dla swoich uczniów adekwatnie do ich potrzeb, nie rzadziej jednak niż co 45 minut.
9. W przypadku sprzyjającej pogody, nauczyciele w czasie przerw umożliwiają uczniom pobyt na świeżym powietrzu na terenie przyszkolnym.
10. Podczas realizacji zajęć, w tym zajęć wychowania fizycznego i zajęć sportowych, w których nie można zachować dystansu, należy ograniczyć ćwiczenia i gry kontaktowe.
11. Obowiązkiem nauczyciela jest dopilnowanie, aby sprzęt i materiały wykorzystywane podczas zajęć praktycznych w szkole były czyszczone i dezynfekowane.
12. Jeżeli nauczyciel zaobserwuje u ucznia objawy mogące wskazywać na infekcję dróg oddechowych, w tym w szczególności gorączkę, kaszel, powinien odizolować ucznia w wyznaczonym miejscu (tzw. izolatorium) oraz zgłosić sprawę pielęgniarce szkolnej lub w sekretariacie i bezzwłocznie powiadomić rodziców/opiekunów o konieczności odebrania ucznia ze szkoły.
13. W przypadku złego samopoczucia i niepokojących objawów chorobowych nauczyciel ma obowiązek natychmiastowego powiadomienia o tym fakcie dyrekcji (w takim przypadku zalecany kontakt telefoniczny).
14. Nauczyciel ma obowiązek przyjścia do pracy przed czasem na przerwę poprzedzającym jego pierwszą lekcję.
15. Nauczyciel ma obowiązek dopilnowania, aby uczniowie nie gromadzili się.
16. Nauczyciel uczący daną klasę spędza z nią przerwę w sali lekcyjnej lub pełni nadzór nad uczniami tej klasy na korytarzu/holu. Do następnej klasy przechodzi bezzwłocznie zakończeniu lekcji.
17. Po skończonych lekcjach nauczyciele kas I-III mają obowiązek sprowadzić klasę w bezpieczny sposób do szatni.
18. Nauczyciele klas IV – VIII zwracają uwagę, aby uczniowie w ładzie i porządku zeszli do swoich szafek
19. Nauczyciele uczący klasy I odbierają uczniów z szatni pamiętając przy tym

o reżimie sanitarnym.

**§ 4.**

**Zasady korzystania z sali gimnastycznej, boiska szkolnego i placu zabaw.**

1. Z placu zabaw podczas zajęć szkolnych uczniowie mogą korzystać po wcześniejszym sprawdzeniu, czy urządzenia zostały zdezynfekowane.
2. Po każdym pobycie uczniów/dzieci na placu zabaw – konieczna jest dezynfekcja urządzeń.
3. Po powrocie ze świeżego powietrza obowiązkiem uczniów jest dokładne umycie rąk.
4. Podczas zajęć wychowania fizycznego w sali gimnastycznej i na boisku mogą przebywać różne grupy uczniów przy założeniu, że zachowany jest między nimi dystans.
5. Jeżeli pozwalają na to warunki atmosferyczne, zalecane jest korzystanie z terenu wokół szkoły, przy zachowaniu zmianowości grup i dystansu między nimi (na placu może przebywać jednocześnie 2- 3 klasy, jeśli zachowują względem siebie odpowiedni dystans).
6. Podczas zajęć można korzystać tylko z takich pomocy, sprzętów, które można dezynfekować lub umyć.
7. Wykorzystywane do zajęć i zabaw przybory sportowe, zabawki np. piłki, skakanki, obręcze, klocki muszą być systematycznie dezynfekowane lub myte.
8. Należy ograniczać aktywności fizyczne sprzyjające bliskiemu kontaktowi pomiędzy uczniami.
9. Wychowawca oraz nauczyciele wychowania fizycznego na początku roku szkolnego informują uczniów o zasadach korzystania z sali gimnastycznej, boiska, palcu zabaw.
10. Zabrania się korzystania z boiska przez osoby trzecie w czasie przebywania tam uczniów, którzy uczestniczą w zajęciach wychowania fizycznego.

**§ 5.**

**Informacje dla rodziców w zakresie przebywania i kontaktów ze szkołą**

1. Na czas pracy szkoły drzwi wejściowe budynku są zamykane.
2. Rodzice zobowiązani są zapoznać się z zasadami obowiązującymi w szkole w czasie trwania epidemii COVID-19.
3. Rodzic jest zobowiązany wypełnić oświadczenie o stanie zdrowia dziecka i domowników. W przypadku wystąpienia jakichkolwiek zmian, rodzic powinien bezzwłocznie powiadomić o tym wychowawcę.
4. Rodzice nie mogą posłać do szkoły dziecka, które ma jakiekolwiek objawy choroby.
5. Kontakt osobisty rodziców z dyrekcją lub nauczycielami możliwy jest wyłącznie po wcześniejszym ustaleniu telefonicznym lub poprzez wiadomość e-mail.
6. Na terenie szkoły bezwzględnie nie wolno przebywać rodzicom/opiekunom poddanym kwarantannie lub izolacji w warunkach domowych, ewentualnie mieszkającym z osobami objętymi tymi restrykcjami.
7. W sytuacjach szczególnych rodzice mogą wejść do szkoły z zachowaniem reżimu sanitarnego.
8. Rodzice, którzy w celu załatwienia sprawy muszą wejść do sekretariatu lub księgowości, do szkoły wchodzą pojedynczo, dezynfekują ręce, zachowują odstęp oraz zasłaniają nos i usta.
9. Rodzice/opiekunowie uczniów z klas pierwszych mogą pomóc dzieciom przebrać się w szatni. Muszą mieć przy tym całkowicie zakryte usta i nos i zachować dystans od pozostałych osób.
10. Rodzice zobowiązani są do przekazania wychowawcy istotnych, aktualnych informacji na temat stanu zdrowia swojego dziecka (również o alergiach) oraz do niezwłocznego informowania o każdej ważnej zmianie.
11. W domach należy regularnie przypominać dziecku o podstawowych zasadach higieny. Dziecko powinno unikać dotykania oczu, nosa i ust, często myć ręce wodą z mydłem, nie podawać ręki na powitanie, odpowiednio zachować się podczas kaszlu i kichania.
12. Rodziców zobowiązuje się do przekazania zasad obowiązujących w szkole wszystkim osobom, które będą przyprowadzać dziecko oraz osobom upoważnionym do odbioru dziecka ze szkoły.

**§ 6.**

**Praca stołówki i wydawanie posiłków**

1. Personel kuchenny powinien ograniczyć kontakty z uczniami oraz nauczycielami.
2. Posiłki wydawane są w stołówce zmianowo zgodnie z harmonogramem opracowanym w porozumieniu z Dyrektorem Szkoły, na podstawie zgłoszonej liczby dzieci, korzystających z żywienia w szkole.
3. W stołówce może przebywać tylko jedna grupa do 25 osób.
4. Zakazuje się nadmiernego poruszania się dzieci w stołówce.
5. Odległość między stanowiskami pracy na stołówce szkolnej powinna wynosić co najmniej 1,5 m.
6. Personel kuchenny szczególnie dba o utrzymanie wysokiej higieny stanowisk pracy, opakowań produktów, sprzętu kuchennego, naczyń stołowych oraz sztućców.
7. Posiłki dla uczniów klas I-VIII będą wydawane od godz. 10.30 z zachowaniem zasady, że w tym samym czasie w stołówce mogą przebywać uczniowie z dwóch/ trzech klas.
8. Uczniowie będą zajmowali stoliki w taki sposób, aby nie mieszali się z uczniami z innych klas.
9. Posiłki wydawane są z zachowaniem zasady ograniczenia liczby uczniów przebywających jednocześnie w stołówce oraz zasad ograniczenia możliwości ewentualnego rozprzestrzeniania się wirusa.
10. Aby zapobiec gromadzeniu się, uczniowie przychodzą na stołówkę według opracowanego harmonogramu. Nad właściwą realizacją harmonogramu czuwać będą nauczyciele oraz pracownicy obsługi i pracownicy kuchni.
11. Zadaniem personelu kuchennego jest dbałość o przestrzeganie zasad reżimu sanitarnego przez wszystkie osoby korzystające ze stołówki.
12. Posiłki, sztućce będą podawane do stolika przez wyznaczoną osobę, zaopatrzoną w środki ochrony osobistej.
13. Osoba odpowiedzialna za podawanie uczniom posiłków obowiązana jest do przeprowadzenia uprzedniej dezynfekcji powierzchni, na której spożywany jest posiłek.
14. Po każdym posiłku blaty, stoły i poręcze krzeseł będą dezynfekowane.
15. Wielorazowe naczynia i sztućce myte są w zmywarce z dodatkiem detergentu, w temperaturze min. 60°C lub wyparzane.
16. . Dzieci posiłki spożywają w stołówce przy pomocy wielorazowych sztućców lub naczyń. Myje się je w zmywarce z dodatkiem detergentu, w temp. min. 60oC lub je się wyparza.
17. Po zakończeniu spożywania posiłków wyznaczony pracownik dezynfekuje powierzchnię stołów oraz krzesła (poręcze, oparcia, siedziska), przy których spożywane były posiłki.
18. Pracownik odbierający dostawę żywności zobowiązany jest zwrócić uwagę, czy pojemniki transportowe oraz środki transportu spełniają następujące wymagania:
    * są czyste, w dobrym stanie, nie uszkodzone, łatwe do mycia, czyszczenia  
      i dezynfekcji;
    * zabezpieczają żywność przed zanieczyszczeniem;
    * nie używane do transportu produktów innych niż żywność, które mogą być źródłem zanieczyszczenia;
    * poddane zostały całkowitemu i dokładnemu procesowi mycia, jeśli były używane do transportu innych produktów niosących ryzyko zanieczyszczenia żywności.
19. Pracownicy mający kontakt w żywnością zobowiązani są do stosowania standardowych praktyk zalecanych przez WHO (Światową Organizację Zdrowia) w celu zredukowania ekspozycji i transmisji chorób, do których należą:
    * właściwa higiena rąk;
    * higiena kasłania/kichania;
20. Pracownicy, mający kontakt z żywnością zobowiązani są myć ręce:
    * przed rozpoczęciem pracy;
    * przed kontaktem z żywnością;
    * po zajmowaniu się odpadami/śmieciami;
    * po zakończeniu procedur czyszczenia/dezynfekcji;
    * po skorzystaniu z toalety;
    * po kaszlu, kichaniu, wydmuchaniu nosa;
    * po jedzeniu, piciu, lub paleniu;
    * po kontakcie z pieniędzmi.

**§ 7**

**Dostawa i transport żywności**

1. Pracownik odbierający dostawę żywności zobowiązany jest zwrócić uwagę, czy pojemniki transportowe oraz środki transportu spełniają następujące wymagania:

* są czyste, w dobrym stanie, nie uszkodzone, łatwe do mycia, czyszczenia i dezynfekcji;
* zabezpieczają żywność przed zanieczyszczeniem;
* nie używane do transportu produktów innych niż żywność, które mogą być źródłem zanieczyszczenia;
* poddane zostały całkowitemu i dokładnemu procesowi mycia, jeśli były używane do transportu innych produktów niosących ryzyko zanieczyszczenia żywności

**§ 8.**

**Pozostali pracownicy szkoły**

1. Pracownicy szkoły powinni zwracać szczególną uwagę na profilaktykę zdrowotną i dołożyć wszelkich starań, by chronić siebie, dzieci i innych pracowników przed zarażeniem.
2. Pracownicy administracji i obsługi zobowiązani są do zakrywania oczu i ust we wszystkich wspólnych przestrzeniach.
3. Ochrona ust i nosa powinna być stosowana w kontaktach z rodzicami z zachowaniem dystansu odległości oraz w kontaktach z osobami z zewnątrz.
4. Podczas wykonywania czynności służbowych nie ma obowiązku zakrywania ust i nosa.
5. Każdy pracownik ma obowiązek niezwłocznego informowania dyrektora szkoły o zdarzeniach mogących mieć wpływ na bezpieczeństwo dzieci oraz pracowników w zakresie szerzenia się COVID-19.
6. Codziennie, a w razie potrzeby kilka razy w ciągu dnia pracownicy obsługi zobowiązani są do:

* utrzymywania ciągów komunikacyjnych w czystości (podłóg, korytarzy),
* dezynfekcji powierzchni dotykowych: poręczy, klamek, wyłączników, −dezynfekcji sal lekcyjnych po kolejnych zmianach,
* dezynfekcji sprzętu i powierzchni płaskich w tym blatów, poręczy krzeseł,
* dezynfekcji toalet,
* dezynfekcji zabawek i innych przyrządów znajdujących się w klasie i salach przedszkolnych.

1. Przeprowadzając dezynfekcję pracownicy obsługi zobowiązani są do ścisłego przestrzegania zaleceń producenta znajdujących się na opakowaniu środka do dezynfekcji, w szczególności czasu niezbędnego do wywietrzenia dezynfekowanych pomieszczeń i przedmiotów.
2. Pracownicy obsługi zobowiązani są do sprawdzania poziomu płynów do dezynfekcji rąk w pojemnikach umieszczonych przy wejściu do szkoły oraz w użytkowanych salach i pomieszczeniach oraz bieżące napełnianie i uzupełnianie podajników i dozowników w toaletach, a także ich mycie i dezynfekowanie, wymiana worków w koszach na śmieci, opróżnianie koszy oraz ich mycie i dezynfekcja.
3. Pracownicy obsługi pełnią dyżury przy wejściach do szkoły, aby zwracać uwagę na zachowanie uczniów i pomagają im dezynfekować ręce.
4. Każdy pracownik po zakończonej pracy zobowiązany jest do uporządkowania i zdezynfekowania swojego stanowiska pracy.

**§ 8.**

**Lekcje wychowania fizycznego**

1. Uczeń przed wejściem do szatni przy sali gimnastycznej zobowiązany jest zasłonić usta i nos oraz zdezynfekować ręce.
2. Po przebraniu się w strój, uczeń powinien schować swoje ubranie do woreczka/reklamówki tak, żeby nie miało kontaktu z ubraniami innych uczniów.
3. Przed wyjściem na zajęcia uczeń chowa osłonę i udaje się na miejsce zbiórki, zachowując dystans społeczny.
4. Po skończonej lekcji dezynfekuje ręce, zakłada osłonę i udaje się do szatni w celu przebrania się.

**§ 9.**

**Zajęcia świetlicowe**

1. Szkoła organizuje zajęcia świetlicowe dla uczniów, których rodzice zgłosili potrzebę korzystania ze świetlicy szkolnej poprzez dostarczenie odpowiedniego wniosku.
2. W bieżącym roku szkolnym do świetlicy przyjmowane są tylko dzieci pracujących rodziców.
3. Świetlica pracuje w godzinach od 6.30 do 17.00.
4. Zajęcia świetlicowe odbywają się w sali do tego przeznaczonej znajdującej się na parterze szkoły oraz w sali do zabaw ruchowych, znajdującej się przy szatni przedszkolnej.
5. W sali umieszcza się środki do dezynfekcji rąk.
6. Dzieci przebywające w sali są zobowiązane każdorazowo po wejściu do sali pod nadzorem wychowawcy świetlicy zdezynfekować ręce.
7. Podczas przebywania w sali świetlicowej zobowiązuje się dzieci oraz wychowawców do zachowania dystansu.
8. Świetlicę należy wietrzyć:

* codziennie rano, przed przyjściem wychowanków;
* nie rzadziej niż co godzinę, w trakcie przebywania dzieci w świetlicy;
* za każdym razem po przeprowadzaniu dezynfekcji sali świetlicowej.

1. Uczniowie na początku roku szkolnego są informowani przez nauczyciela świetlicy o zasadach przebywania w świetlicy szkolnej.
2. Szczegółowe zasady obowiązujące w świetlicy szkolnej określa Regulamin pracy świetlicy. W Regulaminie określone są zasady zachowania w związku z pandemią.

**§ 10.**

**Zasady korzystani z biblioteki szkolnej**

1. Uczniowie i nauczyciele po wejściu do biblioteki zgłaszają zapotrzebowanie na książki i lektury nauczycielowi bibliotekarzowi. Bibliotekarz dostarcza je zainteresowanym osobom.
2. Przyjęte od ucznia/ nauczyciela książki nauczyciel bibliotekarz odkłada na 2 dni na wydzielone półki.
3. Odizolowane egzemplarze należy oznaczyć datą zwrotu i wyłączyć z wypożyczania do czasu zakończenia „kwarantanny”. Po tym okresie książka wraca do użytkowania.
4. Uczniowie są informowani na początku roku szkolnego przez wychowawcę i nauczyciela biblioteki o zasadach korzystania z biblioteki szkolnej.

**§ 11.**

**Organizacja spotkań oraz narad**

* + 1. Dyrektor ogranicza do niezbędnego minimum spotkania i narady z Radą Pedagogiczną oraz rodzicami.
    2. Zebrania przeprowadzane są stacjonarnie - przy otwartych oknach, z zachowaniem rekomendowanych przez służby sanitarne odległości pomiędzy osobami (min. 1,5m).
    3. Zebrania Rady pedagogicznej mogą być także organizowane w sposób zdalny, tj. z wykorzystaniem metod i środków komunikacji elektronicznej (aplikacja TEAMS)

**Zasady postępowania w sytuacji zagrożenia epidemiologicznego**

* + **Często myj ręce**

Należy pamiętać o częstym myciu rąk wodą z mydłem, a jeśli nie ma takiej możliwości dezynfekować je płynami/żelami na bazie alkoholu (min. 60%). Istnieje ryzyko przeniesienia wirusa z zanieczyszczonych powierzchni na ręce. Dlatego częste mycie rąk zmniejsza ryzyko zakażenia;

* + **Podczas powitania unikaj uścisków i podawania dłoni**

W ciągu dnia dłonie dotykają wielu powierzchni, które mogą być zanieczyszczone wirusem. Powstrzymaj się od uścisków, całowania i podawania dłoni na powitanie;

* + **Unikaj dotykania oczu, nosa i ust**

Dłonie dotykają wielu powierzchni, które mogą być zanieczyszczone wirusem. Dotknięcie oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi rękami może spowodować przeniesienie wirusa z powierzchni na siebie;

* + **Regularnie myj lub dezynfekuj powierzchnie dotykowe**

Powierzchnie dotykowe w tym biurka, lady i stoły, klamki, włączniki światła, poręcze muszą być regularnie przecierane z użyciem wody z detergentu lub środka dezynfekcyjnego. Wszystkie miejsca, z których często korzystają ludzie powinny być starannie dezynfekowane;

* + **Regularnie dezynfekuj swój telefon i nie korzystaj z niego podczas spożywania posiłków**

Na powierzchni telefonów komórkowych bardzo łatwo gromadzą się chorobotwórcze drobnoustroje. Regularnie przecieraj lub dezynfekuj swój telefon komórkowy (np.: wilgotnymi chusteczkami nasączonymi środkiem dezynfekującym). Nie kładź telefonu na stole i nie korzystaj z niego podczas spożywania posiłków;

* + **Zachowaj bezpieczną odległość od rozmówcy**

Należy zachować co najmniej 1,5 metry odległości z osobą, z która rozmawiamy twarzą w twarz, która kaszle, kicha lub ma gorączkę;

* + **Stosuj zasady ochrony podczas kichania i kaszlu**

Podczas kaszlu i kichania należy zakryć usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką – jak najszybciej wyrzucić chusteczkę do zamkniętego kosza i umyć ręce używając mydła i wody lub zdezynfekować je środkami na bazie alkoholu (min. 60%). Zakrycie ust i nosa podczas kaszlu i kichania zapobiega rozprzestrzenianiu się zarazków, w tym wirusów;

* + **Odżywiaj się zdrowo i pamiętaj o nawodnieniu organizmu**

Stosuj zrównoważoną dietę. Unikaj wysoko przetworzonej żywności. Pamiętaj o codziennym jedzeniu minimum 5 porcji warzyw i owoców. Odpowiednio nawadniaj organizm. Codziennie wypijaj ok. 2 litrów płynów (najlepiej wody).

* **Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy o koronawirusie**.