



מדינת ישראל

משרד החינוך

הפיקוח על הבריאות - מנהל פדגוגי

חזרה לשגרה בצל נגיף הקורונה

הולכים בגדול על התו הסגול

נשמור על מרחק של כ-2

מטר האחד מהשני

2 צעדים גדולים נספור, ככה על מרחק נשמור.



נעטה מסיכה אישית

חייכו מתחת למסכה, זה בריא, רואים את זה בעיניים - הן כמו ראי.



נתעטש אל המרפק

אפצ'י עם מרפק לפה, את זה למדנו בעל פה.



נשטוף ידיים במים ובסבון

שוטפים, מסבנים, סופרים 60, שוטפים ומנגבים, בזה אנחנו כבר ממש טובים.



נמדוד את החום לפני

שנגיע

38 מעלות חום, נדע שאנחנו בבית היום.



נשארים בבית אם חולים

מגיעים רק כשבריא, שומרים על עצמנו וגם על אחרים.



נשתדל להגיע ברגל ולא

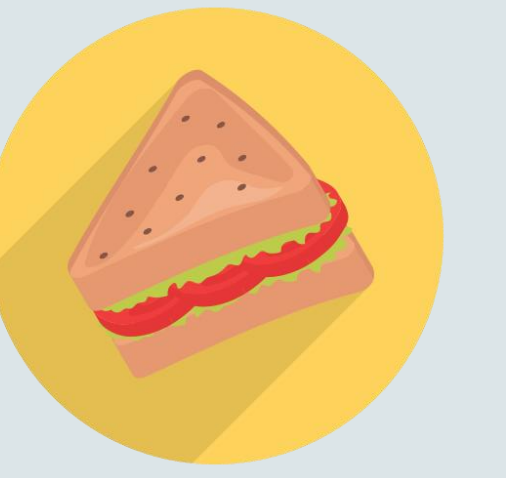
בתחבורה ציבורית

זו ממש הזדמנות, לשמור על הכושר וגם על הבריאות.



נביא ארוחה אישית

כריך, ירק ופרי, גם משביע - גם בריא.



נגלה אחריות אישית

וערבות הדדית

נחשוב חיובי ונתנהג באופן חברי, יחד תמיד הכל אפשרי.



נעלה את הקצב

פעילות גופנית לפחות שעה ביום, ותזונה נבונה בשגרת היום-יום.



לוקחים אחריות על הבריאות