



A vírus elleni küzdelemben Te is segíthetsz



Új napi rutin – új szokások

Alakíts ki egy napirendet,
ami a tanulásod
és az otthonléted segítheti,
átláthatóbbá teszi a napodat!
Így lesz időd a tanulásra
és a szórakozásra is.
Gondold át
és tervezz szüleiddel együtt!



Segíts nagyszüleidnek!

Beszélg velük
minél többször telefonon.
Segíts nekik a bevásárlásban,
a gyógyszerek kiváltásában,
vagy bármiben,
amire esetleg szükségük lehet,
annak érdekében,
hogy ne kelljen elmenniük otthonról.



Figyelmeztess a nagyiékat!

Maradjanak otthon!
Ha szeretnének valamit,
rátok bátran számíthatnak.
Ha idegen hívja telefonon
vagy csönget az ajtón,
ne hagyja magát becsapni.
Hívja ilyen esetben
a szüleidet és a rendőrséget!



Ne lógj egész nap a gép előtt!

Előre tervezd meg,
hogy mennyi időt akarsz
internetezéssel tölteni aznap.
Ne feledd: a közösségi oldalakon
csak ismerőssel beszélj,
személyes adataidat pedig
senkinek ne add meg.



Maradj otthon!

Fokozottan figyelj arra,
hogy minél kevesebb időt
tartózkodj a lakáson kívül,
és erről beszélj
minél többet a családtagjaiddal is!



Tartsd a kellő távolságot!

Amikor kilépsz a lakásból,
fokozottan figyelj arra,
hogy kerüld a tömeget,
és tarts legalább 2 méter távolságot
a többiektől.