

**Drodzy Rodzice, opiekunowie**

Sytuacja, w której się teraz znaleźliśmy jest trudna, nowa i może powodować różne niepokoje, lęki czy pytania. Jeżeli chcecie Państwo o tym porozmawiać, podzielić się trudnościami, obawami lub po prostu macie ochotę porozmawiać, czekam na kontakt za pośrednictwem miala lub telefoniczny.

W związku z zagrożeniem dla zdrowia i życia, które niosą wirusy (głównie koronawirus), zwracam się do Was, do wszystkich Dorosłych, z prośbą o rozsądną profilaktykę, która pomoże uniknąć ewentualnego zachorowania.

**Pamiętajcie przede wszystkim o:**

* dokładne mycie rąk ciepłą wodą i mydłem zgodnie z instrukcjami, które znajdują się w szkolnych łazienkach (nie tylko w Szkole, ale wszędzie, gdzie będziecie przebywać),

nieczęstowanie się przekąskami oraz niepicie z jednej butelki,

unikanie dotykania ust, nosa, oczu nieumytymi rękami,

kichanie i kasłanie do chusteczki lub w łokieć, przedramię,

* nieprzychodzenie i nieprzyprowadzanie do Szkoły Dzieci w przypadku, gdy ujawnią się objawy infekcji - szczególnie podwyższona temperatura ciała, kaszel, katar, itd.,
* zapewnienie w domu koniecznego czasu na rekonwalescencję po każdej przebytej chorobie, aby powrócić do Szkoły w pełni zdrowym a nie "niedoleczonym",
* rozsądek i śledzenie komunikatów publikowanych na stronach Głównego Inspektora Sanitarnego oraz Ministerstwa Zdrowia.

***Dbałość o higienę osobistą i rozsądne zachowanie jest najlepszą profilaktyką, która niewiele kosztuje. Zadbajmy więc o siebie! Zadbajmy też o innych!***

***Ponadto zachęcam do korzystania z poradnika, który na bieżąco będę przygotowywać, a będzie on dotyczył różnych zagadanień życia psychologicznego dużego i małego człowieka.***

Anna Zawistowska

psycholog

27 marca 2020r Józefów