



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**

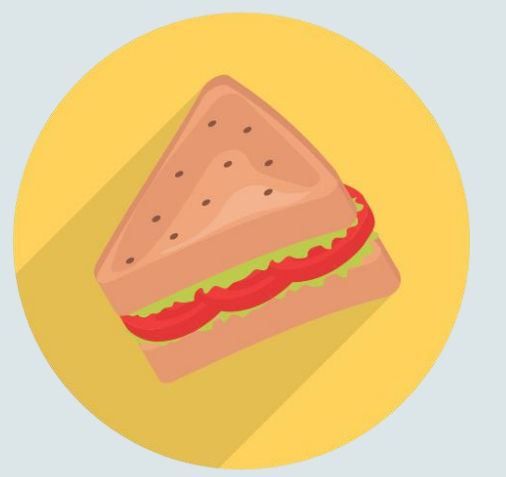
**בתחבורה ציבורית**

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