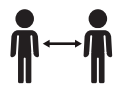


# МОЛОДЬ VS COVID-19

## 1. Захисти себе та інших



Часто мий руки — завжди з милом і не менше 20 секунд.



Тримай дистанцію з друзями, однокласниками та вчителями щонайменше 1,5 метра.



Не торкайся обличчя, наскільки це можливо.



Регулярно протирай мобільник вологою серветкою.



Мий посуд, перш ніж із нього їсти або пити.



Кашляй або чхай у лікоть.



## 3. Якщо погано почуваєшся



Не йди до школи. Залишайся вдома.



Обов'язково розкажи батькам або іншим членам родини про погане самопочуття.



Уникай контакту з літніми людьми. Якщо в родині є бабуся або дідусь, тримай із ними дистанцію.



## 4. Якщо нервуєш або боїшся



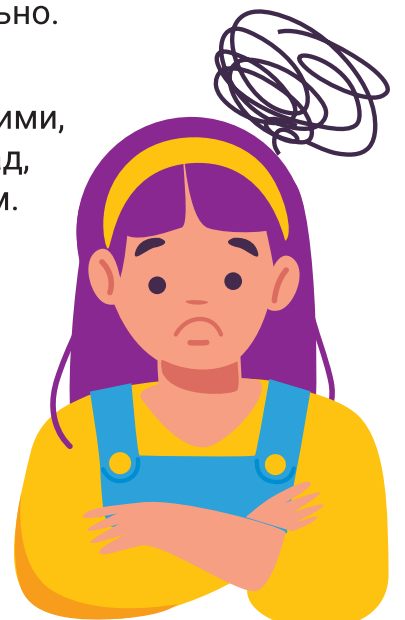
**Пам'ятай:** сумувати, непокоїтися, почуватися розгубленим, боятися або сердитися — нормально.



**Ти не один.** Поговори з тими, кому довіряєш, наприклад, із батьками або вчителем.

Став запитання та отримуй інформацію з надійних джерел, таких як сайт

[covid19.gov.ua](https://covid19.gov.ua)



## 2. Показуй приклад

### МОЛОДШИМ



Розповідай, як захистити себе, рідним та друзями, особливо — молодшим.



Показуй, як правильно мити руки, кашляти або чхати в лікоть.



Пам'ятай, що молодші друзі, брати та сестри наслідують тебе, тому дотримуйся правил поведінки.