



CUM SĂ-ȚI PETRECI TIMPUL DACĂ TREBUIE SĂ STAI ACASĂ DIN CAUZA NOULUI CORONAVIRUS



unicef
pentru fiecare copil

Dacă școala la care înveți s-a închis și stai acasă, bucură-te de timpul liber pe care îl ai la dispoziție și fă lucrurile care îți plac.

Nu uita regulile de igienă: spală-te des pe mâini și nu-ți atinge fața dacă mâinile nu sunt dezinfectate.

Evită mall-urile și locurile aglomerate. Pentru o perioadă, va trebui să ții legătura cu prietenii și colegii de la distanță, pentru a te proteja atât pe tine, cât și pe ei.

Dacă stai acasă pentru că ești în izolare, nu te îngrijora.

În cazul în care te-ai întors în ultimele două săptămâni dintr-o zonă afectată de epidemie sau dacă ai intrat în contact cu cineva infectat, atunci **va trebui să stai acasă timp de 14 zile**, fără să te vezi cu prietenii sau cu alți membri ai familiei, care nu jocuiesc cu tine.

Este normal să ai multe întrebări despre cum te afectează situația aceasta și cum acționează coronavirusul. **Discută cu un adult despre ce te preocupă** și spune deschis care sunt lucrurile care te neliniștesc. Nicio întrebare nu e „prea copilărească” dacă te îngrijorează foarte tare sau dacă e vorba de sănătatea ta.

Continuă să te speli foarte bine pe mâini, nu-ți atinge fața cu mâinile murdare sau după ce ai atins lucruri pe care le-au atins și alții, ascultă sfaturile medicului și vei fi în siguranță.



Sunt multe jocuri distractive pe care le poți juca de unul singur sau împreună cu familia. Nu sta prea mult la televizor, la calculator sau pe mobil.



Ascultă muzică și citește. Consideră timpul petrecut acasă o vacanță nepianificată de care poți să te bucuri.



Fă-ți temele și ține legătura cu profesorii sau colegii de clasă. Ți va fi mai ușor să recuperezi lecțiile atunci când te vei întoarce la școală.



Mănâncă sănătos și cât mai variat posibil. Fructele și legumele au multe vitamine care te mențin în formă și te fac mai puternic în fața bolilor.