



# 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!



## Segítség nagyszüleidnek!

Beszélgj velük  
minél többször telefonon.  
Segítség 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  
interneteléssel 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 családtagjaidal is!



## Tartsd a kellő távolságot!

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