

Wewnętrzny Regulamin funkcjonowania Szkoły Podstawowej nr 1 im. A. Mickiewicza w Kłodzku w związku z COVID-19 w okresie epidemii.

Informacje ogólne funkcjonowania Szkoły Podstawowej nr 1
im. A. Mickiewicza w Kłodzku

1. **Do szkoły może przyjść wyłącznie osoba zdrowa**, bez objawów chorobowych sugerujących chorobę zakaźną (podwyższona temperatura, kaszel).
2. **Do szkoły NIE MOŻE uczęszczać uczeń objęty kwarantanną lub zamieszkujący z osobą przebywającą na kwarantannie.** W przypadku wystąpienia niepokojących objawów występujących u uczniów nie powinni oni przychodzić do szkoły, pozostając w domu. Rodzice powinni skontaktować się lekarzem pierwszego kontaktu w uzasadnionym przypadku powiadomić stacją sanitarno-epidemiologiczną w Kłodzku nr telefonu: (74)867-35-26 lub (74)867-33-23, e-mail psse.klodzko@pis.gov.pl, ewentualnie oddział zakaźny nr telefonu: (74) 648-98-79, a w razie pogarszania się stanu zdrowia zadzwonić pod nr 999 lub 112 i poinformować, że mogą być zakażeni koronawirusem. Rodzice o wszystkim powinni powiadomić szkołę.
3. Nauczyciele, rodzice, uczniowie mają obowiązek na bieżąco sprawdzać informacje dotyczące organizacji pracy szkoły (ogłoszenia, komunikaty) zamieszczane na stronie szkoły (ww.jedynka.klodzko.pl).
4. Uczniowie z klas edukacji wczesnoszkolnej i klasy IV wchodzi i wychodzą ze szkoły dolnym wejściem, klasy VI-VIII górnym wejściem.
5. Wszyscy wchodzący na teren szkoły muszą zdezynfekować ręce i zachować na korytarzach odległość od innych osób minimum 1,5m; po wejściu do szkoły niezwłocznie udać się na właściwe piętro i do swojej klasy (po drodze nie dotykać klamek, poręczy).
6. Uczniowie klas I-IV przebywają na stałe w swoich klasach.
7. Uczniowie klas VI-VIII przemieszczają się po szkole do wyznaczonej klasy po nałożeniu maseczek. Obowiązuje ruch prawostronny.
8. Po przybyciu pod swoją klasę maseczki mogą ściągnąć.
9. Przerwy nie obowiązują uczniów i nauczycieli uczniów klas I-IV. W trakcie trwania przerw mają obowiązek przebywać wówczas w klasach.
10. Zaleca się w klasach I-IV wychodzenie na przerwę w trakcie lekcji, po uzgodnieniach z innymi nauczycielami na danym piętrze, tak aby nie dochodziło na korytarzu do spotkań uczniów między klasami.
11. Uczniowie przynoszą WŁASNE przybory potrzebne na zajęciach (długopisy, podręczniki, kalkulatory, linijki), gdyż ze względów sanitarnych **nie mogą**

się wymieniać przyborami.

12. Wszystkich uczniów obowiązują **ogólne zasady higieny**: częste mycie rąk, ochrona podczas kichania i kaszlu oraz unikanie dotykania oczu, nosa i ust; należy też zdezynfekować ręce przed spożyciem posiłku.
13. W szkole mogą przebywać tylko uczniowie i pracownicy; **osoby z zewnątrz** powinny kontaktować się z sekretariatem telefonicznie 74/8673520 lub mailowo sekretariat@sp1.klodzko.pl ; w wypadku konieczności osobistej wizyty powinno się dokonywać dzwoniąc domofonem i wtedy poczekać na instrukcje.
14. Rodzice uczniów klas I-III przyprowadzają i odbierają dzieci przy dolnym wejściu do szkoły.
15. Częścią Wewnętrznego Regulaminu są poniższe procedury.

Procedury postępowania w Szkole Podstawowej nr 1 im. A. Mickiewicza w Kłodzku w związku z COVID-19

Na podstawie: Wytycznych GIS, MZ i MEN dla szkół podstawowych – edukacja wczesnoszkolna, Rekomendacji MEN dotyczących organizacji zajęć rewalidacyjnych, rewalidacyjno-wychowawczych i wczesnego wspomaganie rozwoju dziecka, Konsultacji w szkole – wytyczne GIS, MZ i MEN dla szkół opracowana została procedura postępowania w Szkole Podstawowej nr 1 im. A. Mickiewicza w Kłodzku na wypadek zakażenia koronawirusem lub zachorowania na COVID-19

Postępowanie w przypadku podejrzenia zakażenia u pracowników szkoły

Do pracy w szkole mogą przychodzić jedynie zdrowe osoby, bez jakichkolwiek objawów wskazujących na chorobę zakaźną.

1. Pracownicy szkoły w przypadku wystąpienia niepokojących objawów nie powinni przychodzić do pracy, pozostać w domu i skontaktować się telefonicznie ze stacją sanitarno-epidemiologiczną w Kłodzku nr telefonu: (74) 867-35-26 lub (74) 867-33-23, e- mail psse.klodzko@pis.gov.pl, oddziałem zakaźnym nr telefonu (74) 648-98-79, a w razie pogarszania się stanu zdrowia zadzwonić pod nr 999 lub 112 i poinformować, że mogą być zakażeni koronawirusem.
2. Zaleca się pracownikom Szkoły Podstawowej nr 1 im. A. Mickiewicza w Kłodzku bieżące śledzenie informacji Głównego Inspektora Sanitarnego i Ministra Zdrowia, Ministra Edukacji Narodowej dostępnych na stronach www.gis.gov.pl lub <https://www.gov.pl/web/koronawirus/,men> a także obowiązujących przepisów prawa.

3. W przypadku wystąpienia u pracownika będącego na stanowisku pracy niepokojących objawów sugerujących zakażenie koronawirusem pracownik niezwłocznie odsunięty zostanie od pracy i odesłany do domu (transport własny lub sanitarny). Powiadomiona zostanie właściwa miejscowa Powiatowa Stacja Sanitarno-epidemiologiczna w Kłodzku, nr telefonu: (74)867-35-26 lub (74) 867-33-23, e-mail psse.klodzko@pis.gov.pl, w szkole zastosuje się ściśle do wydawanych instrukcji i poleceń.
4. Obszar, w którym poruszał się i przebywał pracownik, zostanie poddany gruntownemu sprzątnięciu, oraz zdezynfekowane zostaną powierzchnie dotykowe (klamki, poręcze, uchwyty itp.) oraz nastąpi zastosowanie się do indywidualnych zaleceń wydanych przez inspektorat sanitarny.
5. Przygotowane zostały i umieszczone w określonym miejscu (na drzwiach wyjściowych) potrzebne numerów telefonów, w tym do stacji sanitarno-epidemiologicznej, służb medycznych.
6. W Szkole Podstawowej nr 1 im. A. Mickiewicza w Kłodzku stosować się będzie do zaleceń Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego przy ustalaniu, czy należy wdrożyć dodatkowe procedury biorąc pod uwagę zaistniały przypadek opisany powyżej.
7. Ustalona będzie lista osób przebywających w tym samym czasie w części/częściach podmiotu, w których przebywała osoba podejrzana o zakażenie i zalecenie stosowania się do wytycznych Głównego Inspektora Sanitarnego dostępnych na stronie www.gov.pl/web/koronawirus/ oraz www.gis.gov.pl odnoszących się do osób, które miały kontakt z zakażonym.
8. Miejscem, w którym będzie można odizolować osobę w przypadku zdiagnozowania objawów chorobowych będzie gabinet nr 20, gabinet pielęgniarski.

Procedura przychodzenia/wychodzenia oraz przebywania uczniów w Szkole Podstawowej nr 1 im. A. Mickiewicza w Kłodzku, w tym w salach, bibliotece szkolnej i szatni.

1. **Do szkoły może przyjść wyłącznie osoba zdrowa, bez objawów chorobowych sugerujących chorobę zakaźną (podwyższona temperatura, kaszel).**
2. **Do szkoły NIE MOŻE uczęszczać uczeń objęty kwarantanną lub zamieszkujący z osobą przebywającą na kwarantannie.** W przypadku wystąpienia niepokojących objawów występujących u uczniów nie powinni oni przychodzić do szkoły, pozostając w domu. Rodzice powinni skontaktować się lekarzem pierwszego kontaktu w uzasadnionym przypadku powiadomić stacją sanitarno- epidemiologiczną w Kłodzku nr telefonu: (74)867-35-26 lub (74)867-33-23, e-mail psse.klodzko@pis.gov.pl, ewentualnie oddział zakaźny nr telefonu: (74) 648-98-79, a w razie pogarszania się stanu zdrowia zadzwonić pod nr 999 lub 112 i poinformować, że mogą być zakażeni koronawirusem. Rodzice o wszystkim powinni powiadomić szkołę.
3. **Uczniowie mają obowiązek na bieżąco sprawdzać informacje dotyczące organizacji pracy szkoły (ogłoszenia, komunikaty) zamieszczane na stronie szkoły (www.jedynka.klodzko.pl).**
4. Uczniowie z klas edukacji wczesnoszkolnej i klasy IV wchodzą do i wychodzą ze szkoły dolnym wejściem, klas VI-VIII górnym wejściem.
5. **Wszyscy wchodzący na teren szkoły muszą zdezynfekować ręce i zachować na korytarzach odległość od innych osób minimum 1,5m; po wejściu do szkoły niezwłocznie udać się na właściwe piętro i do swojej klasy (po drodze nie dotykać klamek, poręczy).**
6. Uczniowie klas I-IV przebywają na stałe w swoich klasach.
7. Przerwy nie obowiązują uczniów i nauczycieli uczniów klas I-IV. W trakcie trwania przerw mają obowiązek przebywać wówczas w klasach.
8. Zaleca się w klasach I-IV wychodzenie na przerwę w trakcie lekcji, po uzgodnieniach z innymi nauczycielami na danym piętrze, tak aby nie dochodziło na korytarzu do spotkań uczniów między klasami.

9. Nauczyciele w klasach tych czekają na przyjście następnego zgodnie z planem nauczyciela, po czym opuszczają salę lekcyjną.
10. Uczniowie klas VI-VIII przemieszczają się po szkole do wyznaczonej klasy po nałożeniu maseczek. Obowiązuje ruch prawostronny.
11. Po przybyciu pod swoją klasę maseczki mogą ściągnąć.
12. Uczniowie przynoszą **WŁASNE** przybory potrzebne na zajęciach (długopisy, podręczniki, kalkulatory, linijki), gdyż ze względów sanitarnych **nie mogą się wymieniać przyborami**.
13. Wszystkich uczniów obowiązują **ogólne zasady higieny**: częste mycie rąk, ochrona podczas kichania i kaszlu oraz unikanie dotykania oczu, nosa i ust; należy też zdezynfekować ręce przed spożyciem posiłku.
14. Personel i pracownicy administracji oraz obsługi powinni ograniczyć kontakty z uczniami oraz nauczycielami; przy konieczności bezpośredniego kontaktu należy **zachować dystans lub użyć maski/przyłbicy**.
15. Nauczyciele odbywają zajęcia w swojej sali, z zachowaniem zasady 1,5 m odstępu od uczniów.
16. Uczniowie powinni zająć w klasach miejsca tak, aby zachować maksymalną możliwą **odległość między sobą**.
17. Zaleca się **wietrzenie klas** i ciągów komunikacyjnych co najmniej raz na godzinę, także w czasie lekcji.
18. Obszar, w którym poruszał się i przebywał nauczyciel i uczeń po zakończeniu zajęć, zostanie poddany gruntownemu sprzątnięciu, oraz zdezynfekowane zostaną powierzchnie dotykowe (klamki, poręcze, uchwyty itp.)
19. Na przerwach obowiązuje ruch prawostronny, z zachowaniem dystansu 1,5m odstępu od innych uczniów.
20. Po zakończonych w danym dniu zajęciach uczniowie opuszczają klasę za zgodą nauczyciela, **w wyznaczonym przez niego czasie** i niezwłocznie opuszczają teren szkoły (nie dotykać klamek i poręczy!).

21. W szkole mogą przebywać tylko uczniowie i pracownicy; **osoby z zewnątrz** powinny kontaktować się z sekretariatem telefonicznie lub mailowo; w wypadku konieczności osobistej wizyty powinny poprzez domofon skontaktować się z sekretariatem i poczekać na instrukcje.
22. Uczeń, który zaobserwuje u siebie niepokojące objawy (kaszel, złe samopoczucie), zobowiązany jest **niezwłocznie** zgłosić ten fakt nauczycielowi.
23. Przestrzeganie ustalonych dla szkoły zasad jest **obowiązkiem każdego ucznia**, ze względu na zapewnienie bezpieczeństwa sanitarnego całej społeczności szkolnej.
24. Przygotowane zostały i umieszczone w określonym miejscu (na drzwiach wyjściowych, w holu) potrzebne numerów telefonów, w tym do Stacji Sanitarno-epidemiologicznej, służb medycznych (pkt 2).
25. W Szkole Podstawowej nr 1 im. A. Mickiewicza w Kłodzku wypożyczanie i oddawanie książek odbywać się będzie w bibliotece szkolnej, po uprzednim ustaleniu dnia i godziny z nauczycielem biblioteki, z zachowaniem zasady, aby w danym momencie przebywała w sali 1 osoba (szczegółowe wytyczne <https://www.gov.pl/web/rozwoj/biblioteki>).
26. Miejscem, w którym będzie można odłożyć książki będzie oznaczone datą, w której zostały przyjęte. Książki objęte będą dwudniową kwarantanną.
27. Do odwołania zamknięta będzie szatnia dla klas VI-VIII.
28. Po ponownym otwarciu szatni w okresie jesiennym, obowiązują przed wejściem i na terenie szatni maseczki.
29. Dyżury w szatni pełnić będą pedagodzy.
30. Miejscem, w którym będzie można odizolować osobę w przypadku zdiagnozowania objawów chorobowych będzie sala nr 20, gabinet pielęgniarski.

INSTRUKCJA DLA PRACOWNIKÓW OBSŁUGI

1. Przed rozpoczęciem zajęć (31.08) przeprowadzić dezynfekcję **wszystkich** ciągów komunikacyjnych, sal lekcyjnych, korytarzy i toalet.
2. Po wejściu uczniów i nauczycieli - zamknąć drzwi wejściowe (godz. 8.15), zdezynfekować korytarze i ciągi komunikacyjne, poręcze i klamki, włączniki światła; zdezynfekować toalety - wszystkie uchwyty, spłuczki, klamki, krany, dozowniki mydła i płynów; wywietrzyć klatkę schodową.
3. Przed wejściem ucznia do klasy sala musi być przewietrzona.
4. Cyklicznie dezynfekować toalety i korytarze, np. co godzinę; przeprowadzić dezynfekcję wszystkich klamek, poręczy, włączników światła.
5. W toaletach umieścić instrukcje mycia rąk.
6. Uzupelniać na bieżąco mydło oraz płyn do dezynfekcji rąk.
7. **Dozowniki z płynem do dezynfekcji rąk powinny znajdować się:**
 - przy wejściu do szkoły
 - w każdej klasie,
 - w toaletach,
 - w bibliotece,
 - w pokoju nauczycielskim.
8. Po zakończeniu każdej lekcji w klasach: VI-ej, VII-ych i VIII-ych należy zdezynfekować blaty ławek, krzesła i parapety oraz klamki (zał. nr 1).
9. Czynności te należy zapisać w karcie monitorowania.
10. Po opuszczeniu szkoły przez uczniów i nauczycieli w danym dniu niezwłocznie przystąpić do mycia, dezynfekcji i wietrzenia klas, klatki schodowej i toalet;
11. W każdej klasie powinno się umyć detergentem blaty ławek, krzesła, podłogi, zdezynfekować klamki, włączniki, uchwyty okien, klawiatury komputerów, myszki.
12. W sali gimnastycznej używany sprzęt sportowy oraz podłoga powinny zostać umyte detergentem lub zdezynfekowane po każdym dniu zajęć.

ZASADY ORGANIZACJI PRACY SZKOŁY OD WRZEŚNIA 2020
INSTRUKCJE DLA NAUCZYCIELI

(opracowane na podstawie Wytycznych MZ, MEN I GIS)

1. Do pracy może przyjść wyłącznie osoba zdrowa, bez objawów chorobowych, która nie przebywa w domu z osobą na kwarantannie lub w izolacji; w wypadku niepokojących objawów nauczyciel powinien pozostać w domu i skontaktować się telefonicznie z lekarzem POZ; fakt powrotu w ostatnim tygodniu przed 1 września z kraju o podwyższonym ryzyku (Belgia, Luksemburg, Hiszpania, USA, Albania - lista aktualizowana przez MSZ) należy zgłosić dyrektorowi szkoły.

2. Do szkoły NIE MOŻE uczęszczać nauczyciel objęty kwarantanną lub zamieszkujący z osobą przebywającą na kwarantannie. W przypadku wystąpienia niepokojących objawów nie powinni oni przychodzić do pracy, pozostać w domu i skontaktować się telefonicznie ze szkołą oraz powiadomić stacją sanitarno-epidemiologiczną w Kłodzku nr telefonu: (74)867-35-26 lub (74)867-33-23, e-mail psse.klodzko@pis.gov.pl, ewentualnie oddział zakaźny nr telefonu: (74) 648-98-79, a w razie pogarszania się stanu zdrowia zadzwonić pod nr 999 lub 112 i poinformować, że mogą być zakażeni Koronawirusem.

3. Przed wejściem na teren szkoły obowiązkowo należy dezynfekować ręce; po wejściu do klasy nauczyciel powinien zdezynfekować klawiaturę laptopa i myszkę.

4. Nauczyciele powinni zachowywać dystans w kontaktach z uczniami; możliwe jest używanie maski lub przyłbicy podczas zajęć/przerw.

5. Nauczyciele uczący w klasach I-IV przebywają na stałe w swoich klasach. W trakcie trwania przerw mają obowiązek przebywać z uczniami.

6. Nauczycieli i uczniów w klasach I-IV nie obowiązują stałe przerwy.

7. Zaleca się wychodzenia na przerwę w trakcie lekcji, po uzgodnieniach z innymi nauczycielami klas I-III na danym piętrze, tak aby nie dochodziło na korytarzu do spotkań uczniów między klasami.

8. Nauczyciele w klasach tych czekają na przyjscie następnego zgodnie z planem nauczyciela, po czym opuszczają salę lekcyjną.

9. W czasie pozostałych przerw uczniowie pozostają w swoich klasach; nauczyciel dyżurujący zleca otwarcie drzwi i wietrzenie klas oraz nadzoruje, aby uczniowie

nie opuszczali klas.

10. Podczas zajęć należy pilnować, aby uczniowie siedzieli w pojedynczych ławkach, w miarę możliwości odseparowani; należy wietrzyć pomieszczenia w połowie każdej lekcji i przypominać o:

- myciu i dezynfekcji rąk,
- niedotykananiu okolic oczu, ust i nosa,
- zasłanianiu ust i nosa przy kichaniu i kasłaniu zgiętym w łokciu przedramieniem lub chusteczką i konieczności wyrzucania zużytych materiałów higienicznych do zamkniętych pojemników,
- niewymienianiu się książkami i przyborami,
- dezynfekcji rąk przed jedzeniem;

11. Podczas realizacji zajęć, w tym wychowania fizycznego i sportowych, w których nie można zachować dystansu, należy ograniczyć ćwiczenia i gry kontaktowe.

12. Nauczyciele w-f muszą zdezynfekować przybory do ćwiczeń (piłki, skakanki, itp.) wykorzystywane podczas zajęć.

13. Nauczyciele mający pierwszą lekcję przychodzą do szkoły na godz. 7.45, udają się do klas, otwierają salę i czekają na uczniów.

14. Nauczyciele po zakończeniu lekcji dyżurują ostatnią przerwę w okolicach swojej sali.

15. Nauczyciel w przypadku zastępstwa wykonuje taki zakres czynności, jak w przypadku nauczyciela zastępowanego.

16. Uczniowie klas I po przyjściu do szkoły udają się do wyznaczonej świetlicy i z wychowawcą udają się do klas.

17. Uczniowie klas II – III przebywający na świetlicy przed lekcjami o godz. 7.50 udają się z wychowawcami do swoich klas. Uczniowie klas II - III, którzy nie korzystają ze świetlicy od razu udają się do swoich sal, najwcześniej o 7.50.

18. Jeżeli nauczyciel zaobserwuje u ucznia objawy mogące wskazywać na infekcję dróg oddechowych (kaszel, gorączka), powinien odizolować go od reszty klasy (sala nr 1 na parterze) i niezwłocznie powiadomić dyrektora szkoły.

19. Po ostatniej lekcji nauczyciel powinien przypomnieć uczniom o zachowaniu dystansu (zwłaszcza wobec innych klas) i niezwłocznym opuszczeniu terenu

szkoły.

20. Jeżeli nauczyciel zauważy u siebie niepokojące objawy choroby, niezwłocznie opuszcza salę lekcyjną i informuje o tym dyrektora szkoły, który wdraża odpowiednie procedury.

21. Nauczyciele powinni przestrzegać punktualności i rzetelności **dyżurów**, jest bardzo ważne z punktu widzenia ograniczania kontaktów i w efekcie - ewentualnej transmisji wirusa.

22. Wychowawcy powinni zapewnić sobie szybki kontakt z rodzicami w razie potrzeby (telefon, skrzynka służbowa, e-dziennik).

23. Ponieważ personel i pracownicy administracji powinni ograniczyć kontakty z nauczycielami, zaleca się kontakt telefoniczny z sekretariatem szkoły lub w wypadku konieczności - zachowanie ochrony sanitarnej przy kontakcie bezpośrednim (maska, dystans).

24. W wypadku odbierania prac od uczniów nauczyciel powinien przestrzegać higieny sanitarnej (włożyć prace do foliowego worka i zachować okres kwarantanny przed sprawdzaniem), potem zdezynfekować ręce.

25. Wychowawcy mogą organizować wycieczki; zalecane jest przy tym przebywanie na świeżym powietrzu i niewskazane jest łączenie klas w tych samych miejscach.

26. Książki oddawane do biblioteki powinny pozostawać w kwarantannie przez co najmniej dwa dni.

27. Nauczyciele powinni zapoznać się z Procedurą na wypadek zakażenia i przekazywać dyrektorowi na bieżąco uwagi o funkcjonowaniu szkoły.

Kłodzko, 31.08.2020

Poniedziałek

przerwy/sale	sale
8.45-8.55	51,54,45,40,39,58,23,28
9.40-9.50	58,48,54,23,24,51,39
10.35-10.45	28,24,54,36,51,39,23,38
11.30-11.50	54,24,37,40,27,36,38,28
12.35-12.45	51,48,52,27,45,58
13.30-13.35	23,45,32,51,41,25
14.20-14.25	52,25,45,35,41

Wtorek

przerwy/sale	sale
8.45-8.55	51,24,45,23,35
9.40-9.50	43,45,41,36,24,51,38
10.35-10.45	23,41,38,43,35,51
11.30-11.50	54,28,51,48,40,36,35,
12.35-12.45	51,41,52,54,38,25,28
13.30-13.35	25,48,32,43,52,27,41,38
14.20-14.25	52,25,32,27,41,51,43

Środa

przerwy/sale	sale
8.45-8.55	24,43,45,23,40,32
9.40-9.50	58,43,39,24,36,23,45
10.35-10.45	48,52,39,58,24,25
11.30-11.50	59,52,39,27,45,35,28
12.35-12.45	28,44,54,52,36,38,35
13.30-13.35	43,52,51,40,38,58,39,41
14.20-14.25	54,58,39,38,43,40

Czwartek

przerwy/sale	sale
8.45-8.55	45,24,48,27,23,51
9.40-9.50	23,51,43,36,24,41,48,38
10.35-10.45	51,44,48,38,36,41,43
11.30-11.50	28,54,41,51,48,43,38
12.35-12.45	54,41,51,35,28
13.30-13.35	52,51,32,27,35
14.20-14.25	41,43,52,51,32,

Piątek

przerwy/sale	sale
8.45-8.55	32,52,45,58,35
9.40-9.50	45,39,24,54,52,58
10.35-10.45	44,54,39,23,45,38
11.30-11.50	28,58,54,39,48,27,25,45
12.35-12.45	39,24,52,58,27,35,45,38
13.30-13.35	23,45,32,40,58,24,35,48
14.20-14.25	32,45,27,41,58,23,35

Przydatne instrukcje:

- mycia rąk

<https://gis.gov.pl/zdrowie/zasady-prawidlowego-mycia-rak/>

- dezynfekcji rąk

<https://gis.gov.pl/aktualnosci/jak-skutecznie-dezynfekowac-rece/>

- prawidłowego zdejmowania maseczki

<https://gis.gov.pl/aktualnosci/jak-prawidlowo-nalozyc-i-zdjac-maseczke/>

- prawidłowego zdejmowania rękawiczek

<https://gis.gov.pl/aktualnosci/koronawirus-jak-prawidlowo-nalozyc-i-zdjac-rekawice/>