

חכם בקורונה 10 העקרונות להתנהלות חכמה

כישראלים, למדנו לחסוך במים, ולמדנו להתנהל בשמש הקופחת - עכשיו מתנהלים חכם בקורונה בעזרת עשרה עקרונות פשוטים:

1 יש ספק - אין ספק



כל מי שמרגיש לא טוב, לא נפגש עם אחרים. גם אם 99% זה לא קורונה - אין ספק. נשארים בבית.

2 בטוח יותר בחוץ



כל פגישה, התכנסות, שיחה, תפילה, ישיבה, פעילות גופנית, מסיבה, חתונה, קפה עם חברים - בטוח יותר באוויר הפתוח, במרפסת או בפארק. שנת 2020 - ממשיכים להיות פעילים, אבל בחוץ.

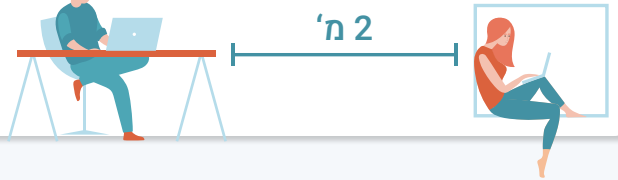
3 בטוח יותר להתמגן



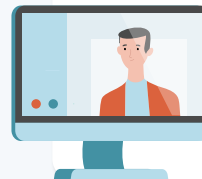
אנחנו יכולים להיות מדבקים גם כאשר אנחנו לא יודעים שאנחנו חולים. לכן, מסיכה מגנה מהדבקה. חשוב לעטות מסכה בעיקר במקומות סגורים, כמו תחבורה ציבורית, מעליות, חנויות, קופת חולים, חניונים ומשרדים. אם נגן על אחרים, הם יגנו עלינו.

4 בטוח יותר רחוק

במפגש של אחד על אחד, בקבוצה, בלימוד, בתפילה, בים - להתרחק. לדבר אחד עם השני ממרחק של 2 מטרים. בישיבות לסדר את הכסאות עם מרווחים. כך אנחנו שומרים על האחרים, וגם על עצמנו.



5 בטוח יותר אונליין



בעידן של היום אפשר לעשות הרבה אונליין. פגישות עבודה, עבודה מהבית, חוגים, קניות - לעשות אונליין.

6 בטוח יותר לצמצם



האם צריך בכל פגישה ואירוע את כולם? האם אי אפשר לעשות זאת בקבוצה קטנה יותר? נגלה שאפשר לעשות הרבה דברים בקבוצות יותר קטנות. אף אחד לא צריך להיעלב, אנחנו שומרים גם עליהם.

7 בטוח יותר עם המרפק



לחיצות ידיים - פאסה. גם נשיקות וחיבוקים לסבא ולסבתא, נשאיר למועד אחר. בתקופה הזו מסגלים הרגלים חדשים כמו השקת מרפקים.

8 בטוח יותר להפריד



בצבא, בישיבה ובלמידים נהגנו לאכול מאותה צלחת. בתקופת הקורונה אנחנו מפרידים. לכל אחד כלי האוכל והשתיה שלו. כך גם מגבות. גם במפגשים המשפחתיים עם סבא וסבתא לא אוכלים מאותה צלחת ולא מתנגבים באותה מגבת.

9 ידיים נקיות - בטוח יותר



הנגיף עובר במגע טיפתי. לכן, שטיפת ידיים, שימוש באלכוהול, ומודעות גדולה יותר להקפדה שלא להכניס את הידיים לאף ולפה, יעזרו לנו להימנע מהכנסת הנגיף לגוף.

10 קורונה לא על חשבון חיים בריאים



נגיף הקורונה הוא מסוכן, אך חשוב לזכור כי לצידו ממשיכות להתקיים עוד מחלות רבות, ועל כן חיוני לשמר תודעת בריאות רחבה, להיבדק אצל רופא אם צריך, לקיים פעילות ספורטיבית בשגרה ולהקפיד על תזונה מתאימה, בדיקות סקר וחיסונים.

התנהלות נכונה מצידנו תנצח את הקורונה,
זה ממש בידיים שלנו!

