

# I consigli di **Mio Mia & Meo** IL CORONAVIRUS



- 1** Al mattino, prima di andare a scuola, controlla di avere con te fazzoletti di carta da gettare dopo l'uso.
- 2** Ricorda che le mani non sono sempre pulite e possono contenere dei germi: non mettere le mani in bocca e non toccarti naso e occhi.
- 3** Lava sempre le mani prima di fare merenda o dopo essere andato in bagno. Vuoi sapere come fare?
  - Bagna le mani con l'acqua del rubinetto.
  - Insapona e strofina le mani per il tempo che ti serve a cantare due volte la canzone "tanti auguri a te..."
  - Sciacqua bene le mani con l'acqua.
  - Asciugale con un asciugamano pulito, meglio se di carta "usa e getta" o sotto l'asciugatore ad aria.
  - Butta l'asciugamano di carta nel cestino.
- 4** Usa solo fazzoletti di carta e, dopo averli usati, gettali sempre nel cestino richiudendo il coperchio.
- 5** Se non hai il fazzoletto ricordati di non tossire o starnutire sulla mano nuda ma di farlo riparandoti il naso e la bocca con il braccio piegato.
- 6** Non avere paura dei tuoi amici ma non avvicinarti troppo se hanno raffreddore e tosse. Non scambiatevi giochi o materiali di scuola (penne, colori, gomme, etc.) e le merende.
- 7** Chiedi alla mamma e al papà di portarti a giocare tutti i giorni all'aria aperta e ricorda loro di arieggiare spesso le stanze della casa.