

# חכמה בקורונה 10 העקרונות להתנהלות חכמה

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

## 1 יש ספק - אין ספק



כל מי שמרגישה לא טוב, לא נפגשת עם אחרים.  
גם אם 99% זה לא קורונה - אין ספק. נשארות בבית.

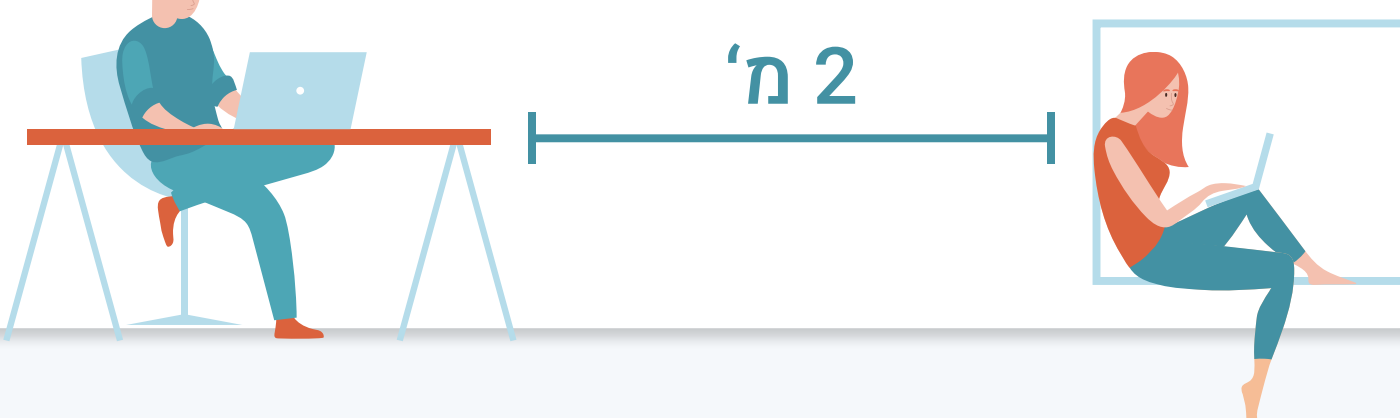
## 2 בטוח יותר בחוץ



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

## 3 בטוח יותר רחוק

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



## 4 בטוח יותר אונליין

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



## 5 בטוח יותר לצמצם

האם צריך בכל פגישה ואירוע את כולן? האם אי אפשר לעשות זאת בקבוצה קטנה יותר? נגלה שאפשר לעשות הרבה דברים בקבוצות יותר קטנות. אף אחת לא צריכה להיעלב, אנחנו שומרות גם עליהן.

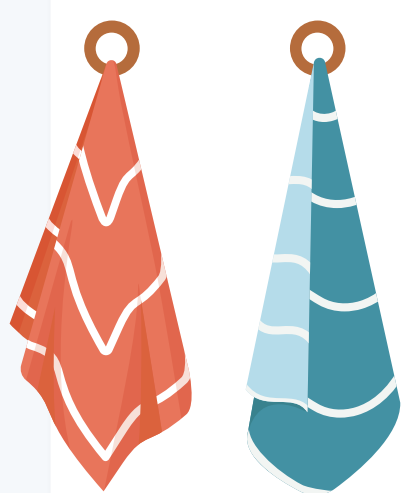


## 6 בטוח יותר עם המרפק



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

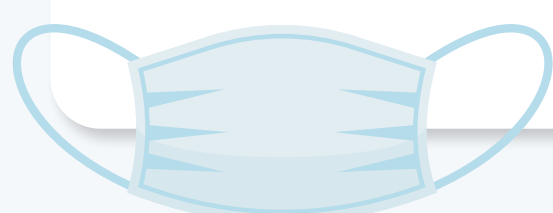
## 7 בטוח יותר להפריד



בצבא, ובלימודים נהגנו לאכול מאותה צלחת. בתקופת הקורונה אנחנו מפרידות. לכל אחת כלי האוכל והשתיה שלה. כך גם מגבות. גם במפגשים המשפחתיים עם סבא וסבתא לא אוכלות מאותה צלחת ולא מתנגבות באותה מגבת.

## 8 בטוח יותר להתמגן

אנחנו יכולות להיות מדבקות גם כאשר אנחנו לא יודעות שאנחנו חולות. לכן, מסיכה מגנה מהדבקה. חשוב לעטות מסכה בעיקר במקומות סגורים, כמו מעליות, חנויות, קופת חולים, חניונים ומשרדים. אם נגן על אחרים, הם יגנו עלינו.



## 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.

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