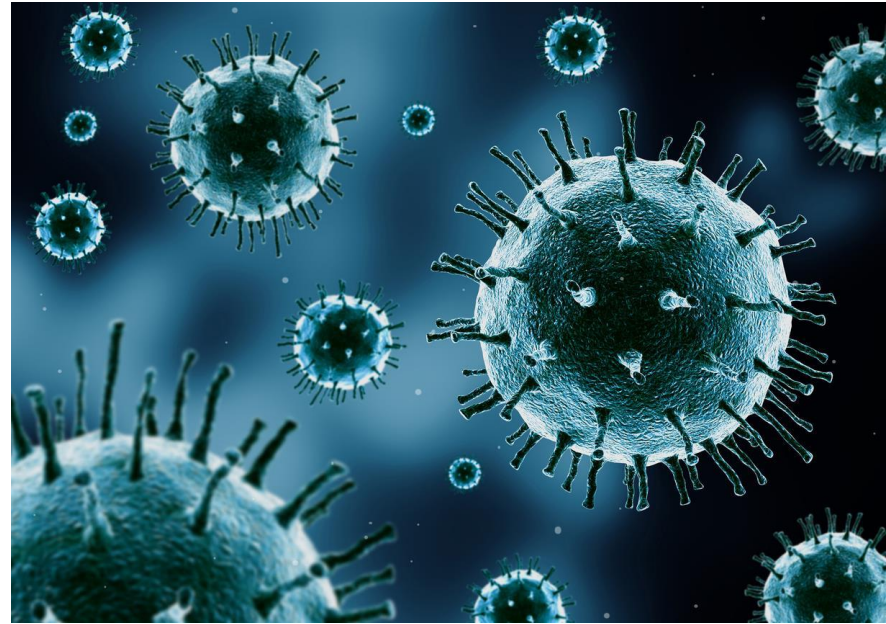


Informacje o koronawirusie



1. Jaki czynnik chorobotwórczy wywołuje COVID-19?



- COVID-19 to choroba wirusowa wywołana przez SARS-Cov-2 przenoszona drogą kropkową
- koronawirusy to nazwa ogólna wirusów z podrodziny Coronavirinae.
- nosicielami tych wirusów są z reguły ssaki lub ptaki.
- koronawirusy występują często i mają tendencję do mutowania na poziomie genomu w różne formy.



2. Profilaktyka.

Zalecenia dla młodzieży i dzieci



- jak najczęściej myj dokładnie ręce
- gdy kaszlesz, zakrywaj usta chustką lub wewnętrzną stroną łokcia
- unikaj kontaktu z osobami chorymi
- jeżeli jest to możliwe - nie wychodź z domu
- zachowaj 2 metry odległości od rozmówcy
- pranie rób w temperaturze 60 stopni
- w najbliższym czasie zrezygnuj z wszelkich spotkań towarzyskich
- unikaj miejsc, gdzie są duże skupiska ludzi jak np. galerie handlowe

c.d 2 Jak poprawnie myć ręce?

•przedstawi nam to grafika



1 Zwilż ręce ciepłą wodą. Nałóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.



2 Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



3 Spleć palce i namydl je.



4 Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



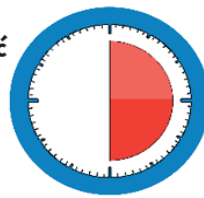
5 Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.



6 Namydl obydwa nadgarstki.

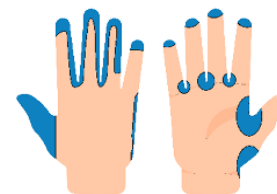


7 Spłucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wysusz je starannie.



**Całkowity czas:
30 sekund**

Nie zapomnij umyć tych obszarów:



3. Dlaczego w czasie kwarantanny zostajemy w domu?

- pozostanie w domu pomaga w zapobieganiu rozprzestrzenianiu się wirusów
- pamiętaj, że to, że ty przejdiesz chorobę bezobjawowo, nie oznacza, że nie możesz zarazić innych
- Jedna osoba może doprowadzić do zakażenia łącznie kilkuset osób w ciągu zaledwie miesiąca. Laboratorium Signer Laboratory działające na Uniwersytecie Kalifornijskim w San Diego opublikowało w sieci grafikę udowadniającą, że społeczna izolacja ma sens w walce z koronawirusem.



WPŁYW IZOLACJI NA ILOŚĆ ZAKAŻEŃ

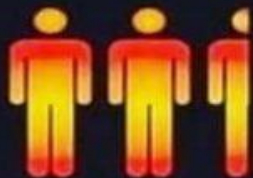
TERAZ



1 OSOBA

ZARAŻA

5 DNI



**2,5
ZARAŻONYCH**

30 DNI



**406
ZARAŻONYCH**

50% IZOLACJI



1 OSOBA

ZARAŻA

5 DNI



**1.25 OSÓB
ZARAŻONYCH**

30 DNI



**15 OSÓB
ZARAŻONYCH**

75% IZOLACJI



1 OSOBA

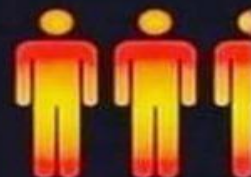
ZARAŻA

5 DNI



**0.625 OSÓB
ZARAŻONYCH**

30 DNI



**2,5 OSÓB
ZARAŻONYCH**

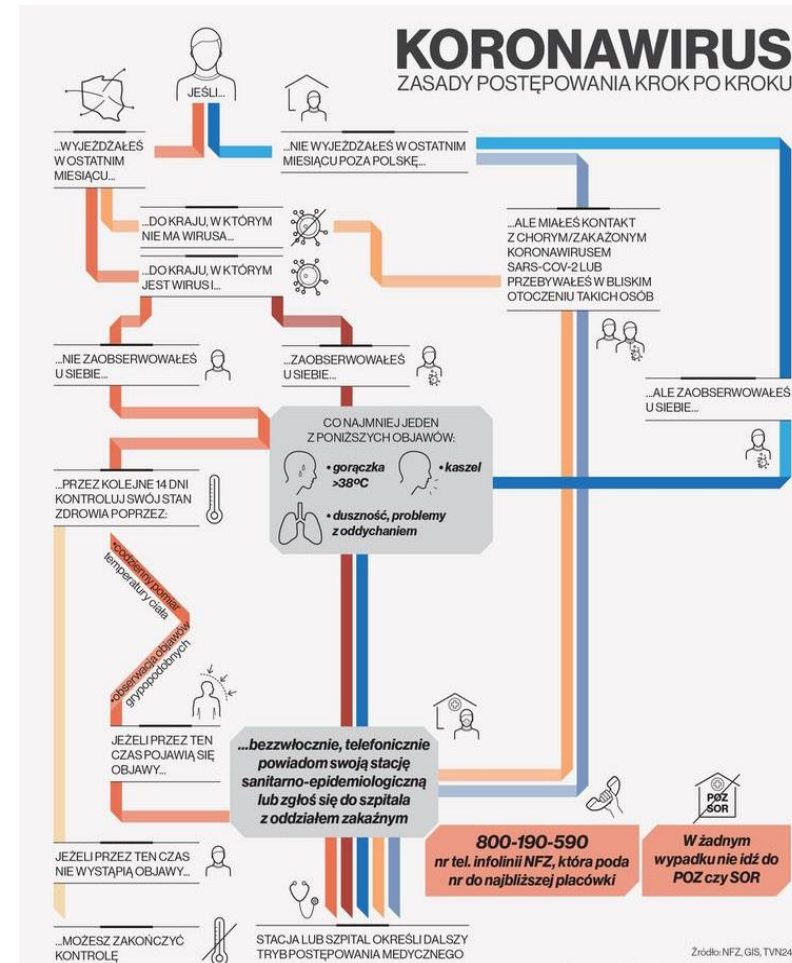
4. Najczęstsze objawy zarażenia koronawirusem.

- ☐ gorączka
- ☐ kaszel
- ☐ duszności
- ☐ bóle mięśni
- ☐ zmęczenie



5. Co zrobić podczas podejrzenia u siebie koronawirusa?

- jeżeli wystąpią objawy koronawirusa – powiadom stację sanitarno-epidemiologiczną lub szpital zakaźny
- nie przebywaj w pobliżu nikogo, aby nikogo nie zarazić
- trzeba bezzwłocznie zadzwonić pod numer: 800 190 590 (Telefoniczna Informacja Pacjenta)



6. Co oznacza wprowadzenie stanu epidemii w Polsce?

1. Ograniczenia możliwości swobodnego poruszania się.
 2. Kara za złamanie obowiązku poddania się kwarantannie wzrasta z kwoty 5 tys zł do 30 tys zł.
-
3. Przedłużenie decyzji o zamknięciu szkół
 4. Rodzice dzieci do 8 lat w tym czasie będą mogli pobierać zasiłek opiekuńczy
 5. Uprawnia do wyznaczenia tzw. Stref zero, którymi mogą być miasta lub wyznaczone przez ministra regiony
 6. Uprawnienia do ustanawiania obowiązkowych procedur sanitarnych lub obowiązkowych szczepień

7. Jak teraz ma wyglądać nasz dzień?



1. Dla zdrowia psychicznego i fizycznego wyjdź na spacer do lasu z rodzicami zachowując odległość od innych. Olejki eteryczne dobrze wpływają na nasze zdrowie. Olejek sosnowy zwiększa naszą odporność.
2. Możesz też wykonać ćwiczenia fizyczne w domu.
3. Musisz teraz zaplanować swój dzień, aby przygotować to co, jest zadane przez nauczycieli.
4. Samodyscyplina i organizacja pracy to rzeczy które musisz w sobie wypracować . Potraktuj to jako wyzwanie dla Ciebie.
5. W wolnym czasie pograj w planszówki, poczytaj książkę, posłuchaj muzyki, porozmawiaj ze znajomymi przez telefon . Robienie miłych dla Ciebie rzeczy jest teraz ważne dla zdrowia psychicznego.
6. Nauczyć się jakiejś nowej umiejętności. Staraj się być aktywny.

Dziękuję za uwagę

22.03.2020

