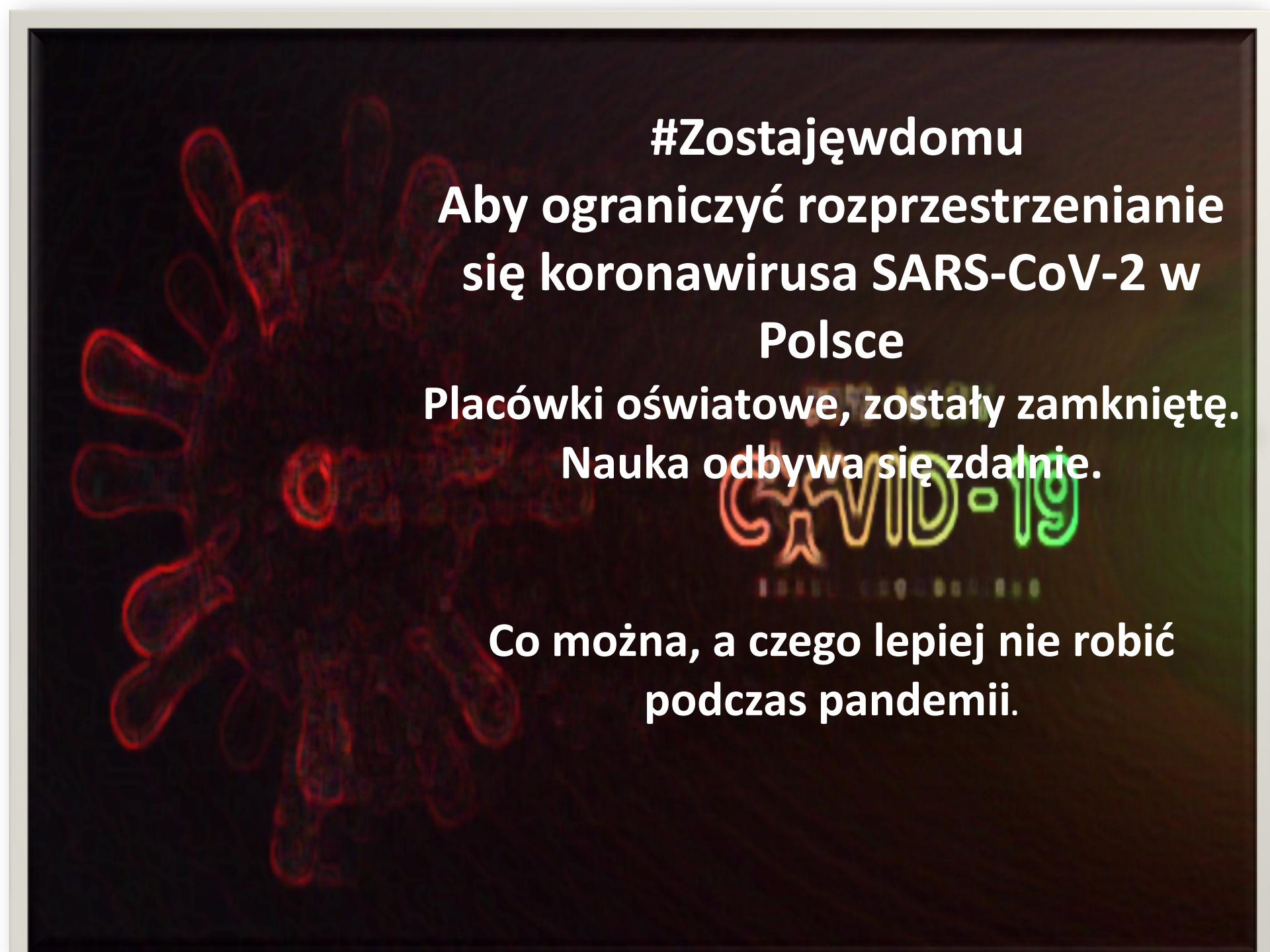
Koronawirus

Szkoła

Zamknięta

Zagraża
nam koronawirus


#Zostajęwdomu
Aby ograniczyć rozprzestrzenianie się koronawirusa SARS-CoV-2 w Polsce
Placówki oświatowe, zostały zamkniętę.
Nauka odbywa się zdalnie.
COVID-19
Co można, a czego lepiej nie robić podczas pandemii.

Pamiętaj

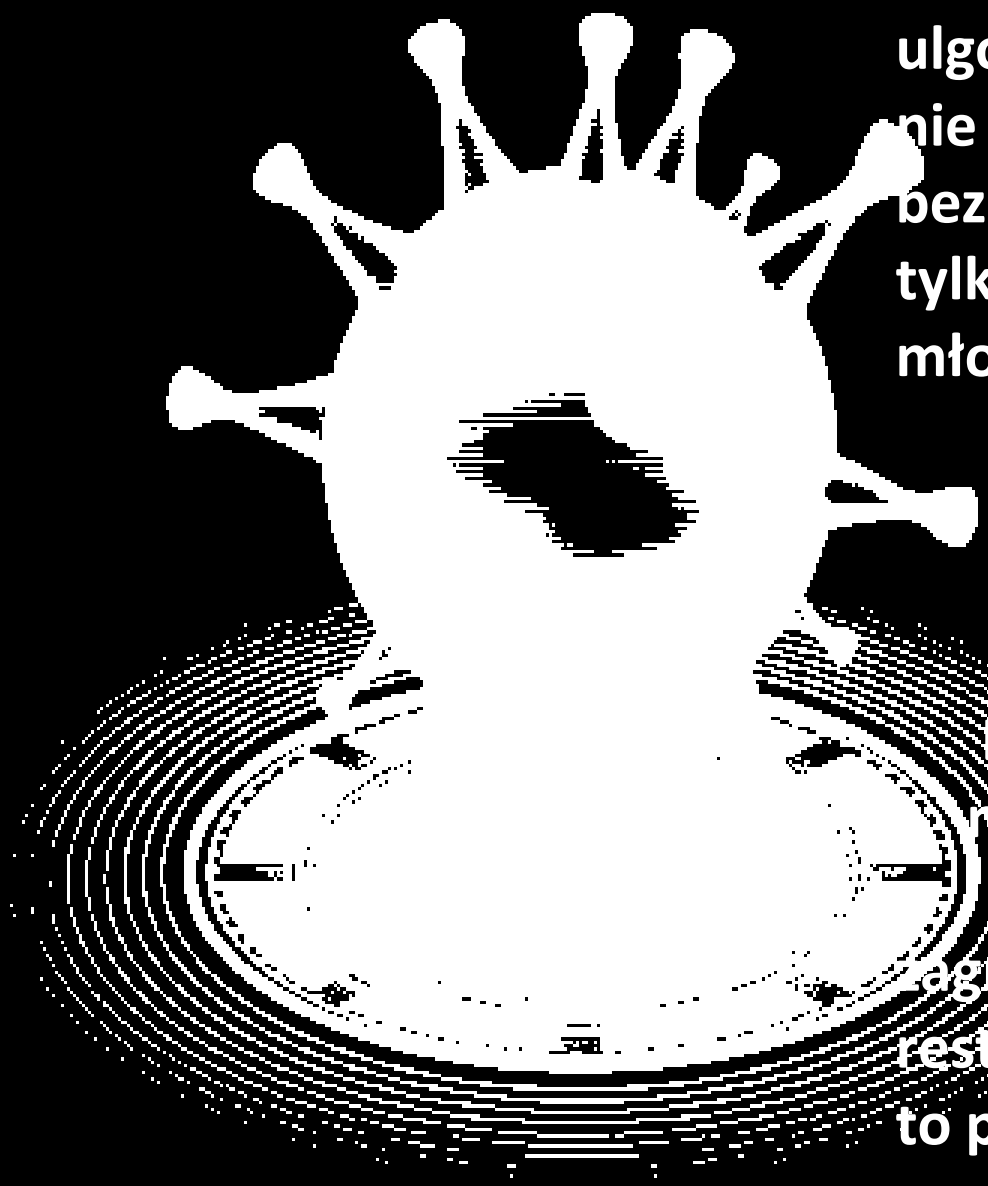
COVID-19 -wcale nie jest „zwykłą grypą”
Wiek w tej chorobie nie pełni funkcji ochronnej.
COVID-19 nie daje nikomu taryfy ulgowej.
Na koronawirusa nie tylko chorują, ale i umierają ludzie młodzi.

Koronawirus w Polsce to realne zagrożenie

Mimo że jesteśmy w pełni sił i wydaje nam się, że koronawirus nie zrobi krzywdy, bo organizm potrafi poradzić sobie z infekcją
PRZESTRZEGAJ RESTRYKCJI- bagatelizowanie zagrożenia, bunt przeciwko restrykcjom, noszeniu maseczek to prosta droga do zakażenia siebie i innych.

Koronawirus
nie zabiera,
ani nie dodaje
nikomu rozumu.

On sprawdza,
czy go masz.



COVID-19 nie daje nikomu taryfy ulgowej. Żadna z grup wiekowych nie może czuć się zupełnie bezpieczna. Na koronawirusa nie tylko chorują, ale i umierają ludzie młodzi.

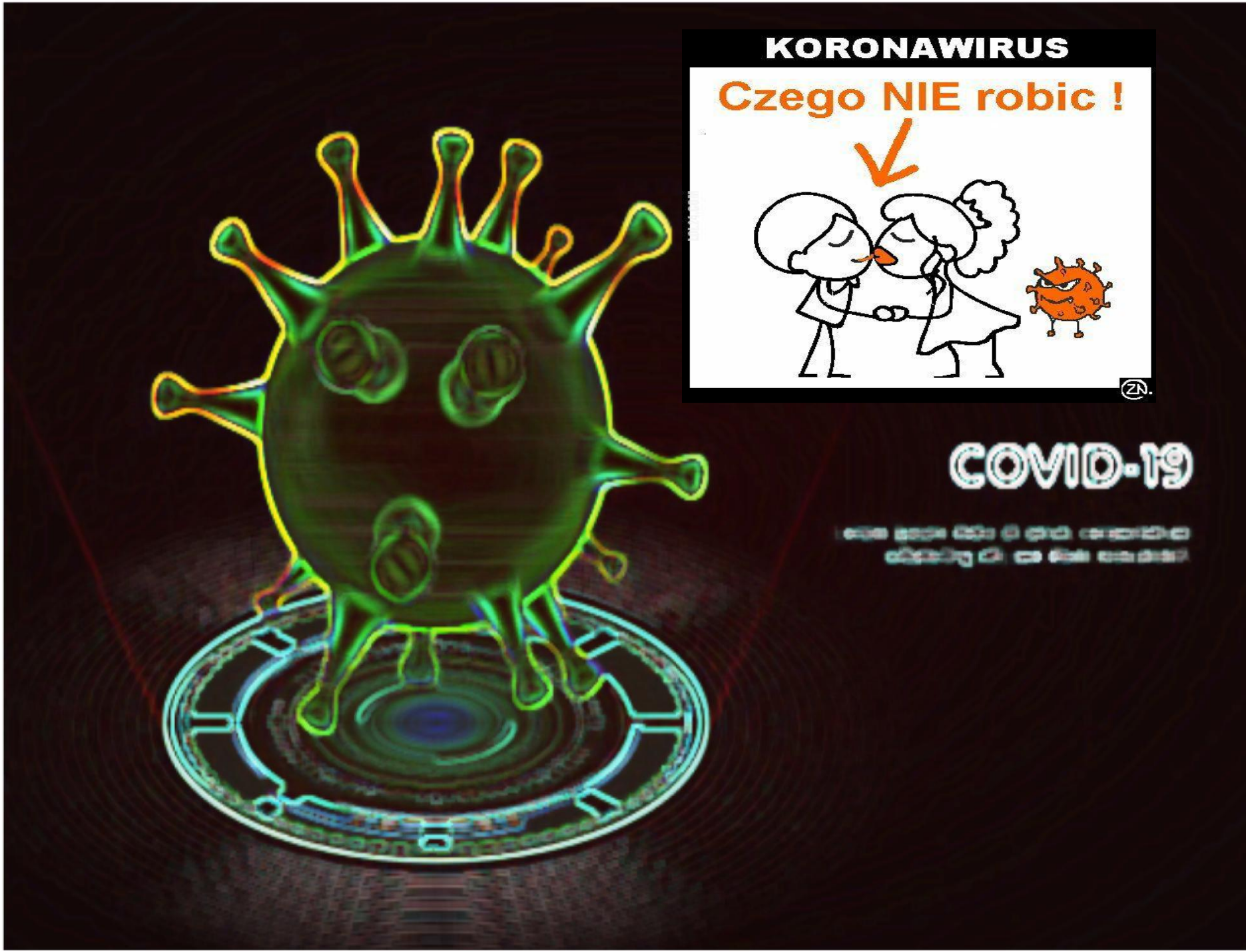
COVID-19

Lorem Ipsum dolor sit amet, consectetuer adipiscing elit, sed diam nonummY.

Lekarze zwracają uwagę na niepokojącą tendencję - młode osoby często bagatelizują zagrożenie, buntują się przeciwko restrykcjom, noszeniu maseczek, a to prosta droga do zakażenia

Jak dbać o swoje zdrowie w domu i jak się zdrowo odżywiać, by nie stracić odporności i energii do działania?
COVID-19

Koronawirus
Czego Nie Wolno Robić


KORONAWIRUS
Czego NIE robic !
COVID-19

D-dystans

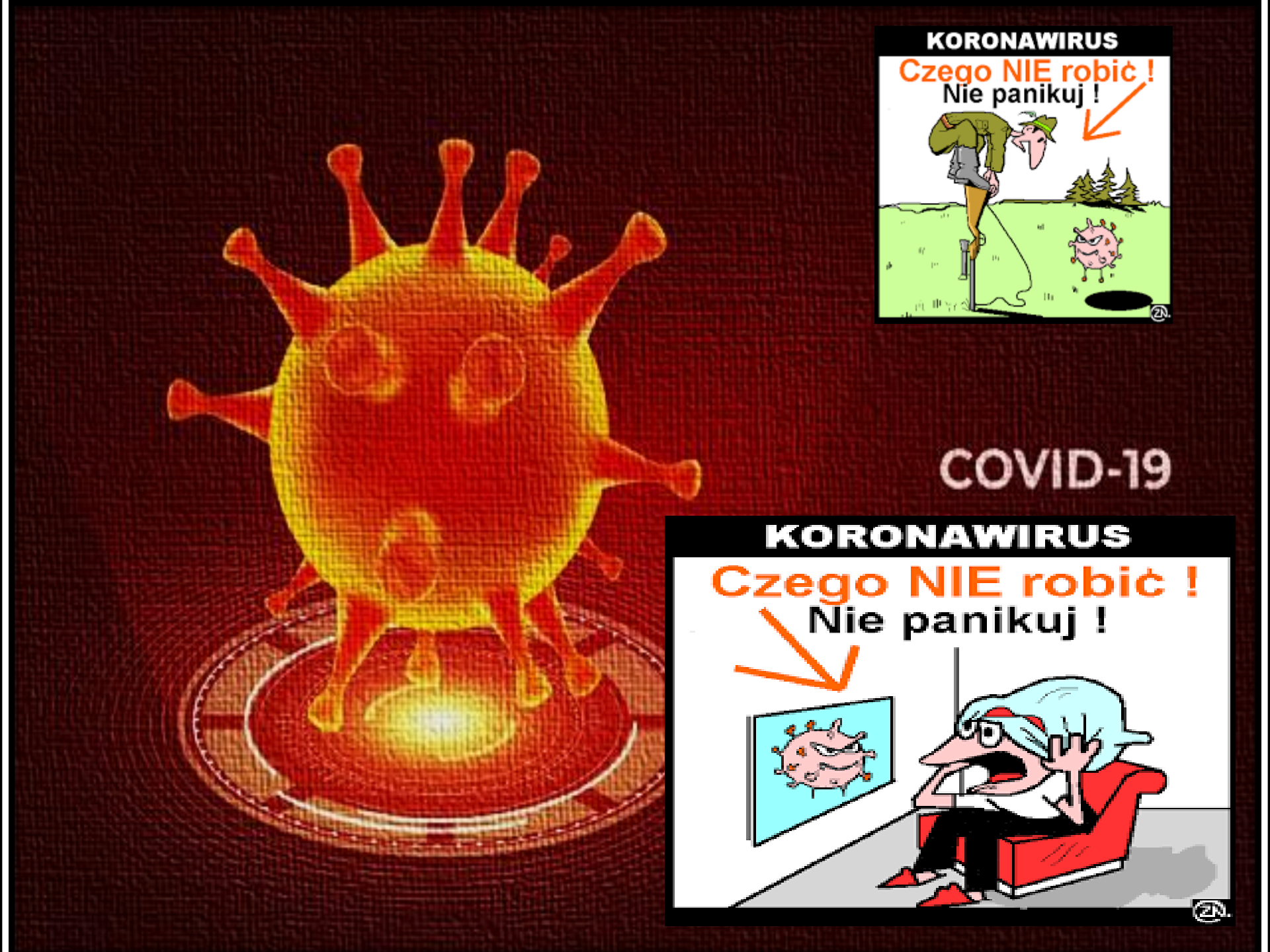
COVID-19

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetuer adipiscing elit, sed diam nonummY.

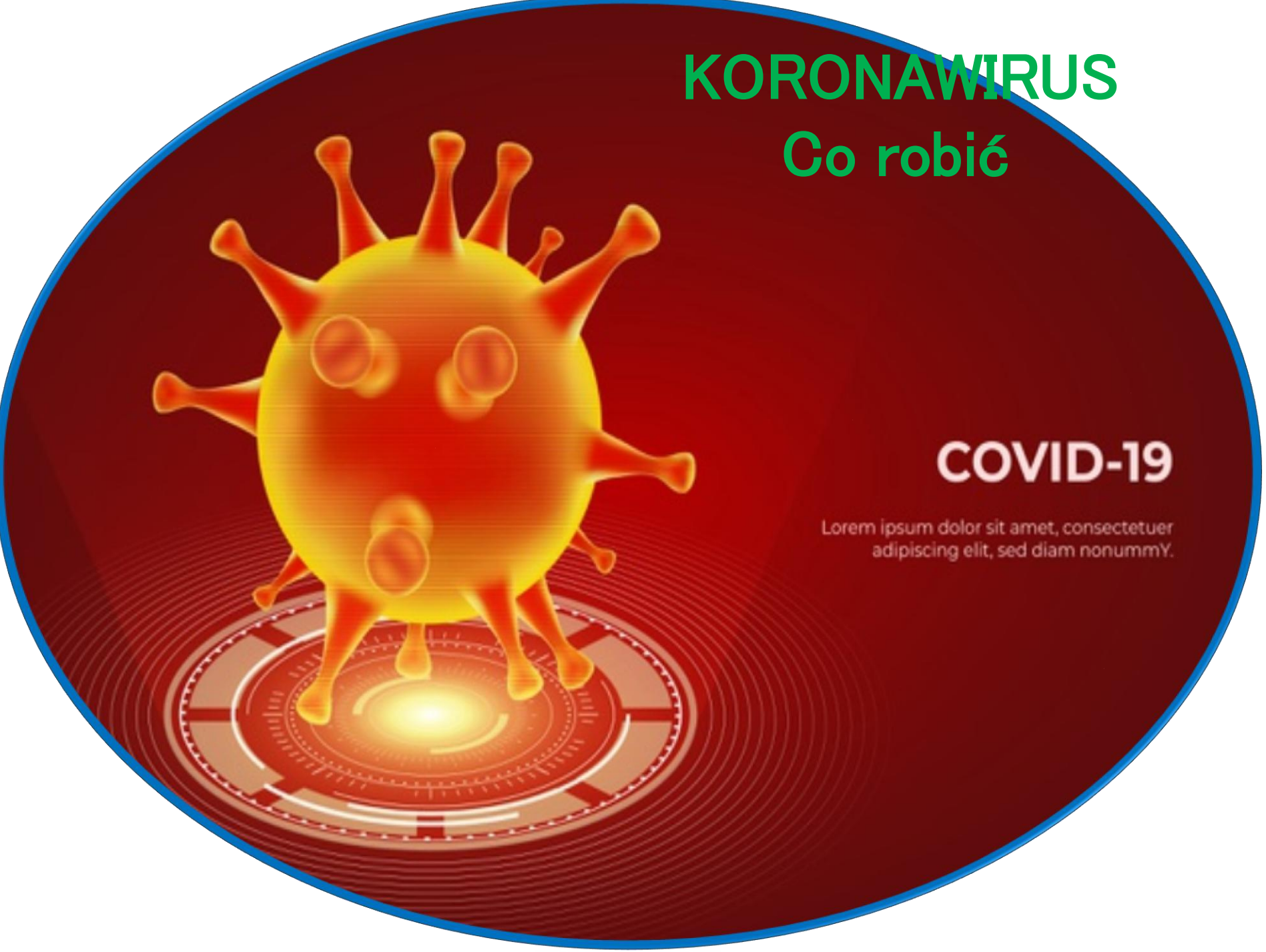
Lorem ipsum dolor sit amet, consectetuer
adipiscing elit, sed diam nonummY.

D-dystans

KORONAWIRUS
Czego NIE robic !
Siedź w domu to cię WIRUS nie dopadnie !


KORONAWIRUS
Czego NIE robić !
Nie panikuj !
COVID-19
KORONAWIRUS
Czego NIE robić !
Nie panikuj !

KORONAWIRUS
Co robić



M-maseczka

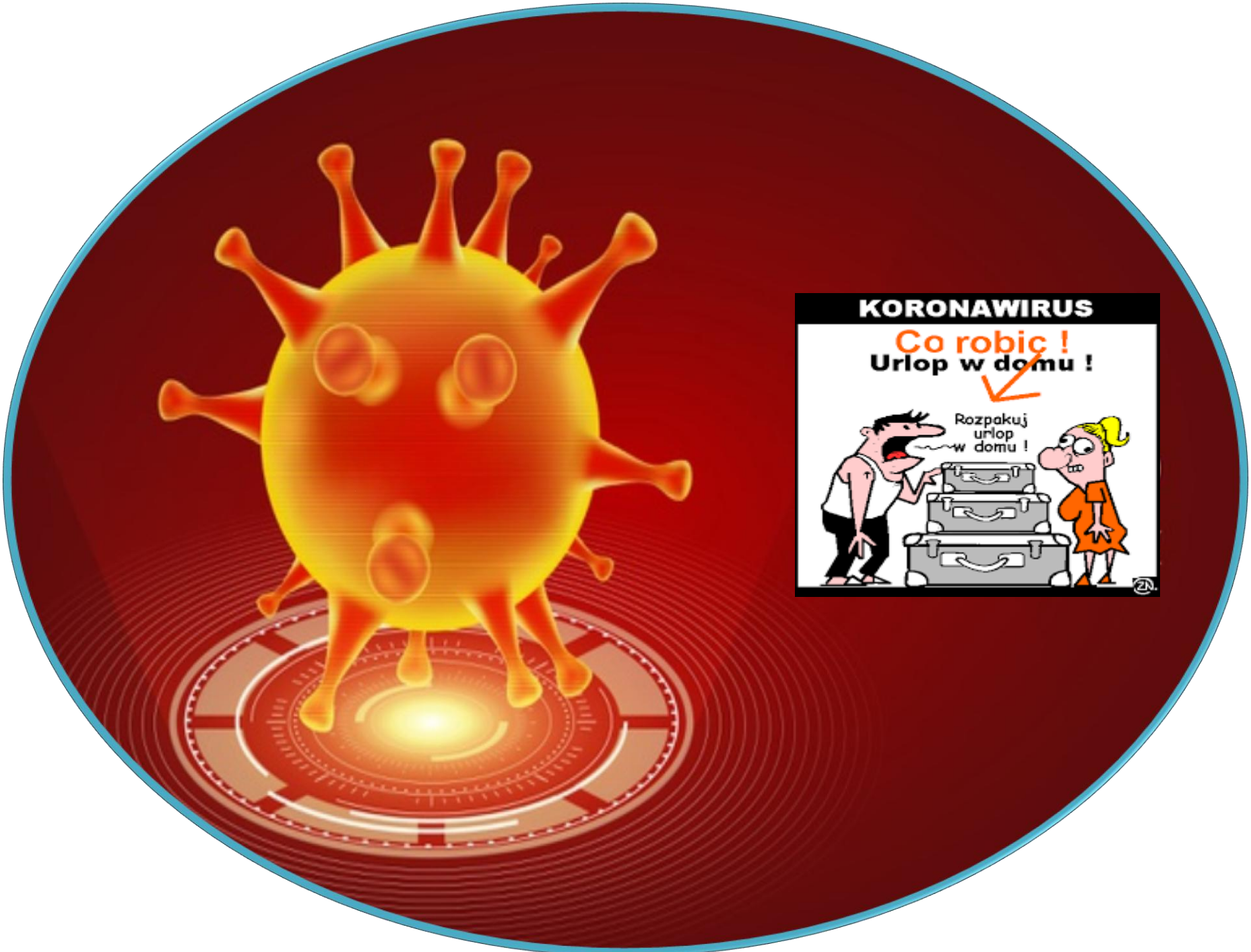
Noś maseczkę

NIE MOGĘ NOSIĆ MASKI, BO PARU MI OKULARY. CO ROBIĆ?
PRZESTAĆ ODDYCHAĆ.
MOGĘ POMÓC.
andrzejrysuje.pl

CZARNY HUMOR
Covid 19
Za co mandat ?
Za brak maseczki !

MASKA NIBY JEST.
ALE DZIURY W SPODNIACH TEŻ. A JAK WIRUS NIMI WEJDZIE? 500 ZŁ ZA DZIURĘ.
andrzejrysuje.pl

D-dezynfekcja


KORONAWIRUS
Co robić !
Urlop w domu !
Rozpakuj urlop w domu !

KORONAWIRUS
Siedź w domu !
Na zewnątrz WiRUS grasuje !!!

KORONAWIRUS
Wszystko oddam tylko nie zbliżaj się do mnie !!!

CZARNY
HUMOR
Covid 19
Siedź w domu !
Na zewnątrz zło grasuje !

#ChronięSię Przed

COVID-19

D-dystans
D-dezynfekcja
M-maseczka
#CHRONIęSIę PRZED KORONAWIRUSEM.

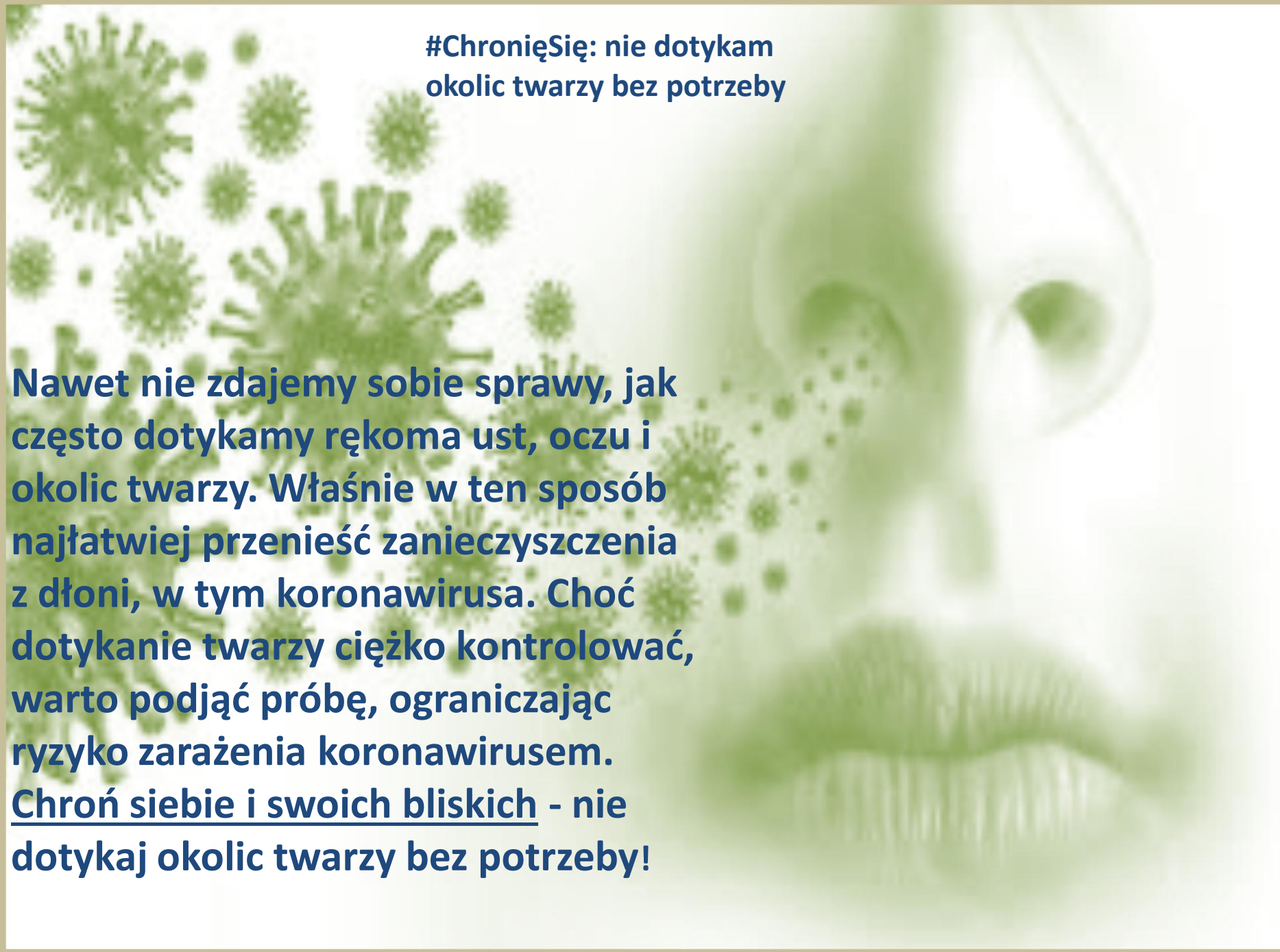
#ChronięSię: myję ręce

Mycie rąk jest jednym z najskuteczniejszych sposobów na zapobieganie rozprzestrzeniania się wirusów, w tym koronawirusa COVID-19.

Chroń siebie i swoich bliskich - myj ręce tak często, jak to możliwe!

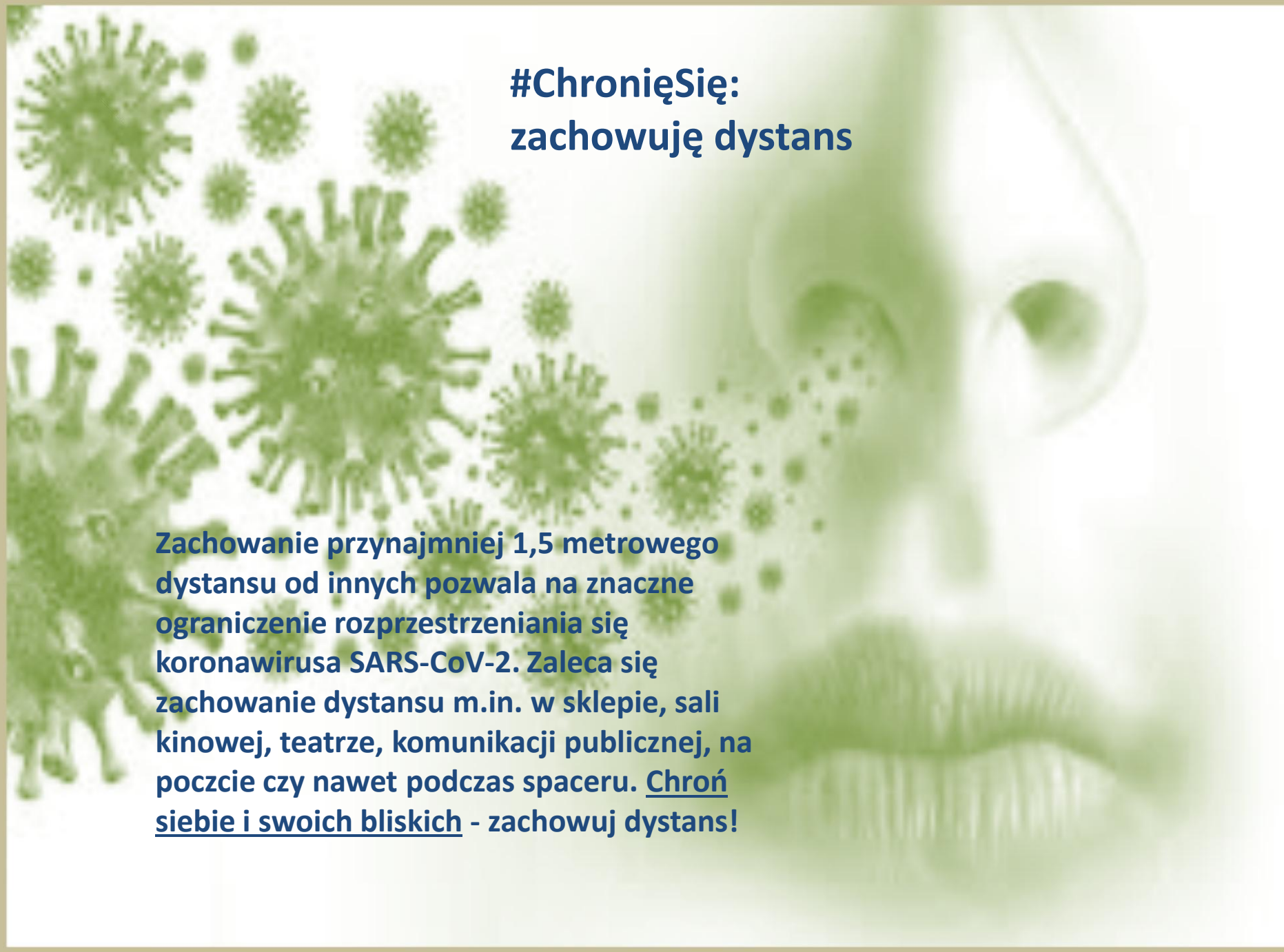
#ChronięSię: noszę maseczkę

Maseczka zapobiega dotykaniu twarzy
Maseczka „przypomina” nam o pandemii i redukuje lęk
Maseczka ogranicza rozprzestrzenianie się wirusów



#ChronięSię: nie dotykam okolic twarzy bez potrzeby

Nawet nie zdajemy sobie sprawy, jak często dotykamy rękoma ust, oczu i okolic twarzy. Właśnie w ten sposób najłatwiej przenieść zanieczyszczenia z dłoni, w tym koronawirusa. Choć dotykanie twarzy ciężko kontrolować, warto podjąć próbę, ograniczając ryzyko zarażenia koronawirusem. Chroń siebie i swoich bliskich - nie dotykaj okolic twarzy bez potrzeby!



#ChronięSię: zachowuję dystans

Zachowanie przynajmniej 1,5 metrowego dystansu od innych pozwala na znaczne ograniczenie rozprzestrzeniania się koronawirusa SARS-CoV-2. Zaleca się zachowanie dystansu m.in. w sklepie, sali kinowej, teatrze, komunikacji publicznej, na poczcie czy nawet podczas spaceru. Chroń siebie i swoich bliskich - zachowuj dystans!

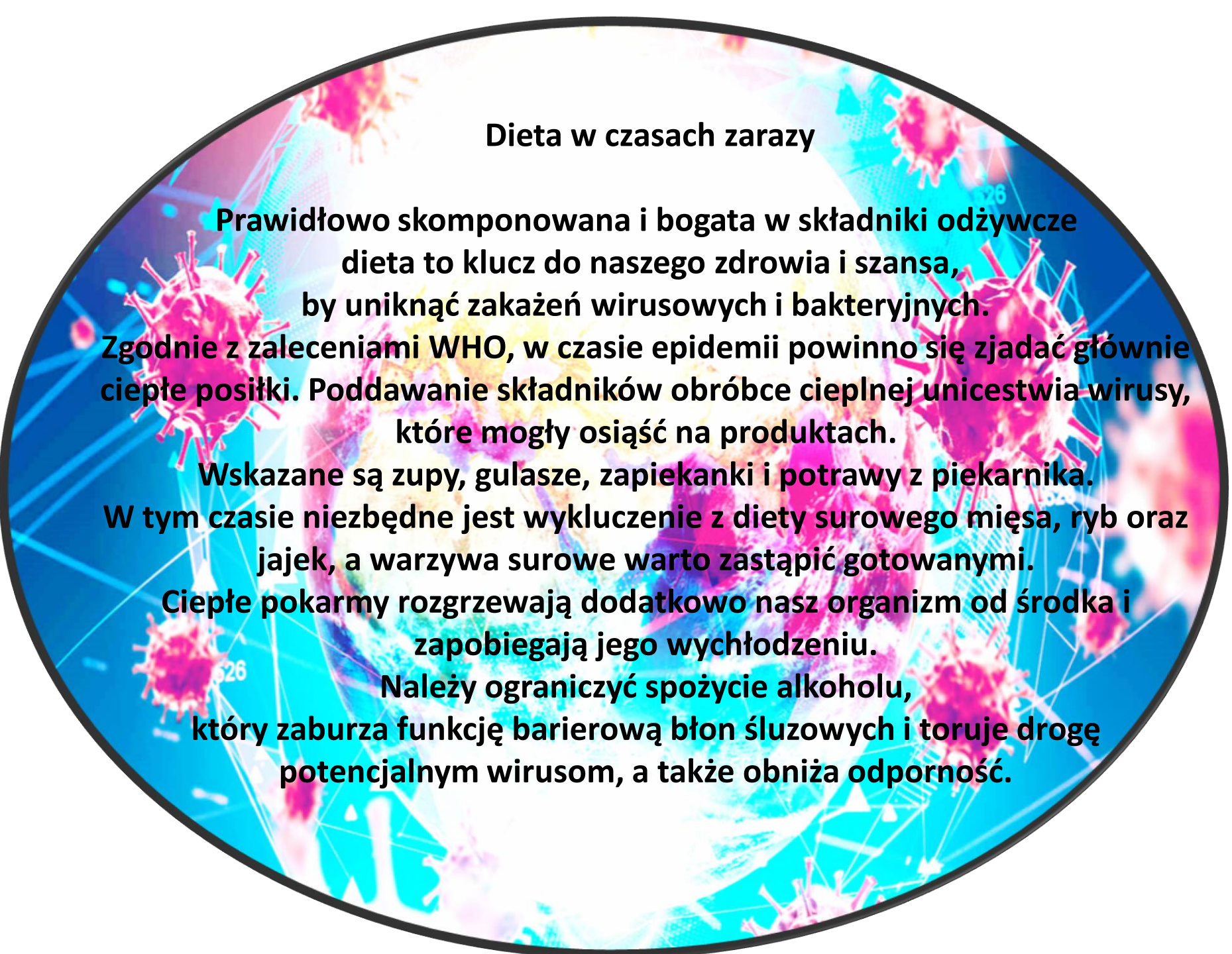
#ChronięSię: dbam o aktywność fizyczną, wspieram odporność

Regularna aktywność fizyczna o umiarkowanej intensywności zmniejsza podatność na infekcje. Ruch jest niezwykle ważny zwłaszcza teraz, gdy większość czasu spędzamy w domach. Gdy się ruszamy, nasz organizm uwalnia m.in. endorfiny, czyli hormony szczęścia, co pozwala rozładować stres. Chroń siebie i swoich bliskich - dbaj o swoją aktywność fizyczną i zachęcaj do niej innych! .

Jak ćwiczyć w domu? W Internecie dostępnych jest wiele filmów pokazujących jak ćwiczyć w domu – joga, pilates, a także treningi, które wycisną z Ciebie siódme poty. Potrzebny jest tylko wygodny strój i odrobina motywacji. Możesz też umówić się z przyjaciółmi na wspólny trening przed komputerem – łatwiej wówczas zachować dyscyplinę, by nie zakończyć czasu kwarantanny z osłabioną odpornością i dodatkowymi kilogramami.

#WSTAN BO WARTO-minimum 5
min przerwy na jedną godzinę
pracy z komputerem

#ChronięSię: dbam o dietę, wspieram odporność



Dieta w czasach zarazy

Prawidłowo skomponowana i bogata w składniki odżywcze dieta to klucz do naszego zdrowia i szansa, by uniknąć zakażeń wirusowych i bakteryjnych.

Zgodnie z zaleceniami WHO, w czasie epidemii powinno się zjadać głównie ciepłe posiłki. Poddawanie składników obróbce cieplnej unicestwia wirusy, które mogły osiąść na produktach.

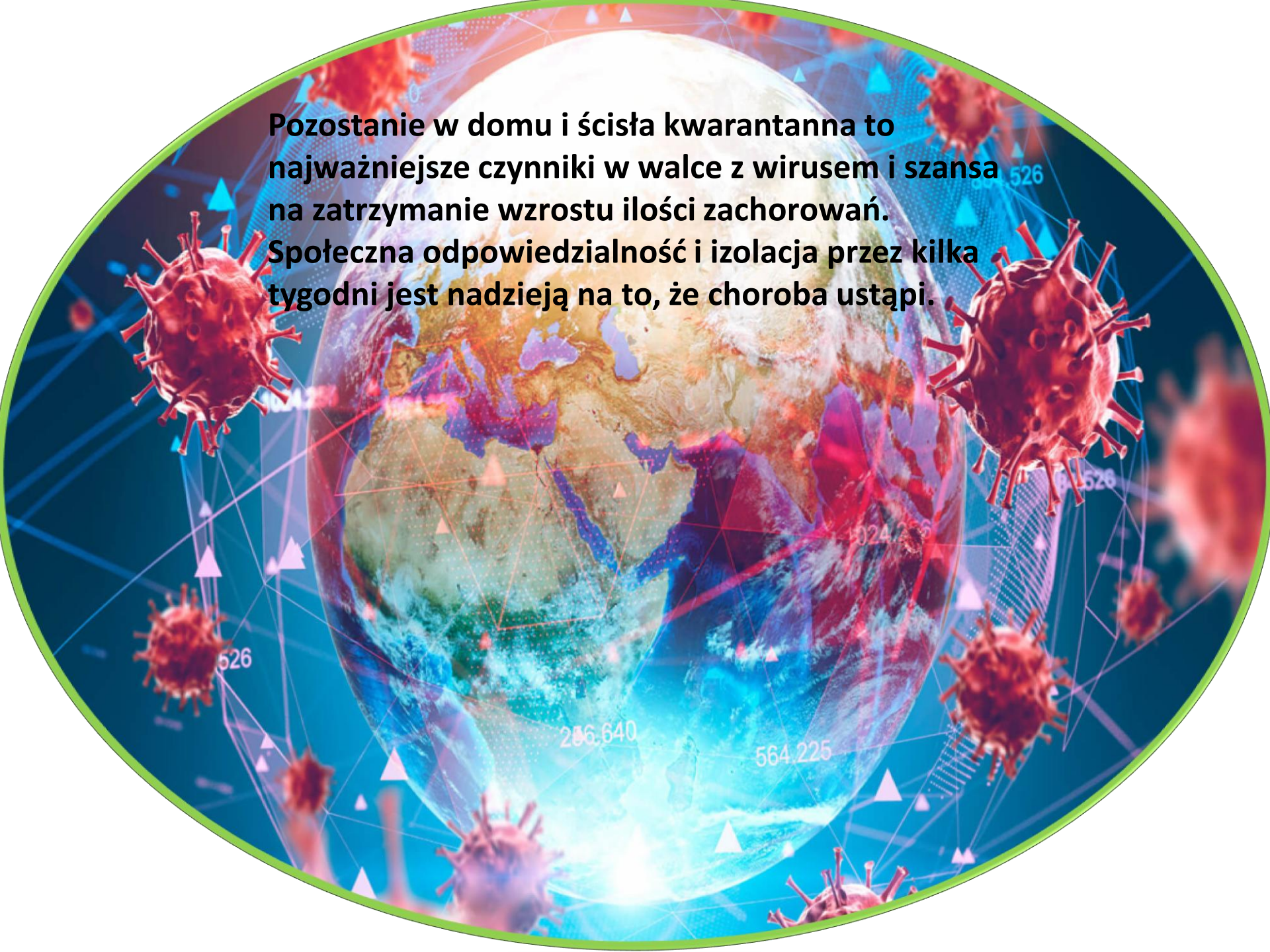
Wskazane są zupy, gulasze, zapiekanki i potrawy z piekarnika.

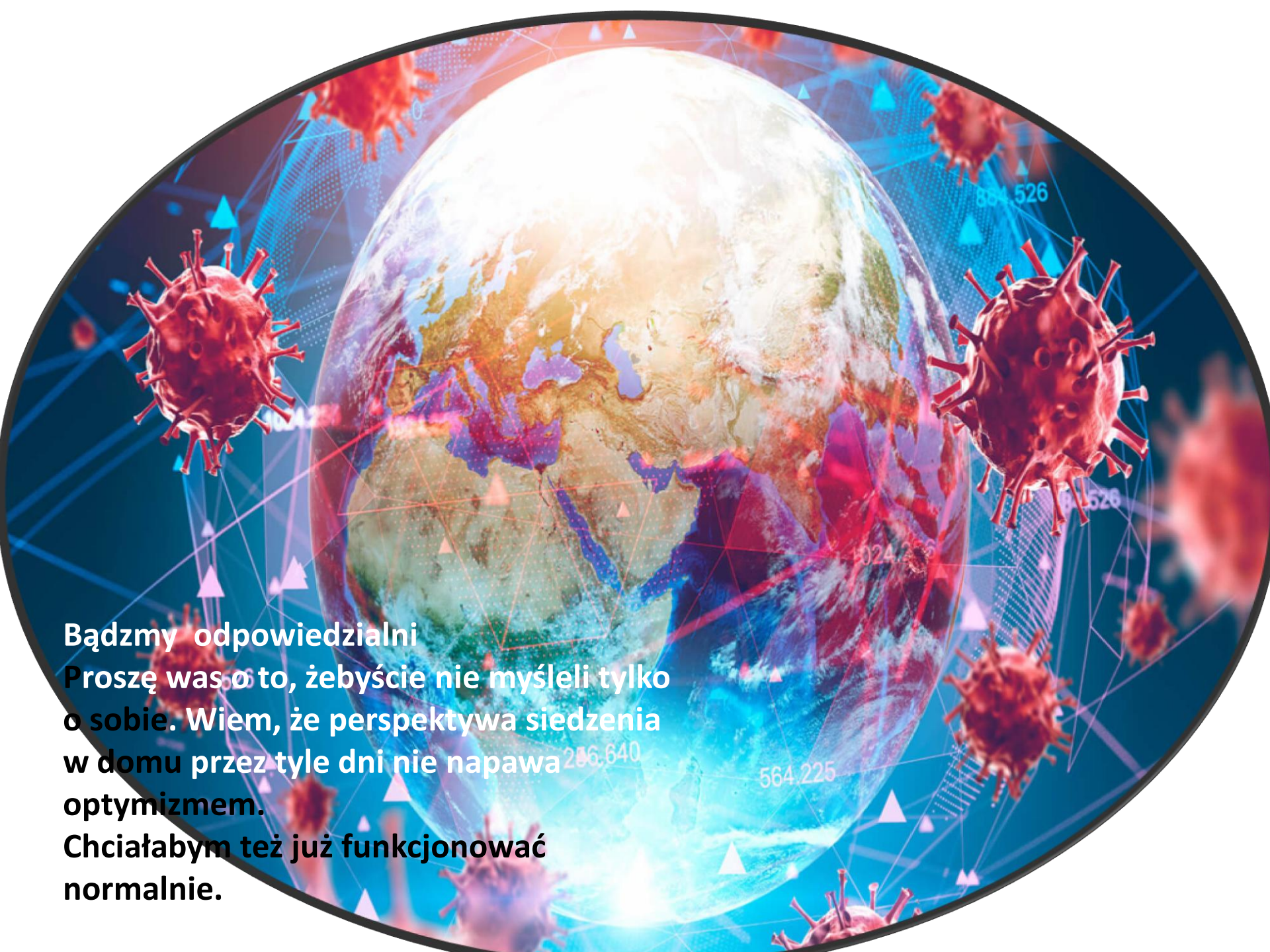
W tym czasie niezbędne jest wykluczenie z diety surowego mięsa, ryb oraz jajek, a warzywa surowe warto zastąpić gotowanymi.

Ciepłe pokarmy rozgrzewają dodatkowo nasz organizm od środka i zapobiegają jego wychłodzeniu.

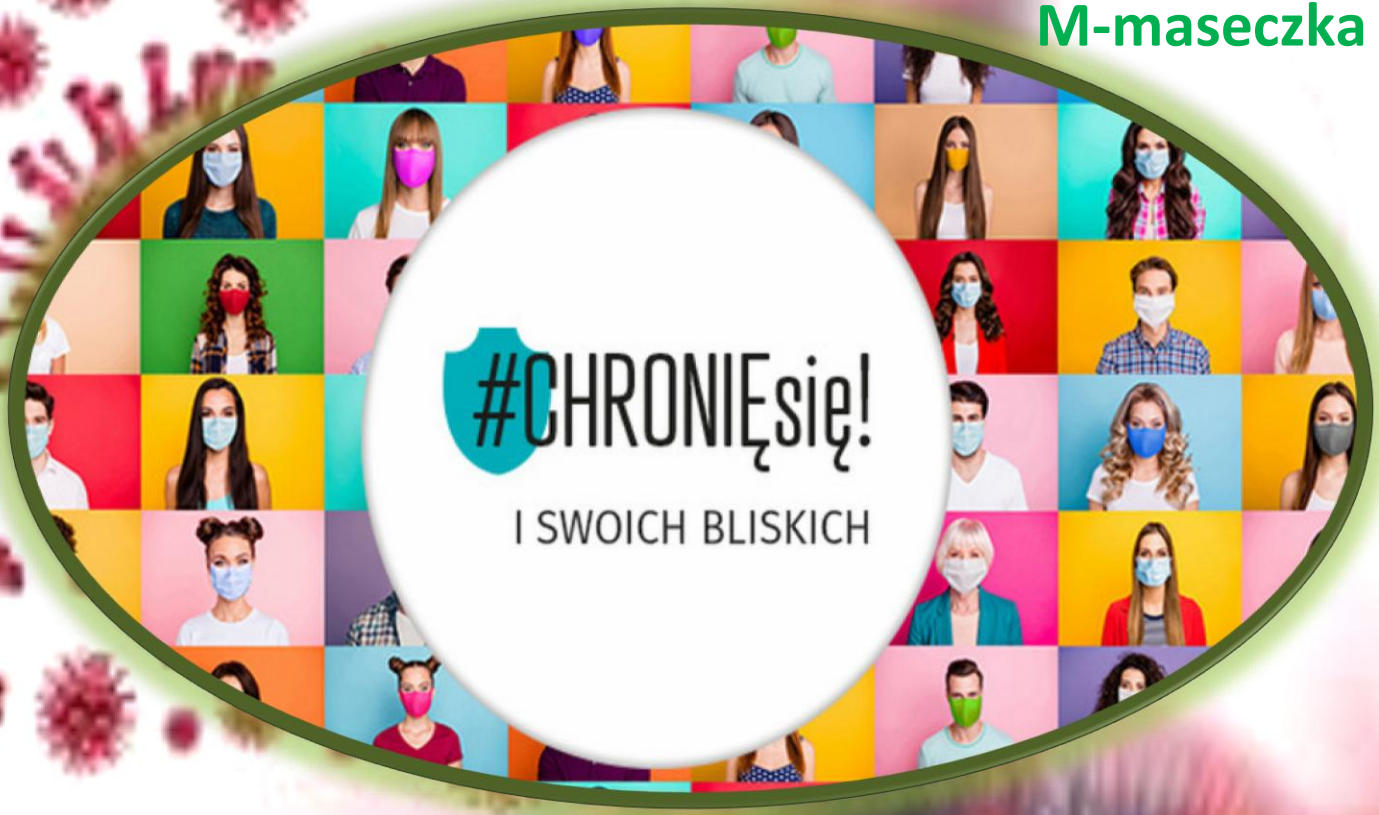
Należy ograniczyć spożycie alkoholu, który zaburza funkcję barierową błon śluzowych i toruje drogę potencjalnym wirusom, a także obniża odporność.

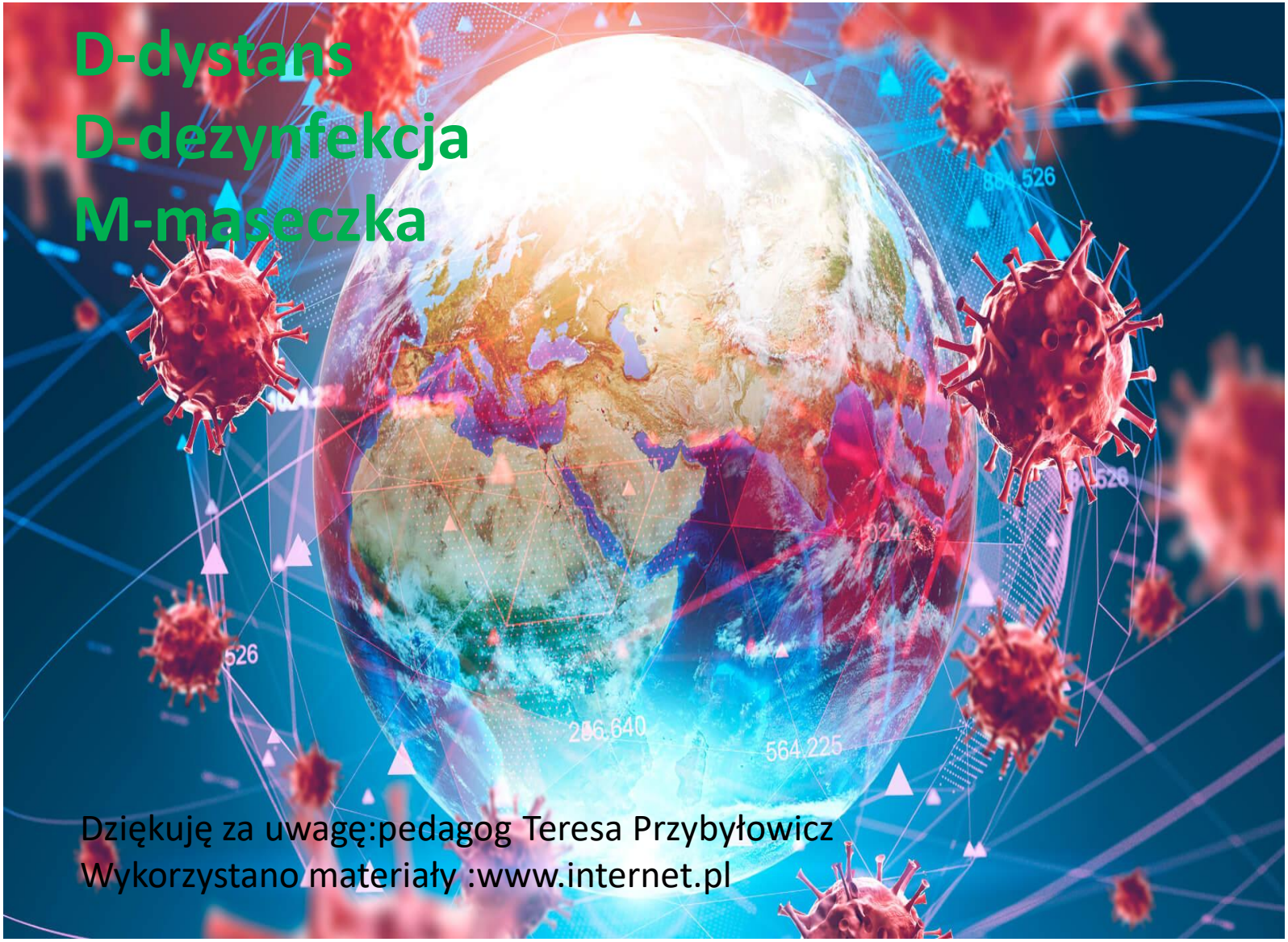
#ChronięSię: dbam o kondycję psychiczną i samopoczucie
Epidemia odciska się nie tylko na naszym zdrowiu fizycznym, ale także psychicznym. Dlatego niezwykle ważne jest, by w tym szczególnie ciężkim czasie zadbać także o dobre samopoczucie i dobrą kondycję psychiczną. Chroń siebie i swoich bliskich - zadbaj o zdrowie psychiczne!


Pozostanie w domu i ścisła kwarantanna to najważniejsze czynniki w walce z wirusem i szansa na zatrzymanie wzrostu ilości zachorowań. Społeczna odpowiedzialność i izolacja przez kilka tygodni jest nadzieją na to, że choroba ustąpi.


Bądzmy odpowiedzialni
Proszę was o to, żebyście nie myśleli tylko o sobie. Wiem, że perspektywa siedzenia w domu przez tyle dni nie napawa optymizmem.
Chciałabym też już funkcjonować normalnie.

D-dystans
D-dezynfekcja
M-maseczka





Dziękuję za uwagę:pedagog Teresa Przybyłowicz
Wykorzystano materiały :www.internet.pl