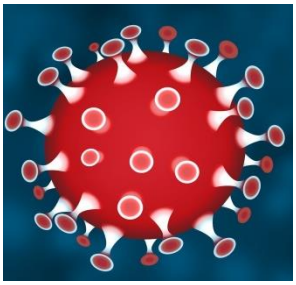
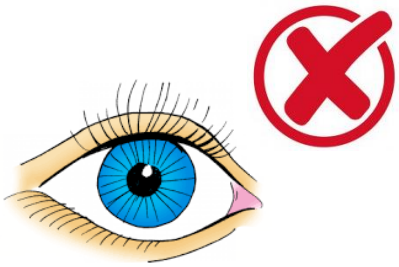
Koronavírus – ľahké čítanie



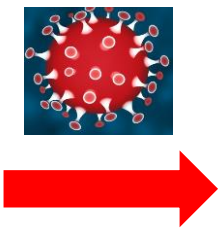
Koronavírus je vírus.
Vírus je veľmi maličký a veľmi ľahký.
Vyzerá ako na obrázku,
ale nemôžeme ho vidieť.
Vidieť by sme ho mohli len v mikroskope.



Koronavírus spôsobuje zápal pľúc.

Vírus sa môže vznášať vzduchom,
plávať vo vode
alebo byť na akomkoľvek povrchu.
Napríklad na kľučke.

Vírus sa prenáša mezi ľuďmi.



Napríklad vzduchom, keď kašleme a kýchame.
Alebo potrasením rukou s iným človekom.
Alebo keď sa dotkneme kľučky,
ktorej se dotýkal chorý človek.

Do nášho tela sa dostáva hlavne ústami, nosom a očami.
Keď sa dostane do nášho tela, tak ochorieme.
Môže to trvať až 14 dní kým sa začneme cítiť zle.

I keď nám je dobre,
môžeme nakaziť ostatných ľudí.

Hneď ako sa vírus dostane do nášho tela,
tak môžeme nakaziť iných ľudí.

Koronavírus sa objavil v Číne.
Rozšíril sa po celom svete.
Rozšíril sa aj do Európy
a tiež do Slovenskej republiky.

Na koronavírus zatiaľ nie je žiadny liek.

Chorí ľudia dostanú lieky,
aby sa cítili lepšie.
Napríklad, aby nemali horúčku.
Lieky, ale nevyliečia koronavírus.

Napríklad starí ľudia môžu na koronavírus aj zomrieť.
Preto je veľmi dôležité sa proti koronavírusu brániť.
Musíme dodržiavať pravidlá,
aby sme nenakazili seba ani ostatných.

Ako poznám, že môžem mať koronavírus?

Mám teplotu.

Kašlem.

Ťažko sa mi dýcha.

Musím dýchať rýchlo a často.

Pozor!

Môže to byť aj obyčajná chrípka.

Čo mám robiť, keď mi nie je dobre?

Pokiaľ sa necítite dobre,

zavolajte svojmu praktickému lekárovi.

Povedzte mu, ako sa cítite.

Nikam nechoďte.

Počkajte, čo vám povie doktor do telefónu.

Ako sa mám proti koronavírusu brániť?

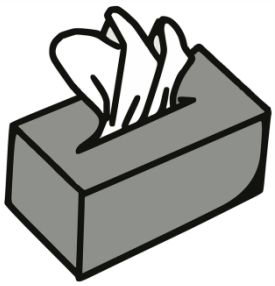
Dodržujte tieto pravidlá:

1. Dobre a často si umývajte ruky vodou a mydlom.
   Môžete použít aj dezinfekciu.
   Napríklad dezinfekčný gél.
   Ten sa namaže na ruky.

   Dobre si umyť ruky znamená:
   Minimálne 20 sekúnd.
   To je napríklad po dobu 4 – 6 hlbokých nádychov a výdychov.
   Mydlo musí byť na každom prste,
   na dlani aj na chrbáte ruky.
   Potom mydlo z rúk poriadne opláchnite.
   Často tiež meňte uterák.

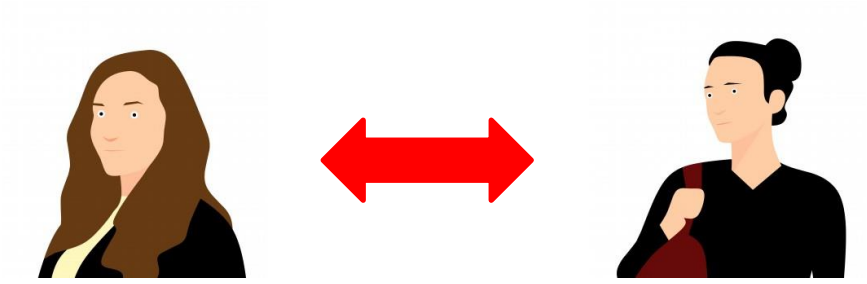
2. Nedotýkajte sa tváre neumytými rukami.

3. Pri kašľaní si zakryte ústa a nos vreckovkou.
   Vreckovku potom vyhoďte.
   Keď nemáte vreckovku, môžete kašľať do rukávu.
   Nekašlite do ruky, protože rukami potom



môžete šíriť nečistoty.

4. Zostavajte od ostatných na vzdialenosť 2 metrov.



5. Vyhýbajte sa chorým ľuďom.

6. Nevychádzajte z domu, pokiaľ to nie je nutné.
   Nutné znamená do práce, pre lieky a na nákup jedla.

7. Keď musíte ísť napríklad nakúpiť potraviny, noste na ústach rúšku.
   Chránite tým ostatných.
   Po příchode domov si hneď umyte ruky.
   Rúšku vyvarte vo vode a vyžehlite.

8. Žiadajte od ostatných, aby nosili rúšku.

Dokument bol vytvorený prekladom pôvodného originálu, vytvoreného vďaka organizácii

Společnost pro podporu lidí s mentálním postižením v ČR, z.s.

www.spmpcr.cz