

**EDB 22.04.2020**

## **TEMAT : JAK DBAĆ O ZDROWIE W CZASIE PANDEMII KORONAWIRUSA- COVID- 19**

1. Zapoznajcie się z poniższą treścią tematu i temat zapisać w zeszycie.
2. Przestrzegajcie ochrony Waszego zdrowia.
3. Dla chętnych wykonanie maseczki ochronnej metodą orgiami z ręcznika papierowego . Za wykonanie i przesłanie jej zdjęcia na mój email można otrzymać dodatkową ocenę. Instrukcja na linku: <https://www.youtube.com/watch?v=q200WV8Oxrk>

### **Koronawirusy i COVID-19 - objawy, jak się ochronić?**

Koronawirusy (CoV) to duża rodzina wirusów, które powodują choroby układu oddechowego. Od zwykłego przeziębienia po poważniejsze choroby.

Wirusy rozprzestrzeniają się drogą kropelkową, czyli: -bezpośrednio, przez bliski kontakt z osobą chorą lub chorym zwierzęciem (w przypadku tzw. pacjenta zero, czyli osoby zidentyfikowanej jako pierwszy nosiciel choroby zakaźnej), -pośrednio przez dotyknięcie skażonej powierzchni.

Objawy mogą obejmować m.in.: katar, ból głowy, kaszel, ból gardła, gorączkę, złe samopoczucie, trudności w oddychaniu. Niekiedy jednak te wirusy mogą powodować poważne choroby dolnych dróg oddechowych, takie jak zapalenie płuc lub zapalenie oskrzeli, szczególnie u osób z chorobami układu krążenia, cukrzycą, upośledzoną odpornością, niemowląt i osób starszych.

### Ochrona :

- unikać bliskiego kontaktu z osobami wykazującymi objawy chorób układu oddechowego, takie jak kaszel i kichanie;
- zostać w domu, gdy jest się chorym, np. gdy występują objawy podobne do przeziębienia;
- unikać skupisk ludzi (w przypadku SARS-CoV-2 jedna osoba zakaża średnio 2-3 osoby zdrowe);
- przestrzegać samemu i uczyć innych tzw. etykiety kaszlu, czyli zasłaniania w trakcie kaszlu czy kichania nosa i ust, najlepiej chusteczką jednorazową lub przedramieniem; chusteczkę po użyciu należy natychmiast wyrzucić, a dłonie umyć lub zdezynfekować;
- często myć ręce wodą z mydłem przez co najmniej 20-30 sekund, wytrzeć do sucha, najlepiej jednorazowym ręcznikiem;
- używać do dodatkowej higieny - preparatu dezynfekcyjnego lub chusteczek jednorazowych na bazie alkoholu (co najmniej 60 proc.);
- unikać dotykania oczu, nosa lub ust rękami;
- unikać dzielenia się jedzeniem, picciem i naczyniami;
- zostać w domu, gdy jest się chorym, np. gdy występują objawy podobne do przeziębienia;

W przypadku obaw należy: **skontaktować się telefonicznie z pracownikami służb sanitarnych lub wezwać pomoc medyczną.**