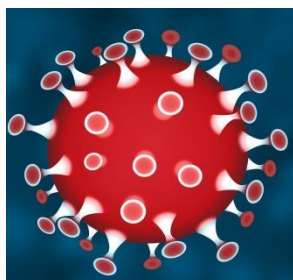


Koronavirus – snadné čtení



Koronavirus je virus.

Virus je velmi maličký a velmi lehký.

Vypadá jako na obrázku,
ale nemůžeme ho vidět.

Vidět bychom ho mohli jen v mikroskopu.



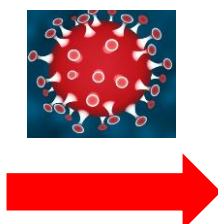
Koronavirus způsobuje zápal plic.

Virus se může vznášet vzduchem,
plout ve vodě

nebo být na jakémkoli povrchu.

Například na klíče.

Virus se přenáší mezi lidmi.



Například vzduchem, když kašleme a kýcháme.
Nebo potřesením rukou s jiným člověkem.
Nebo když se dotkneme kliky,
které se dotýkal nemocný člověk.



Do našeho těla se dostává hlavně pusou, nosem a očima.

Když se dostane do našeho těla, tak onemocníme.
Může to trvat až 14 dnů než se začneme cítit špatně.

I když nám je dobře,
můžeme nakazit ostatní lidi.

Hned jak se virus dostane do našeho těla,
tak můžeme nakazit jiné lidi.

Koronavirus se objevil v Číně.

Rozšířil se po celém světě.

Rozšířil se i do Evropy

a taky do České republiky.

Na koronavirus zatím není žádný lék.

Nemocní lidé dostanou léky,
aby se cítili lépe.

Například, aby neměli horečku.

Léky ale nevyлéčí koronavirus.

Například staří lidé mohou na koronavirus i zemřít.

Proto je moc důležité se proti koronaviru bránit.

Musíme dodržovat pravidla,

abychom nenakazili sebe ani ostatní.



Jak poznám, že můžu mít koronavirus?



Mám teplotu.

Kašlu.

Špatně se mi dýchá.

Musím dýchat rychle a často.



Pozor!

Může to být i obyčejná chřipka.

Co mám dělat, když mi není dobře?



Pokud se necítíte dobře,
zavolejte svému praktickému lékaři.

Řekněte mu, jak se cítíte.

Nikam nechodte.

Počkejte, co vám řekne doktor do telefonu.

Jak se mám proti koronaviru bránit?

Dodržujte tato pravidla:

1. Dobře a často si myjte ruce vodou a mýdlem.

Můžete použít i dezinfekci.

Například dezinfekční gel.

Ten se namaže na ruce.



Dobře si mýt ruce znamená:

Minimálně 20 vteřin.

To je například po dobu 4 – 6 hlubokých nádechů a výdechů.

Mýdlo musí být na každém prstu,
na dlani i na hřbetu ruky.

Potom mýdlo z rukou pořádně opláchněte.

Často také měňte ručník.

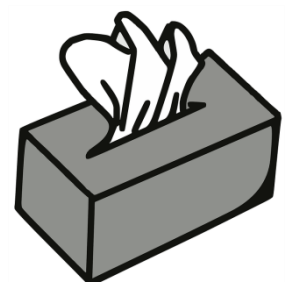
2. Nesahejte si na obličej neumytýma rukama.

3. Při kašlání si zakryjte pusu a nos kapesníkem.

Kapesník pak vyhodte.

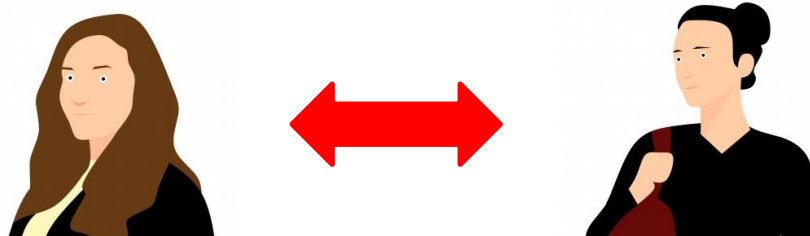
Když nemáte kapesník, můžete kašlat do rukávu.

Nekašlejte do ruky, protože rukama pak



můžete šířit nečistoty.

4. Zůstávejte od ostatních na vzdálenost 2 metrů.



5. Vyhýbejte se nemocným lidem.

6. Nevycházejte z domu, pokud to není nutné.

Nutné znamená do práce, pro léky a na nákup jídla.

7. Když musíte jít třeba nakoupit potraviny, noste na puse roušku.

Chráníte tím ostatní.

Po příchodu domů si hned umyjte ruce.

Roušku vyvařte ve vodě a vyžehlete.

8. Chtějte po ostatních, ať nosí roušku.

Chrání tím vás.

