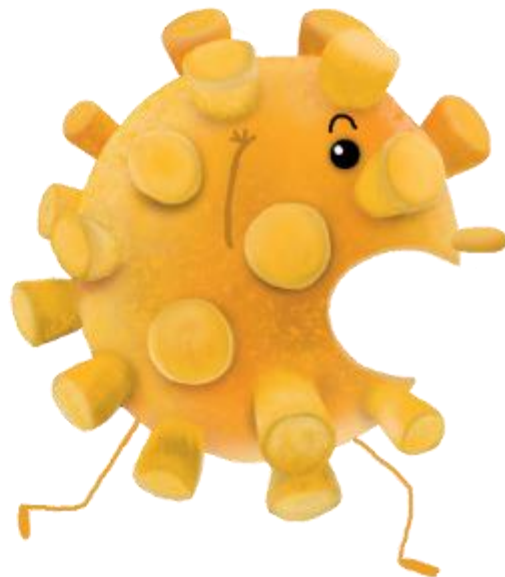


Co więc możesz zrobić, by ochronić siebie i innych przed koronawirusem?
Przede wszystkim **często myć ręce**. Nie tylko po powrocie do domu,
ale też w innych sytuacjach, na przykład po wydmuchaniu nosa.



Koronawirusy boją się mydła. Aby je przegonić, warto porządnie namydlać dłonie i szorować je nie krócej niż **20 sekund** – to mniej więcej tyle, ile zajęłoby ci zaśpiewanie piosenki „**Wlazł kotek na płotek**”.



Myjąc ręce, możesz sobie też wyobrazić minę,
z jaką wirus zmyka gdzie pieprz rośnie.

Podczas kaszlu czy kichania nie **zasłaniaj buzi dłonią.**

Bo choćbyś bardzo się starał, dłoń zaraz powędruje do innych przedmiotów i pozostawi na nich wirusy. Ot, na przykład do klamki i kranu, jeśli po kichnięciu zechcesz pójść do łazienki i umyć ręce.



Lepiej kichać w zgięcie łokciowe.



Unikaj też dotykania **OCZU, nosa i buzi** –
koronawirus uwielbia te miejsca i to właśnie tędy
najchętniej wnika do organizmu.



**Nie oblizuj palców i nie wsadzaj
rąk do buzi.**



Nie dłub w nosie. **Fe!**



Nos wycieraj tylko chusteczkami jednorazowymi,



które potem wyrzucisz do kosza na śmieci.

Nie masz gorączki?

To bardzo dobrze!

Ale pamiętaj, że koronawirus nie od razu się ujawnia. Na początku siedzi w organizmie cichutko jak mysz pod miotłą, a człowiek, którego zaatakuje, czuje się świetnie. Nie ma pojęcia, że jest zarażony i że zaraża innych.



**Dlatego jeśli nie musisz nigdzie wychodzić,
zostań w domu.**



Zrób to w trosce o siebie i o swoich najbliższych.

**Zwłaszcza w trosce o babcię, dziadka czy siwowłosą panią sąsiadkę.
Bo dla osób starszych koronawirus jest szczególnie groźny!
Lepiej więc teraz nie wybieraj się do nich w odwiedziny.**



Zamiast tego możesz do dziadków **dzwonić**.

Dzięki częstym rozmowom będziecie mniej za sobą tęsknić. Nie zapomnij zapytać, czy dziadkowie mają wszystko, czego potrzebują, zwłaszcza jedzenie czy leki. Oni też powinni teraz zostać w domu, ale zakupy można im zostawić pod drzwiami.



Na pewno pomoże ci świadomość, że zawsze możesz liczyć na wsparcie
rodziców i innych **dorośli**.



Pamiętaj o swoim pupilu,
baw się z nim i dbaj o niego jak zwykle.
Ktoś powiedział, że od psa czy kota możesz
się zarazić koronawirusem?

**Nie obawiaj się – to tylko
plotka!**



Jeśli mimo wszystko spotkasz się jednak z kimś spoza domowników,
trzymaj się od niego w odległości **dwóch metrów**
(czyli mniej więcej pięciu twoich kroków).

**Wirus nie potrafi pokonać
takiej odległości.**



I pamiętaj: takie spotkania powinny się zdarzać jak najrzadziej.

Nie chodź na place zabaw,

mimo że pewnie uwielbiasz się huśtać, zjeżdżać ze zjeżdżalni czy skakać na trampolinie. Nawet jeśli bardzo się już nudzisz w domu, a za oknem jest coraz cieplej i coraz bardziej słonecznie.



Bo tam, gdzie jest dużo dzieci, kryje się też dużo wirusów,
które z radością przeskoczą z jednej małej rączki na drugą.

Właśnie dlatego podczas epidemii wszystkie

szkoły i przedszkola są zamknięte.





**Bardzo dużo zależy
od zachowania każdego z nas,
niezależnie od tego, ile ma lat.**

**Ty też możesz
zostać pogromcą
koronawirusa.**

Masz tę moc!



Dla

wszystkich

dzieci

Drodzy Czytelnicy, książka, którą macie przed sobą, powstała z potrzeby serca i chęci pomocy. Sytuację związaną z pandemią koronawirusa trudno zrozumieć – często górę biorą strach i panika. Mamy nadzieję, że ta publikacja pozwoli Wam i przede wszystkim Waszym dzieciom zrozumieć, co tak naprawdę się stało, czym jest epidemia, co to jest koronawirus i jak się go wystrzegać.

Projekt został zrealizowany
pro bono dzięki następującym osobom:

Ewa Podleś

Agnieszka Frączek

Alicja Bender

Baltazar Fajto

Patrycja Herbut

Monika Kalinowska

psych. Ewelina Krupniewska

lek. med. Beata Kusak

lek. med. Justyna Laskowska

lek. wet. Wiktoria Melges

psych. Ewelina Opalko

Basia Szymanek

Joanna Wasilewska

psych. Agnieszka Wilkaniec-Herman

Natalia Zalewska-Domitrz

Dressler Dublin sp. z o.o., Wydawnictwo Olesiejuk,
an imprint of Dressler Dublin sp. z o.o.

Wszelkie prawa zastrzeżone.