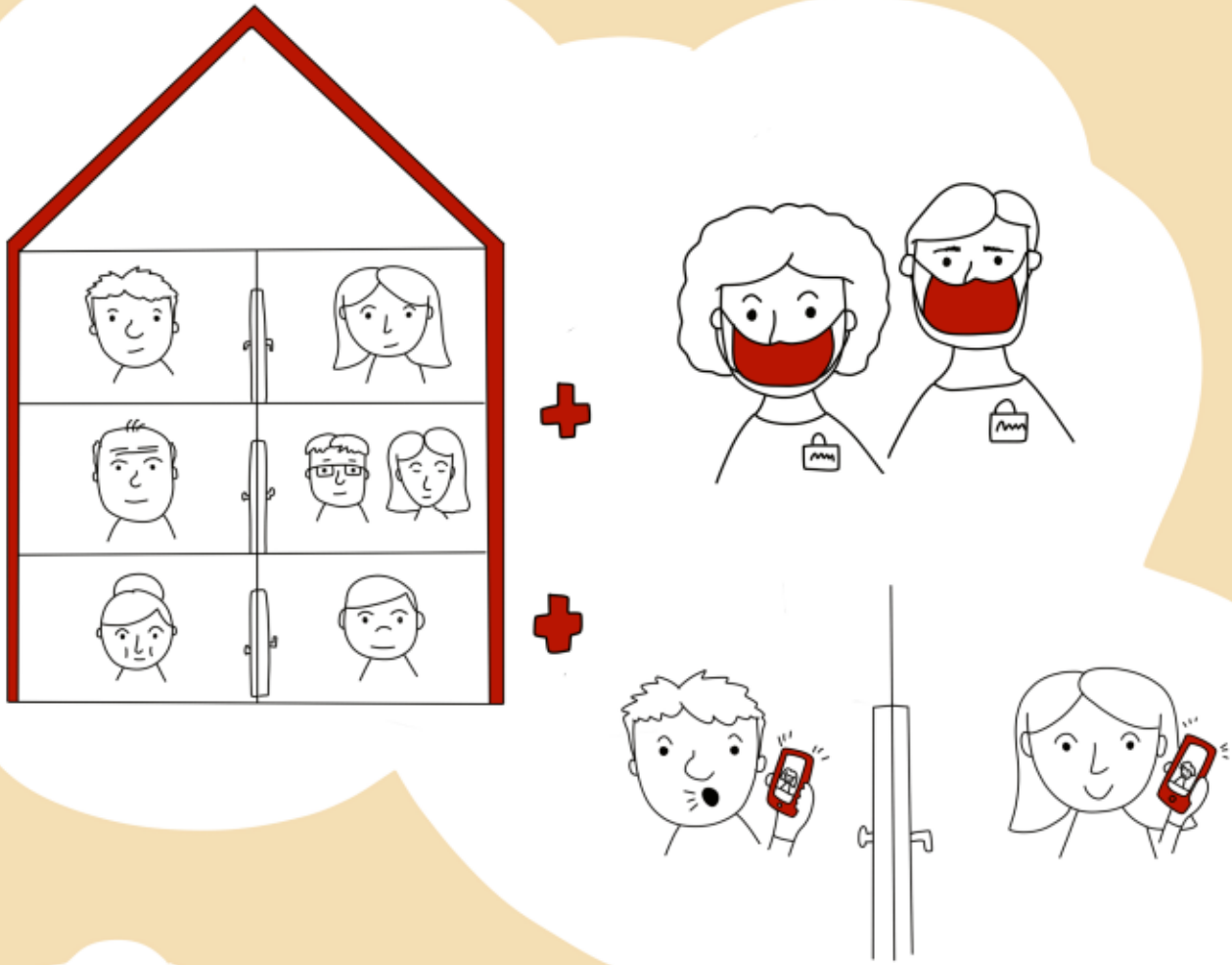
socia FORUM Human Rights

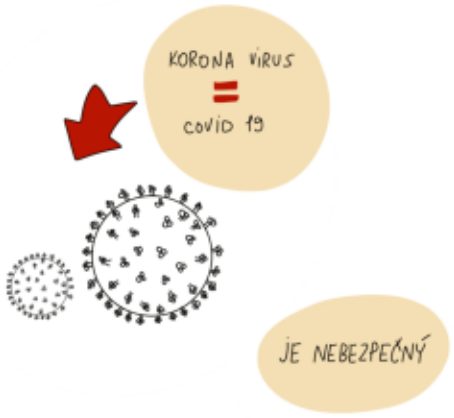
KORONA VÍRUS ?

To zvládneme



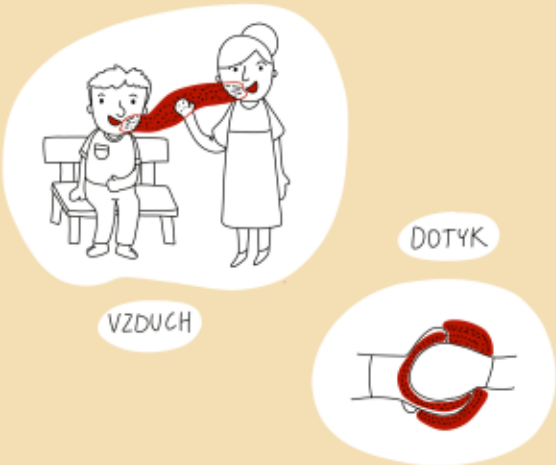
2020

TAKTO ASI VYZERÁ VÍRUS, KEĎ HO VEĽMI ZVÄČŠÍME.

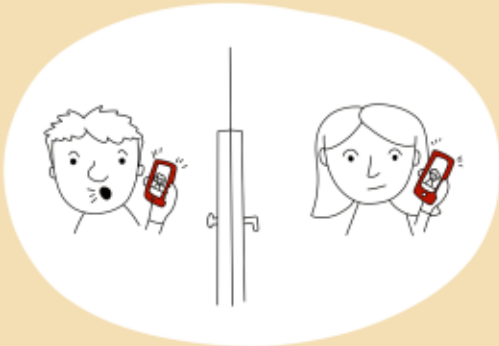


COVID-19 JE VÍRUS, Z KTORÉHO MÔŽETE OCHORIEŤ.

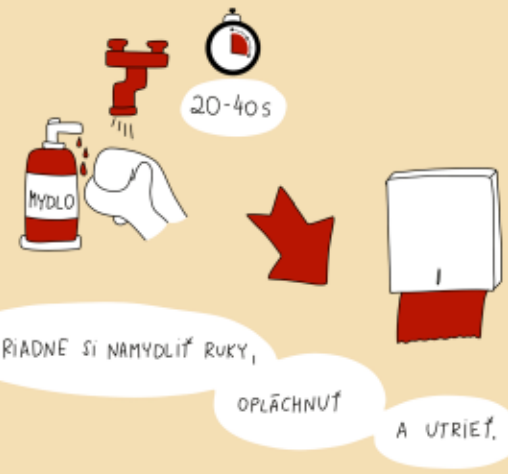
COVID 19 SA MÔŽE Z JEDNÉHO ČLOVEKA NA INÉHO PRENIESŤ VZDUCHOM A DOTYKOM.



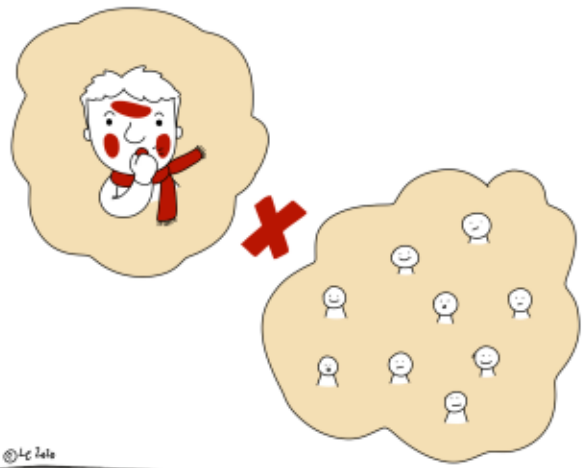
BUĎTE V KONTAKTE S VAŠOU BLÍZKOU OSOBOU. AK BY STE SA CÍTILI CHORÍ, URČITE JEJ ZAVOLAJTE.

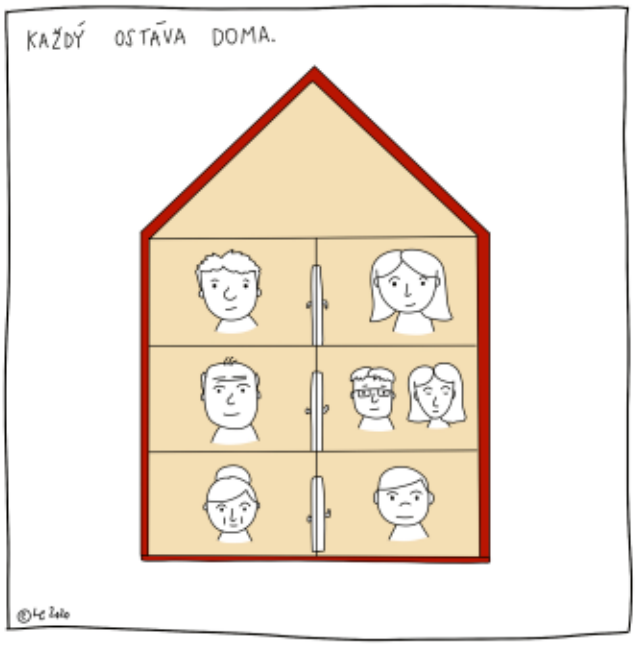


UMÝVANIE RÚK VÁM POMÔŽE OSTAŤ ZDRAVÍ.



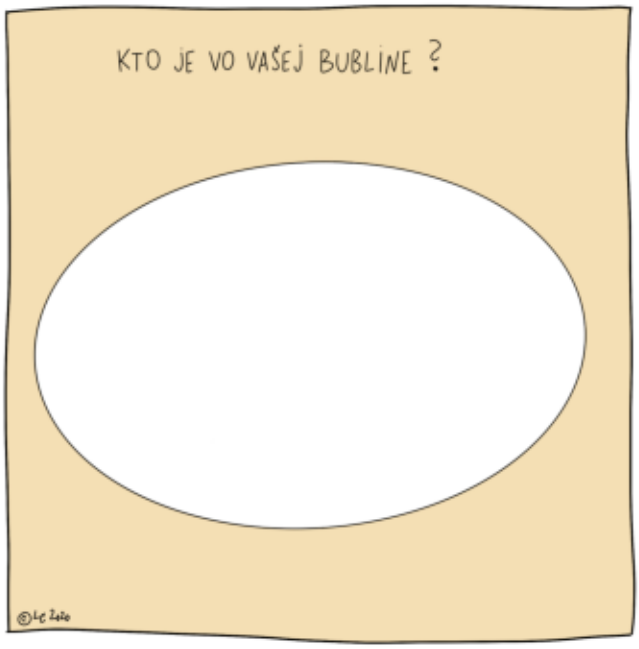
CHORÝ ČLOVEK MUSÍ OSTAŤ V KARANTÉNE. KARANTÉNA ZNAMENÁ, ŽE JE CHORÝ ČLOVEK ODDELENÝ OD OSTATNÝCH. JE TO PRETO, ABY OD NEHO NEOCHOREL.




KAŽDÝ OSTÁVA DOMA.

STRETÁVAŤ SA MÔŽETE LEN S MÁLO ĽUĎMI.
MUSIA SA DODRŽIAVAŤ PRAVIDLÁ.
ĽUDIA, S KTORÝMI BÝVATE
VAŠI PODPORNÍ ZAMESTNANCI

VŠETCI TÍTO ĽUDIA SÚ SPOLU V BUBLINE.


KTO JE VO VAŠEJ BUBLINE ?

VEĽA MIEST, KAM CHODIEVATE, JE ZAVRETÝCH.
KAVIAREŇ
PEKÁREŇ
DROGÉRIA
PAPIERNÍCTVO
REŠTAURÁCIA

MÔŽETE ÍSŤ VON, NA ČERSTVÝ VZDUCH.
POBYT NA SLNKU POMÁHA

PREDTÝM, AKO PÔJDETE VON, UMYTE SI RUKY.
20-40s
MYDLO
PORIADNE SI NAMYDLIŤ RUKY,
OPLÁCHNUŤ
A UTRIEŤ.

AJ VONKU BUĎTE OD SEBA DOSTATOČNE ĎALEKO.
2 METRE

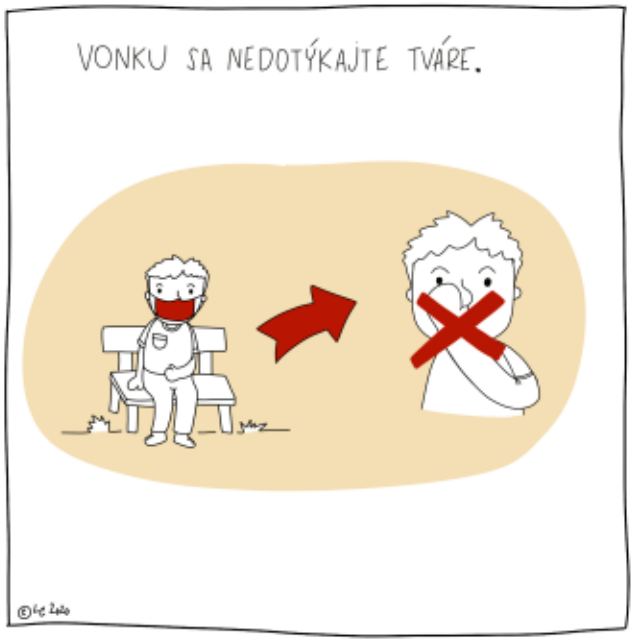
2 METRE JE ASI TOĽKO AKO DĹŽKA POSTELE.
2 METRE
2 METRE

TO, ČO NOSIA ĽUDIA NA TVÁRACH, SA VOLÁ RÚŠKO.
RÚŠKO = OCHRANA

AKO SI SPRÁVNE NASADIŤ RÚŠKO:
NOS
+
ÚSTA
=
ZAKRYTÉ

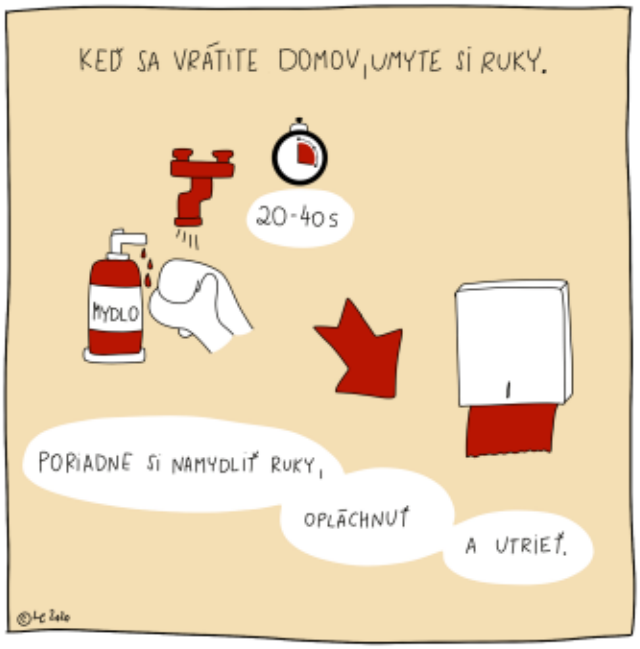
O RÚŠKO SA MUSÍME POSTARAŤ PO KAŽDOM POUŽITÍ.
RÚŠKO MUSÍ OSTAŤ ČISTÉ. UROBTE TO TAKTO:
ALEBO
OPRAŤ V PRÁČKE ASPOŇ NA 60°C
PREŽEHLIŤ ŽEHLIČKOU NA VYŠŠEJ TEPLOTE
60°C

AK NEMÁTE PRÍSTUP K VODE, RUKY SA DAJÚ OČISTIŤ AJ BEZ NEJ – TREBA SO SEBOU NOSIŤ TAKÚTO DEZINFEKCIU:
DEZINFEKCIA
DEZINFEKCIA


VONKU SA NEDOTÝKAJTE TVÁRE.

AK SA NIEČOHO VONKU DOTKNETE, JE DOBRÉ DEZINFIKOVAŤ SI RUKY.
DEZINFEKCIA

V OBCHODE, NA POŠTE, U LEKÁRA ALEBO NA ÚRADE TREBA NOSIŤ RÚŠKO A RUKAVICE.
2 METRE


KEĎ SA VRÁTITE DOMOV, UMYTE SI RUKY.
20-40 s
MYDLO
PORIADNE SI NAMYDLIŤ RUKY,
OPLÁCHNUŤ
A UTRIEŤ.

AK POTREBUJETE KÝCHNUŤ/ZAKAŠĽAŤ, SEM:

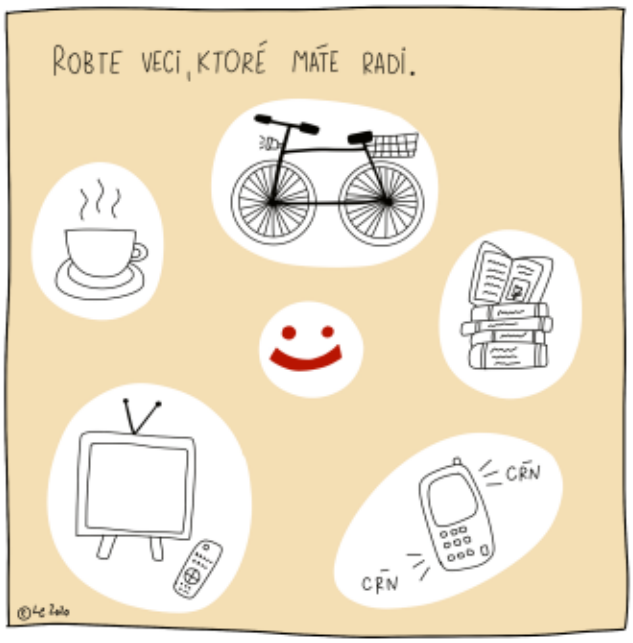
AK POTREBUJETE KÝCHNUŤ/ZAKAŠCAŤ, SEM:

ALEBO POUŽITE PAPIEROVÚ VRECKOVKU A POTOM JU ZAHODTE DO KOŠA.
ODPAD

POTOM SI UMYTE RUKY.
20-40s
MYDLO
PORIADNE SI NAMYDLIŤ RUKY,
OPLÁCHNUŤ
A UTRIEŤ.

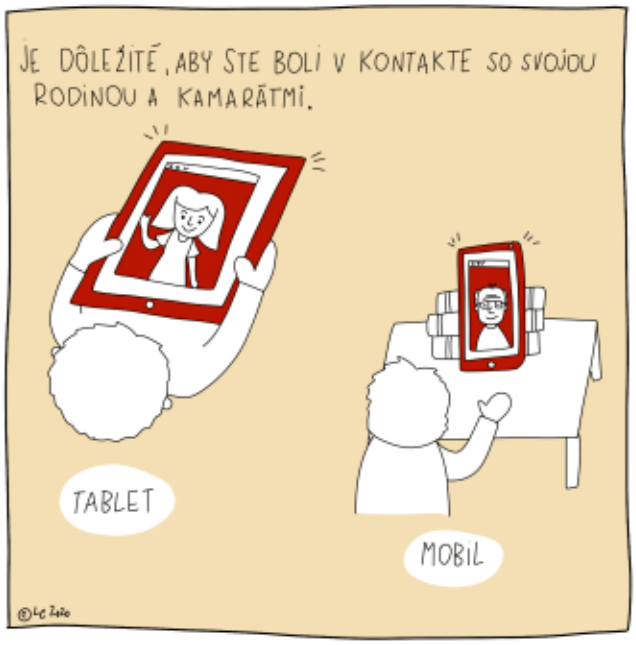
ZOSTAŤ DOMA/VO SVOJEJ IZBE JE ŤAŽKÉ.

JE V PORIADKU BYŤ SMUTNÝ.

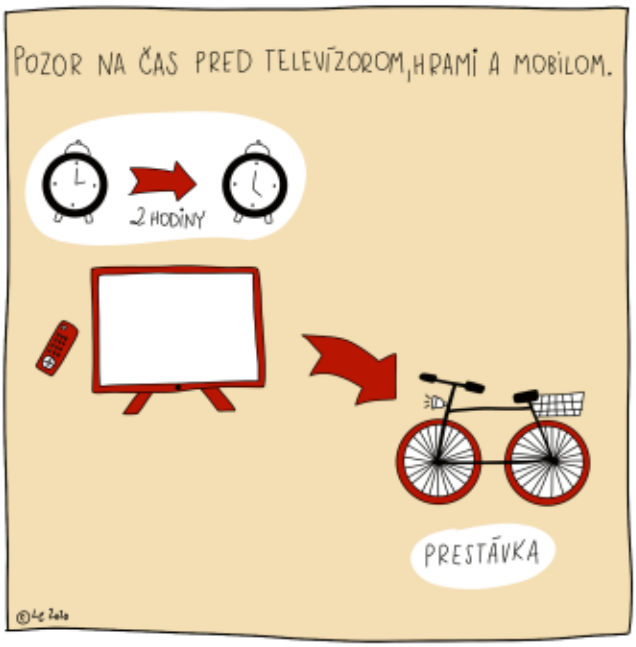

ROBTE VECI, KTORÉ MÁTE RADI.
CRN
CRN

AKÉ VECI MÁTE RADI ?

JE DOBRÉ SLEDOVAŤ SPRÁVY.
POMÔŽE VÁM TO LEPŠIE ROZUMIEŤ, ČO SA DEJE.
NOVINY
ALEBO
ALE
STAČÍ 1x ZA DEŇ

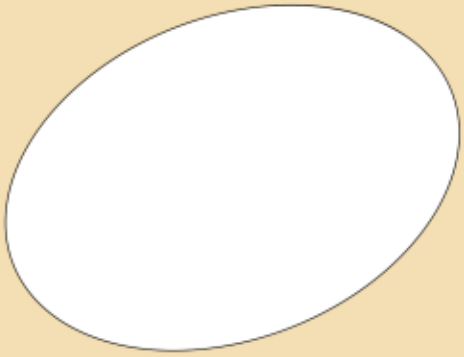

JE DÔLEŽITÉ, ABY STE BOLI V KONTAKTE SO SVOJOU RODINOU A KAMARÁTMI.
TABLET
MOBIL

NIE JE DOBRÉ FAJČIŤ A PIŤ ALKOHOL.
ALKOHO
ŠKODÍA ZDRAVIU


POZOR NA ČAS PRED TELEVÍZOROM, HRAMI A MOBILOM.
2 HODINY
PRESTÁVKA

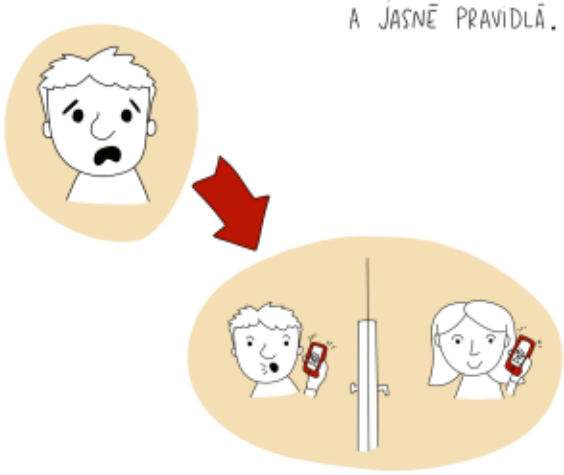
POMÁHAJTE DRUHÝM.
NAPRÍKLAD TÝM, ŽE SA S NIMI POROZPRÁVATE.

NAPADÁ VÁM, KOMU BY STE MOHLI POMÔCŤ? A AKO?



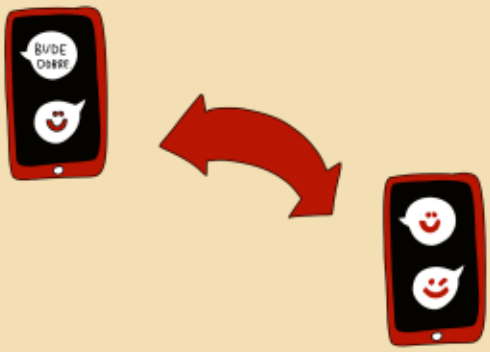
©Lc Zelo

JE V PORIADKU MAŤ STRACH.
STRACH VÁM POMÔŽU PREKONAŤ BLÍZKI ĽUDIA A JASNÉ PRAVIDLÁ.



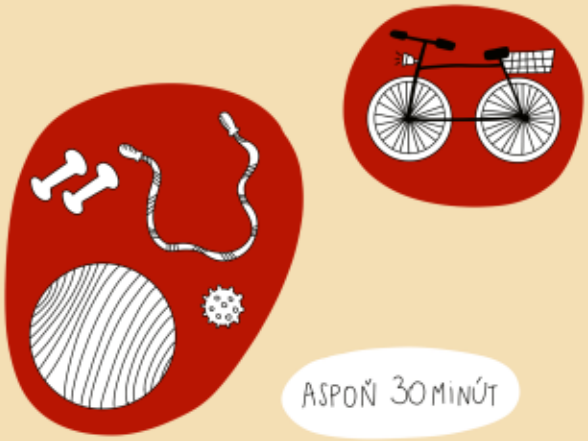
©Lc Zelo

NEHNEVAJTE SA BEZDÔVODNE S DRUHÝMI.
KAŽDÝ POTREBUJE TERAZ PODPORU A MILÉ SLOVÁ.



©Lc Zelo

ŠPORTUJTE KAŽDÝ DEŇ, AK MÔŽTE.

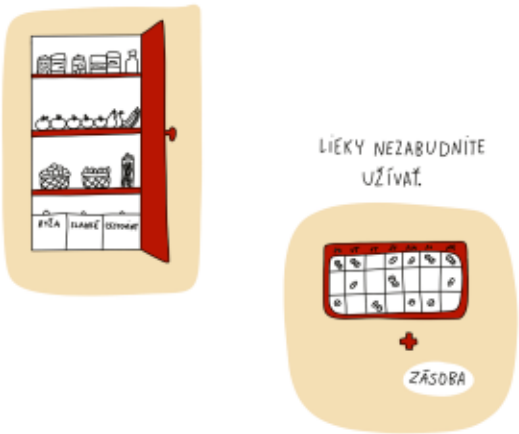


©Lc Zelo

ČO MÔŽETE PRE SVOJE ZDRAVIE UROBIŤ DOMA:

©Lc Zelo

AK BÝVATE SAMI, TREBA MAŤ DOMA DOSŤ LIEKOV A AJ JEDLA.



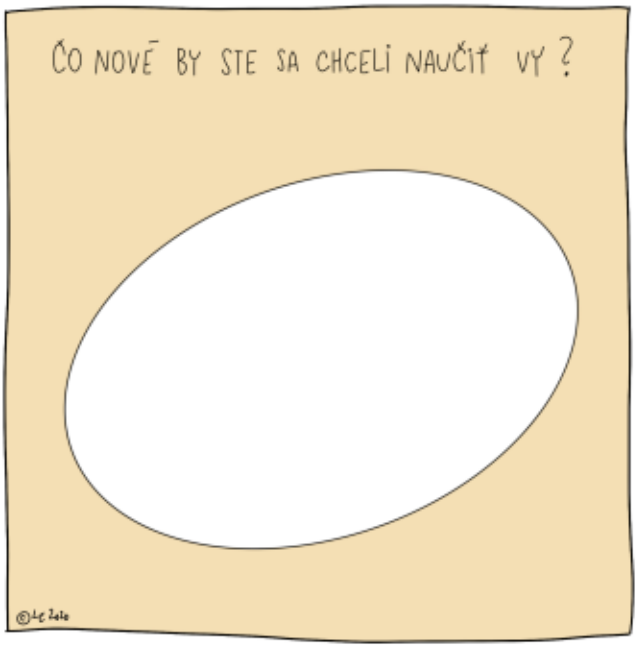
©Lc Zelo

ČO MÁTE DOMA VY?

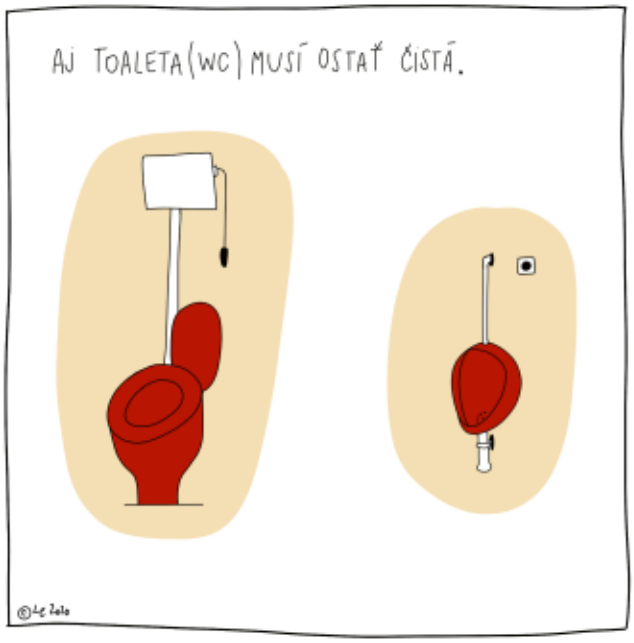
PREDTÝM, NEŽ DO RÚK ZOBERIETE JEDLO ALEBO LIEKY, UMYTE SI ICH.
20-40 s
MYDLO
PORIADNE SI NAMYDLIŤ RUKY,
OPLÁCHNUŤ
A UTRIEŤ.

JE DOBRÉ MAŤ REŽIM DŇA.
VSTÁVAM
PRECHÁDZKA
RAŇAJKY
VOĽNÝ ČAS
CVIČENIE
VEČERA, SPRÁVY TELEFONOVANIE
OBED
SPÁNOK
TAKTO TO ZVLÁDNEM

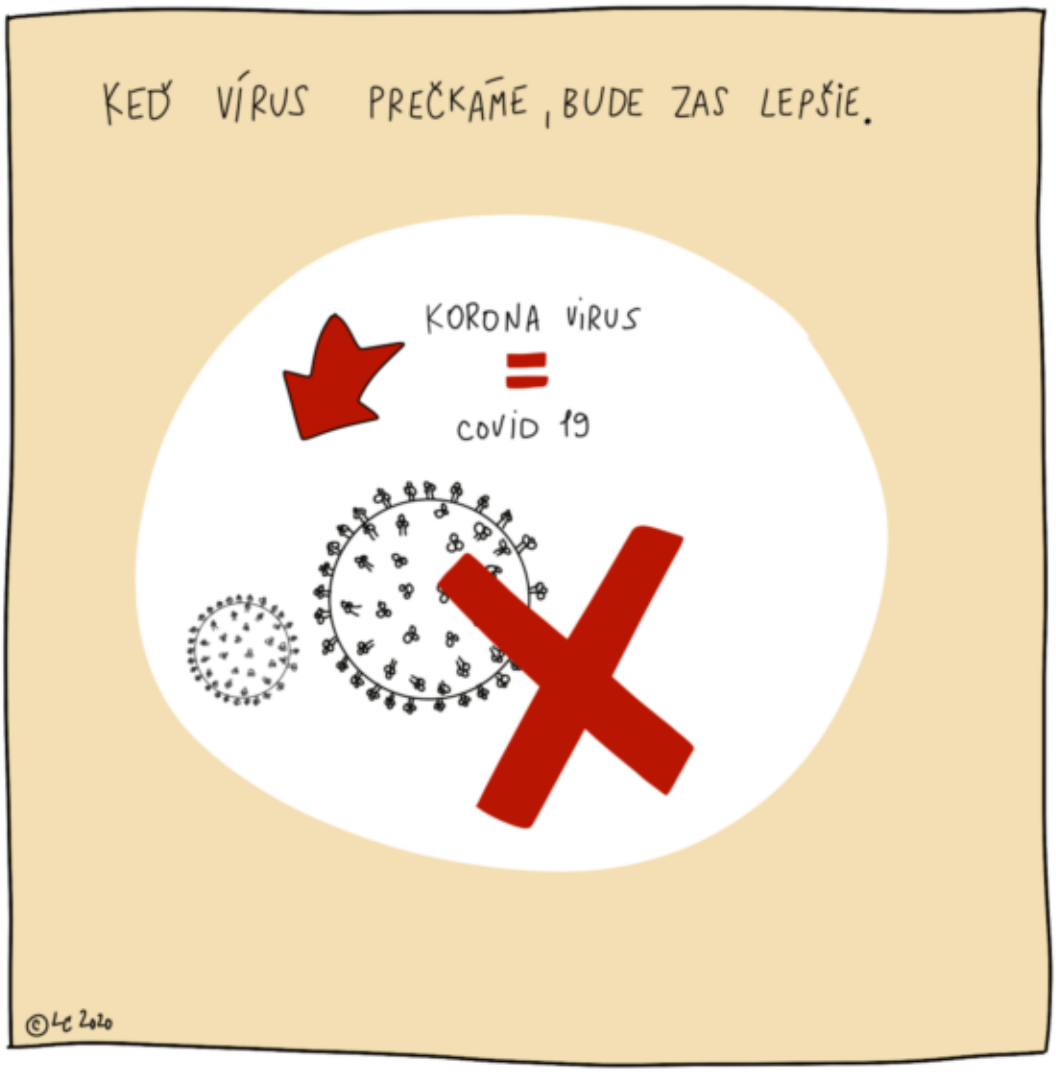
JE DOBRÉ NAUČIŤ SA AJ NIEČO NOVÉ.
TOTO MA BAVÍ


ČO NOVÉ BY STE SA CHCELI NAUČIŤ VY?

DOMA/V IZBE TREBA ČASTO UPRATOVAŤ.
MYDLO


AJ TOALETA (WC) MUSÍ OSTAŤ ČISTÁ.
©LC 2020

PREDTÝM, AJ POTOM, AKO POUŽIJETE WC, UMYTE SI RUKY.
20-40s
MYDLO
PORIADNE SI NAMYDLIŤ RUKY,
OPLÁCHNUŤ
A UTRIEŤ.
©LC 2020


KEĎ VÍRUS PREČKÁME, BUDE ZAS LEPŠIE.
KORONA VÍRUS
=
COVID 19
©LC 2020

Autorka textov a kresieb:
Lucia Cangárová (RPSP)

Konzultovali:
Mária Machajdíková (SOCIA)
Alexandra Dubová a Maroš Matiaško (FORUM)
Miro Cangár (RPSP)

2020

Pri tvorbe tohto easy-read dokumentu sme vychádzali aj zo zdrojov od People First New Zealand a Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO).

FORUM
Human Rights

socia