

Korona-wirus COVID-19

Informacje w prostym języku o
korona-wirusie

O broszurze



- Dużo mówi się o korona-wirusie.
- Każdy powinien móc przeczytać informacje o korona-wirusie, również osoby niepełnosprawne.
- Throskahjalp, Islandzki Związek Niepełnosprawności Intelktualnej, Inspektorat Zdrowia i Ministerstwo Zdrowia opracowało tę broszurę.

Co to jest korona-wirus?

- Korona-wirus to wirus przez którego można zachorować.
- Czasami nazywa się go COVID-19, ale też korona-wirus.
- Wirusa pierwszy raz znaleziono w Chinach, ale teraz jest już na całym świecie, również na Islandii.

Objawy korona-wirusa



- Mieć objawy to znaczy, że samopoczucie osoby wskazuje na to, że jest chora na korona-wirusa.
- To są objawy korona-wirusa:
 - Kaszel
 - Gorączka
 - Bóle mięśni
 - Niektórzy chorują na zapalenia płuc

Objawy korona-wirusa



- Te objawy są bardzo podobne do objawów grypy, na którą częściej wszyscy chorują!
- Dlatego niektóre osoby boją się, kiedy mają objawy grypy, bo myślą że to korona-wirus.
- **Korona-wirusem można zarazić się od innych osób.** Jeżeli dotykasz np. stołu lub innych powierzchni, śpisz w tym samym łóżku z osobą która ma korona-wirusa możesz się zarazić.

Czy wszyscy z korona-wirusem będą bardzo chorzy?

- Nie, na pewno nie!
- Niektórzy będą się czuli tak, jakby byli przeziębieni lub mieli grypę, ale inni mogą być bardzo chorzy.
- **Niewiele** osób z korona-wirusem umrze.
- Często osoby chore wcześniej są bardziej narażone, niż ci którzy są zdrowi.

Boję się, że mam korona-wirusa



- Nie możesz od razu iść do lekarza, jeżeli myślisz że masz korona-wirusa
- Musisz zadzwonić na numer **1700**. Jeżeli pójdziesz prosto do lekarza możesz zarazić innych!
- Jeżeli się boisz, porozmawiaj z kimś z rodziny, komu ufasz. Możesz również zadzwonić do telefonu zaufania Czerwonego Krzyża nr tel. **1717**.

Co to jest kwarantanna?



- W wiadomościach dużo mówi się o tym, że niektórzy muszą iść na kwarantannę.
- Wtedy ludzie muszą być w domu przez 14 dni.
- Kwarantanna oznacza, że osoba nie może być blisko innych, ponieważ może niedługo zachorować.
- Ludzie idą na kwarantannę, żeby nie zarażać innych koronawirusem.

Czy jest lekarstwo na korona-wirusa?



- Nie, jeszcze nie ma lekarstwa ani szczepionki na korona-wirusa.
- Naukowcy pracują nad szczepionką, ale to trochę potrwa.
- Dlatego musimy pracować razem i wspólnie uważać, żeby inni się nie zarażali.
- To nasz wspólny projekt!

Jak nie zarazić się korona-wirusem?



- Musimy często myć się mydłem, szczególnie ręce.



- Zanim dotkniesz swoją twarz, najpierw wymyj ręce.
- Nie ściskajmy się z innymi i nie witajmy się przez podanie ręki.

Jak nie zarazić się korona-wirusem?



- Jeżeli musisz kaszlnąć albo kichnąć, zrób to w zgięcie łokcia lub użyj chusteczkę, którą od razu wyrzucić do kosza.



- Jeżeli kaszląc zakryjesz usta ręką, od razu umyj ręce mydłem i zdezynfekuj płynem do dezynfekcji.
- Nie używaj szklanek ani kubków, z których pili inni. Najpierw trzeba je wymyć.

Jak wymyć dobrze ręce?

Instrukcja prawidłowego mycia i dezynfekcji rąk

Polski/Polska

- powtórzyć conajmniej 5 razy każdy stopień mycia



1 Pocierać wewnętrznymi częściami dłoni



2 Grzbietowe części dłoni pocierać wewnętrznymi częściami dłoni



3 Dokładnie pocierać pomiędzy wszystkimi palcami



4 Dokładnie masować opuszki palców i paznokcie na obu rękach



5 Ruchem obrotowym masować kciuk na prawej i lewej dłoni



6 Opuszkami palców masować wewnętrzne zagłębienia obu dłoni

- Musisz myć ręce mydłem conajmniej przez 20 sekund.
- Podczas mycia możesz zaśpiewać piosenkę urodzinową Sto lat! 2 razy, to trwa około 20 sekund.



Landssamtökin

Proskahjálp

Mannréttindi fyrir alla!

Zawsze możesz zadzwonić do Proskahjálp numer telefonu **588 9390 jeżeli potrzebujesz rad lub informacji.**

Landssamtökin Proskahjálp 2020