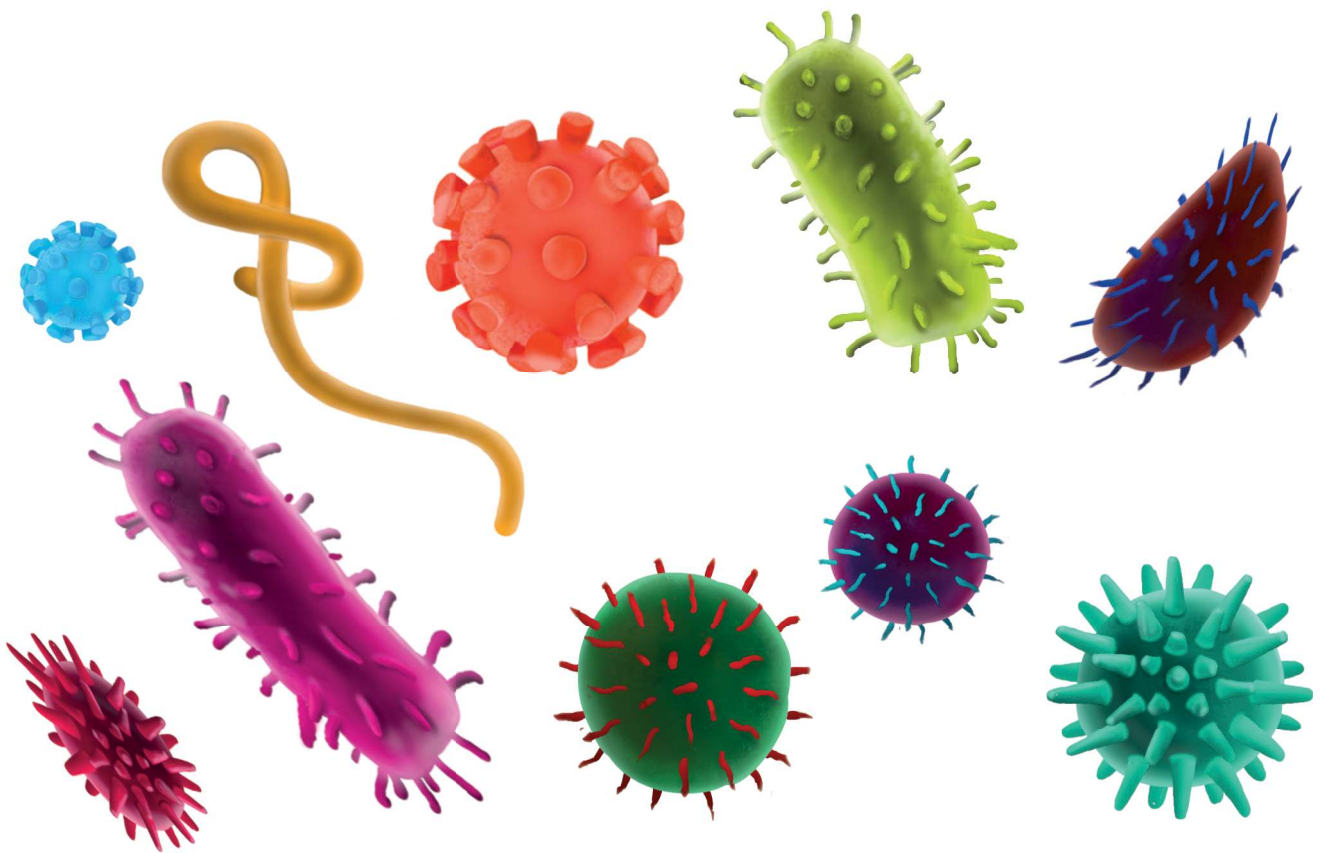




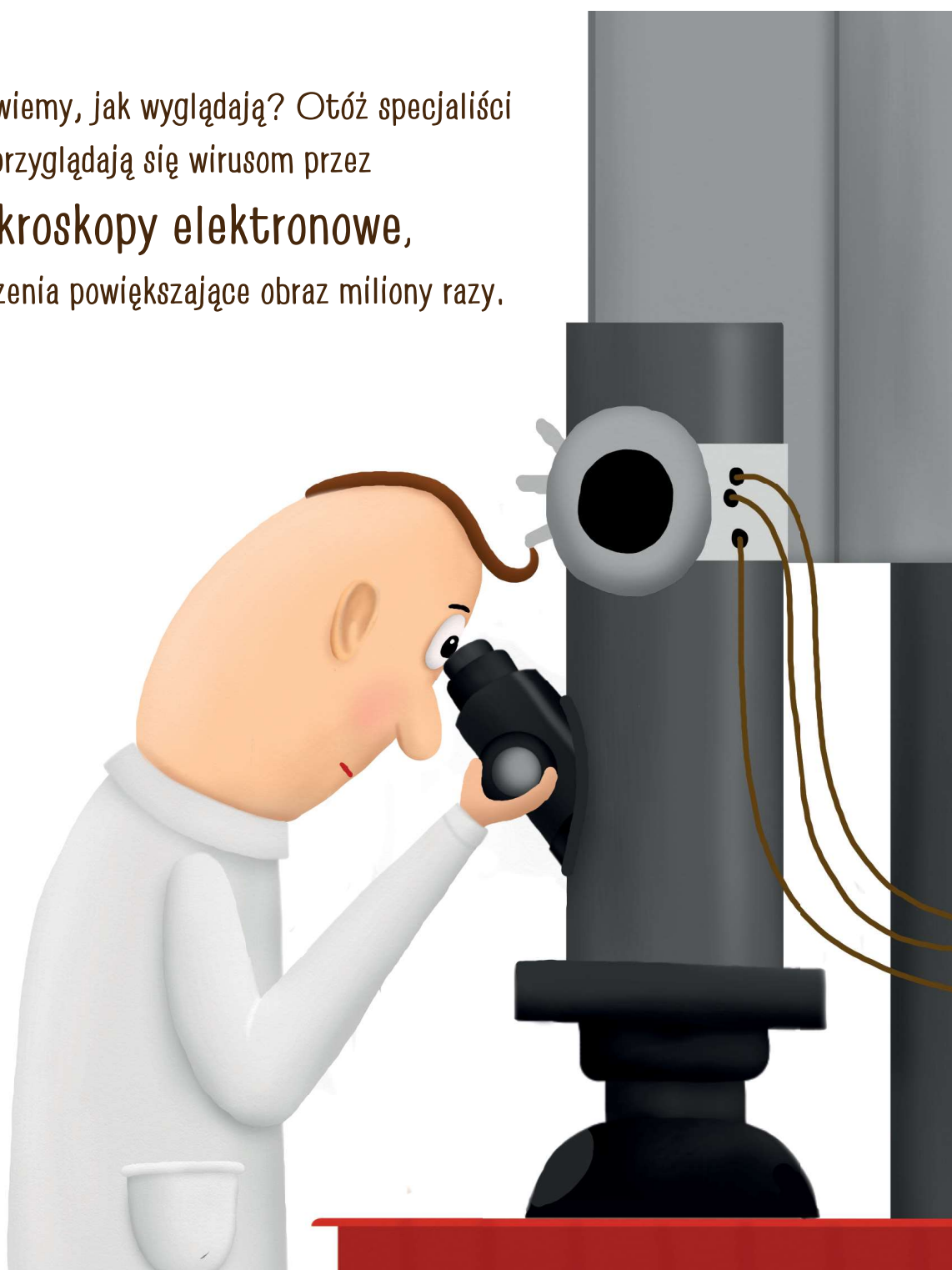
Masz  
te  
moc!

Na świecie aż roi się od wirusów. Stykamy się z nimi od wieków.  
Od wieków też mamy do czynienia z wywoływanymi przez wirusy epidemiami.  
Dzisiejsza sytuacja nie jest więc niczym nowym.

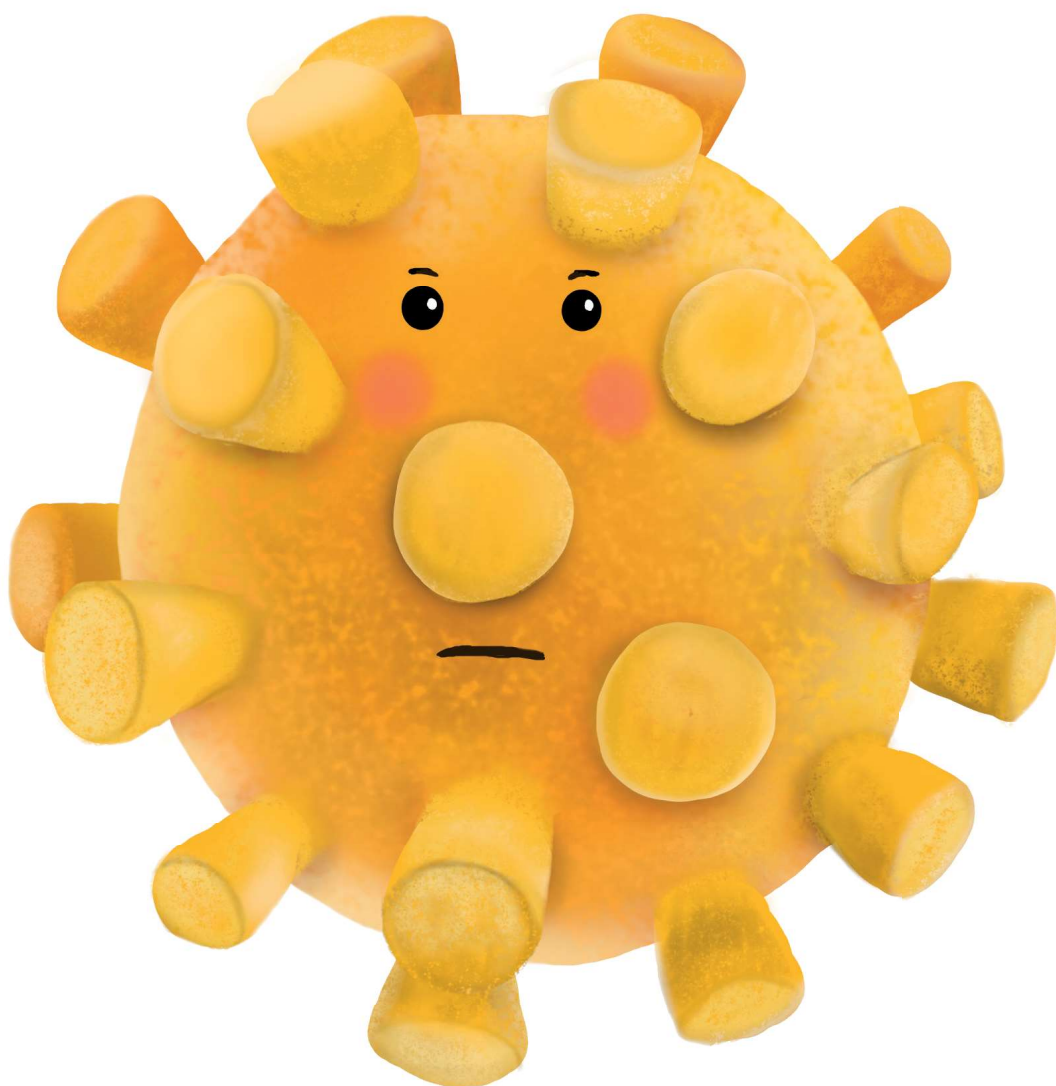


Wirusy wyglądają różnie i różnie się zachowują, ale łączy je jedno — wszystkie są tak malutkie, że nie potrafimy ich dostrzec gołym okiem.

Skąd więc wiemy, jak wyglądają? Otóż specjaliści  
przyglądają się wirusom przez  
**mikroskopy elektronowe,**  
czyli urządzenia powiększające obraz miliony razy.



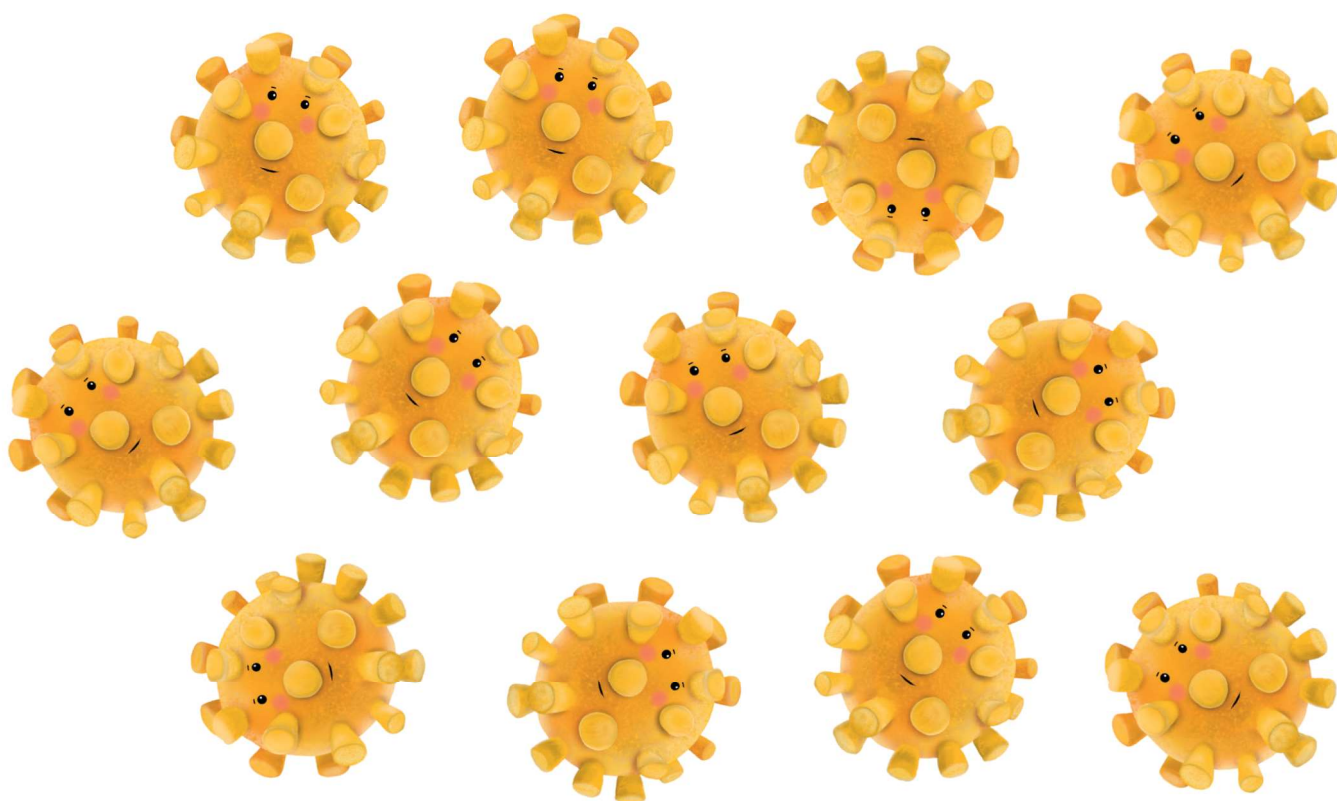
Właśnie dzięki mikroskopowi  
udało się po raz pierwszy zobaczyć **koronawirusa**.



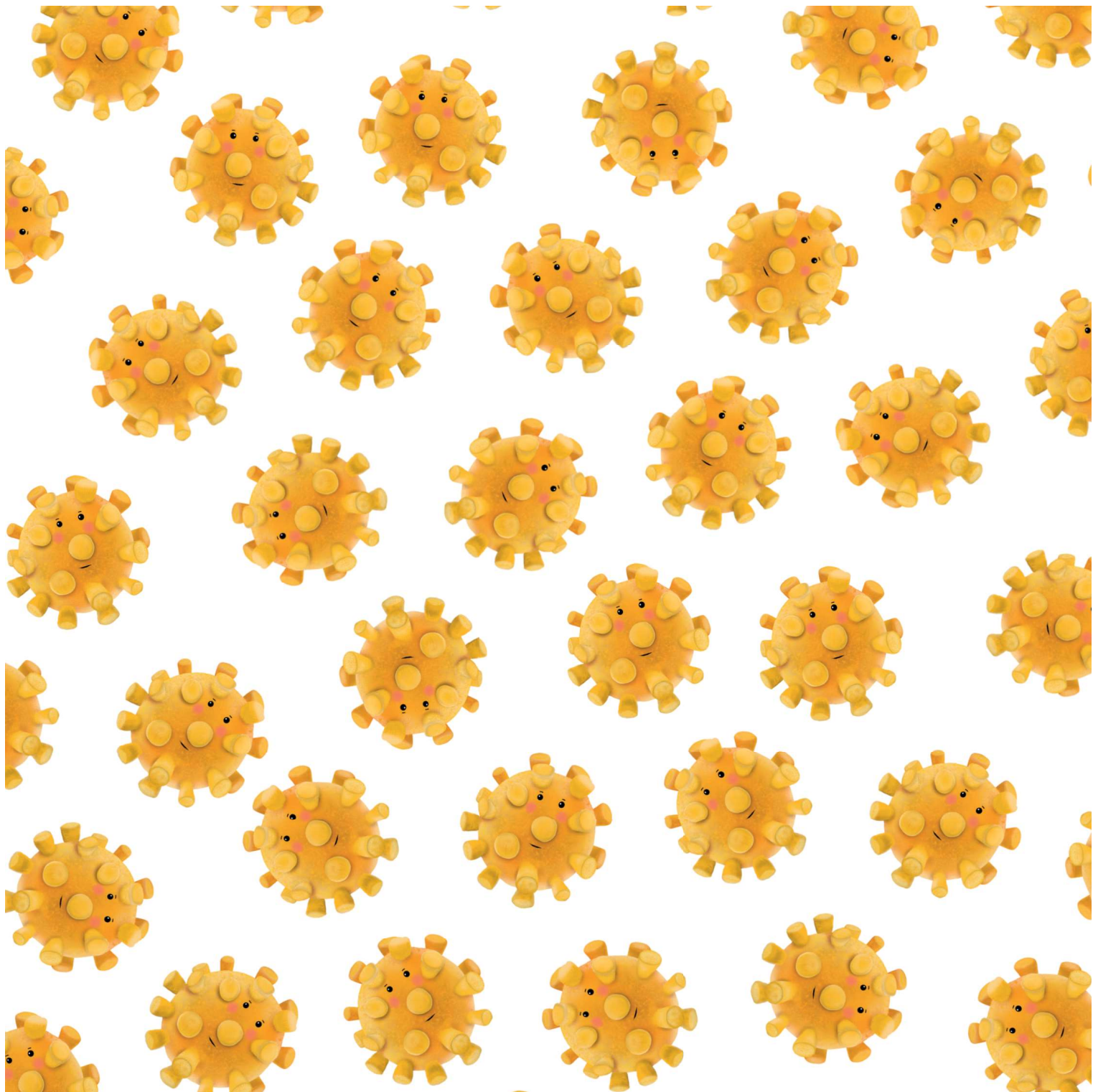
Nazwano go tak, ponieważ wygląda, jakby nosił **koronę**.  
I kto wie, może koronawirus nawet czuje się **królem**?  
Bo tak **zuchwale** panoszy się po świecie.



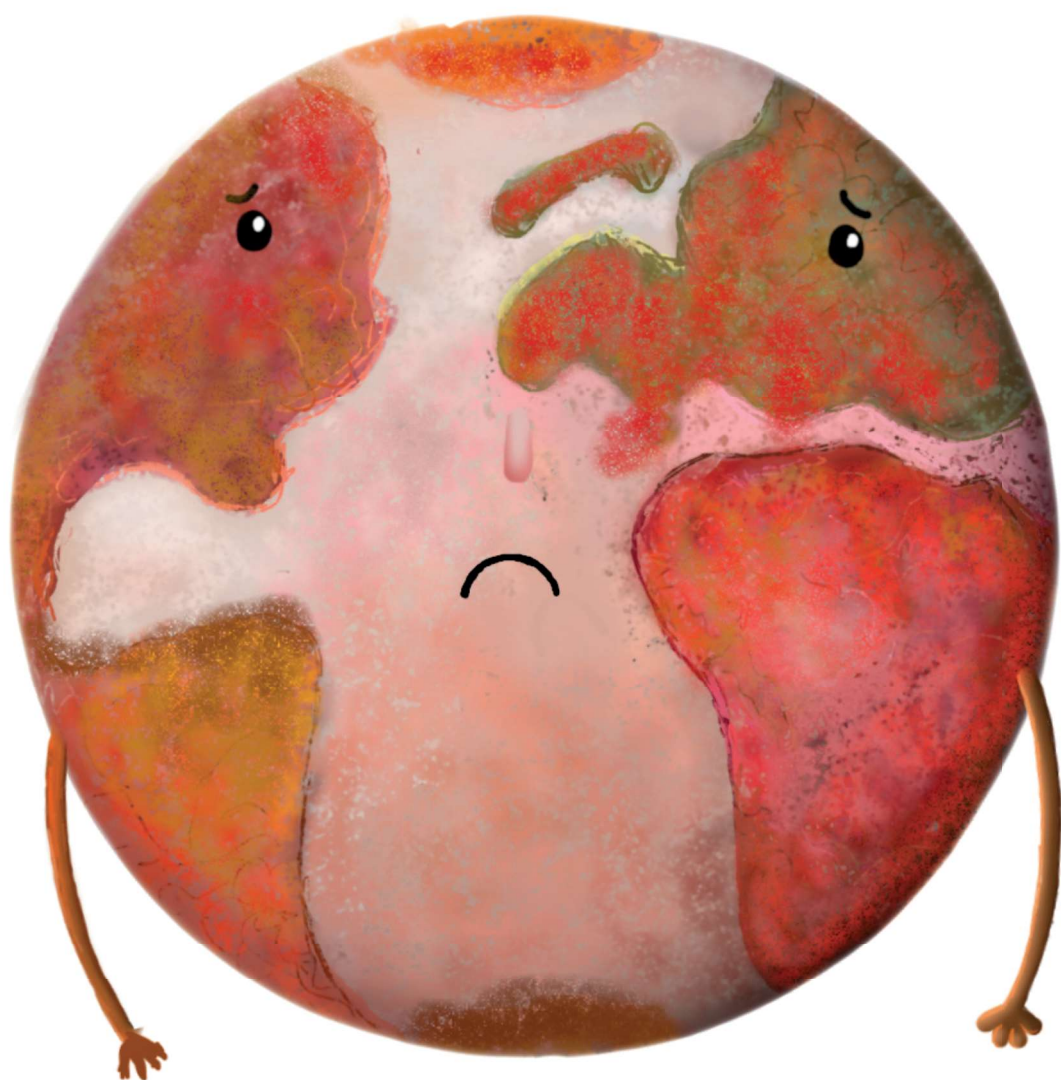
W dodatku **bardzo szybko się namnaża,**  
tych małych złoczyńców jest więc codziennie więcej...



...więcej... **i więcej.**



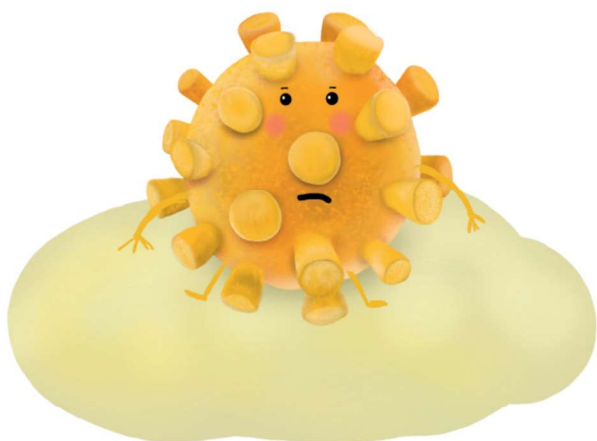
Zastanawiamy się, jak to się dzieje,  
że jest taki szybki i ruchliwy  
i że tak dziarsko wędruje po świecie.



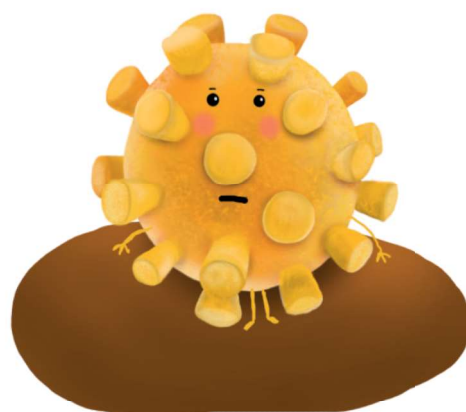
A gdzie ten łobuz czuje się najlepiej?  
**W wydzielinach** naszego ciała:



w ślinie



w katarze



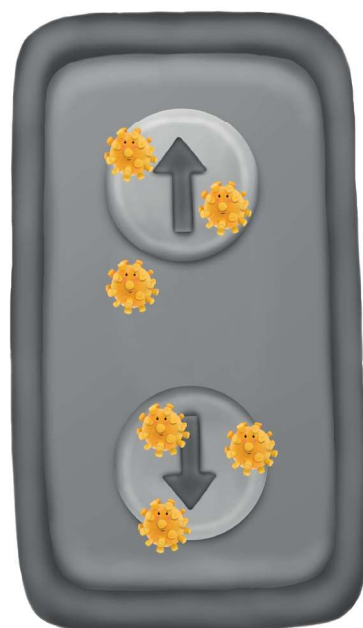
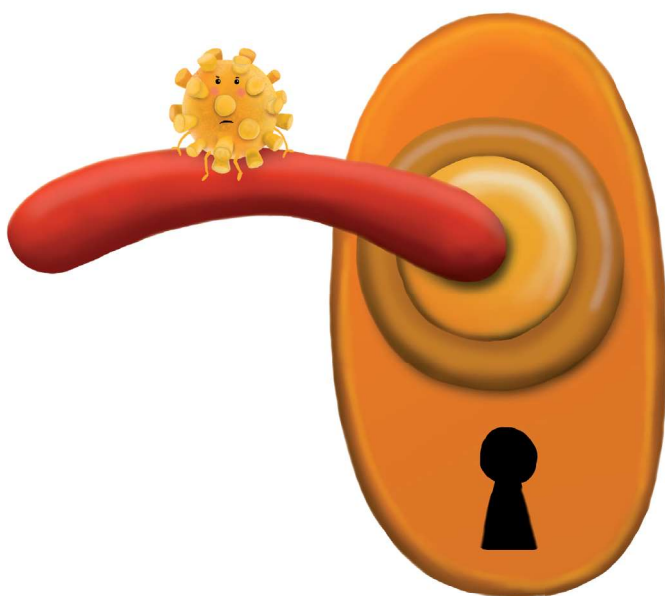
nawet... w kupie!

Gdy mówimy, kaszлемy albo kichamy, wyrzucamy go na zewnątrz, ale wirus wcale się tym nie martwi. Zaraz znajdzie sobie nowe, ciepłe mieszkanko.  
I przy okazji zarazi kolejne osoby...



Nie musi sobie zresztą radzić sam: pomagamy mu w tej wędrówce,  
nawet o tym nie wiedząc.

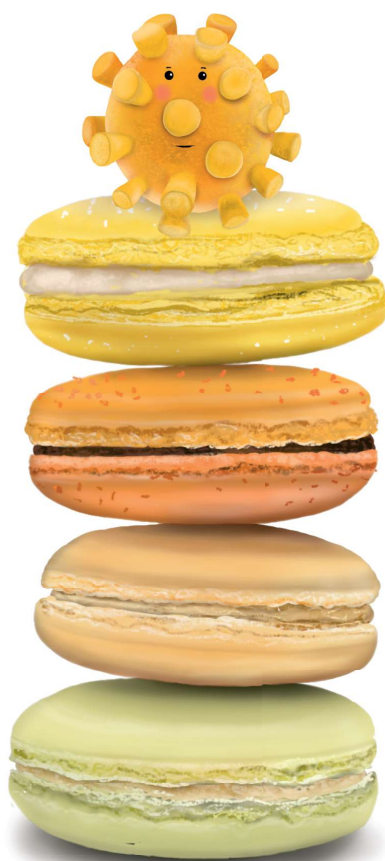
Wystarczy, że ktoś, kaszląc albo kichając, zasłoni buzię dłonią,  
a potem dotknie **klamki**, **poręczy schodów**  
czy **przycisku w windzie**.



Wirus najpierw wyląduje na jego dłoni,  
a potem przesiądzie się z niej na  
wszystkie dotykane przedmioty.



Może też trafić na  
**jedzenie.**



Jak czuje się człowiek, w którego organizmie  
zadomowił się wirus?



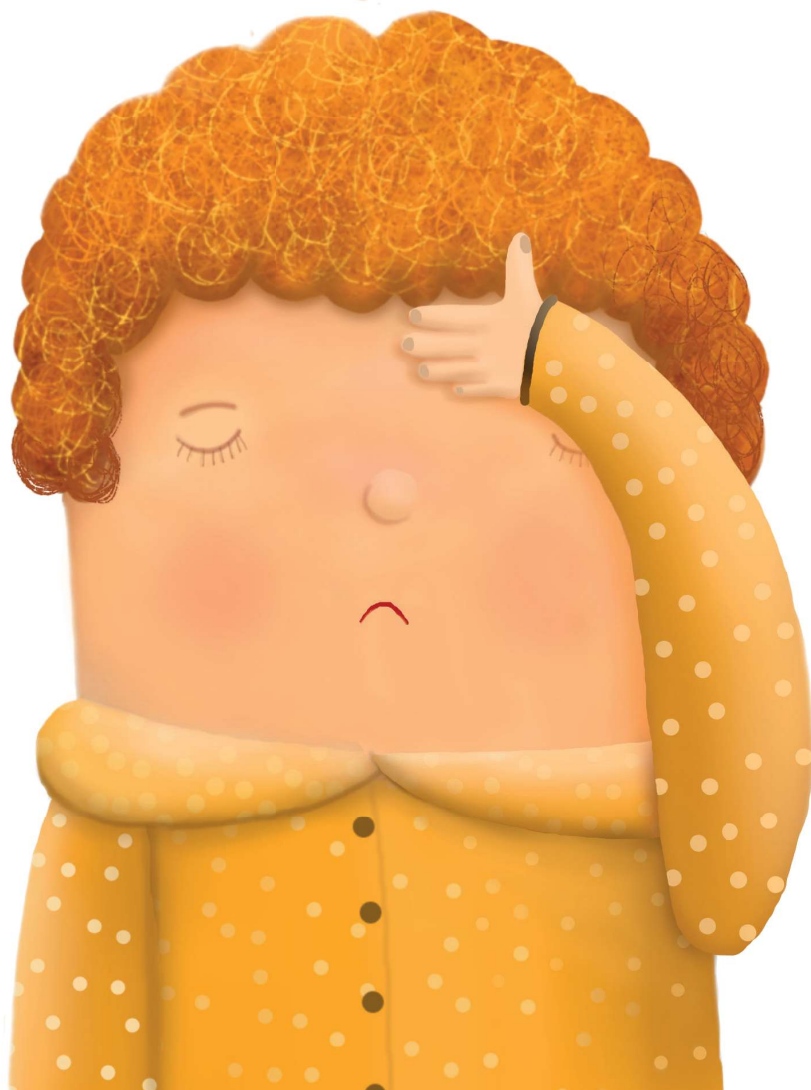
Ma gorączkę, kaszle i skarży się na bóle mięśni.



Oddycha mu się dużo trudniej niż przed zakażeniem.



Czasami boli go też gardło lub głowa.



Niektórzy chorzy czują się tak, jakby  
zjedli coś nieświeżego – dopadają ich  
biegunka i wymioty.





Niestety, specjalistom wciąż jeszcze nie udało się wymyślić szczepionki na koronawirusa. Dlatego na razie sami musimy się przed nim chronić. Warto pamiętać, że każdy ma wpływ na to, co dzieje się dokoła, i może zmniejszyć czyhające na nas niebezpieczeństwo.

# Ty też!

Wiadomo, że nikt z nas — ani ty, ani ja — nie włoży  
kombinezonu, ochronnych okularów, rękawiczek i maski,  
tak jak robią to lekarze czy inne osoby mające kontakt z chorymi.

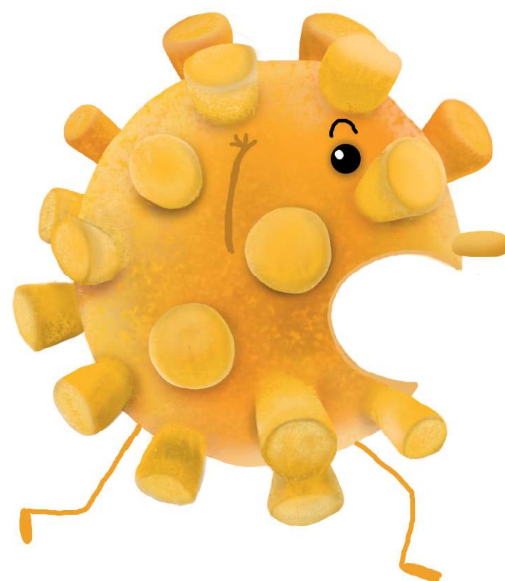


Pewnie widzieliście w telewizji tak ubranych ludzi?

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.



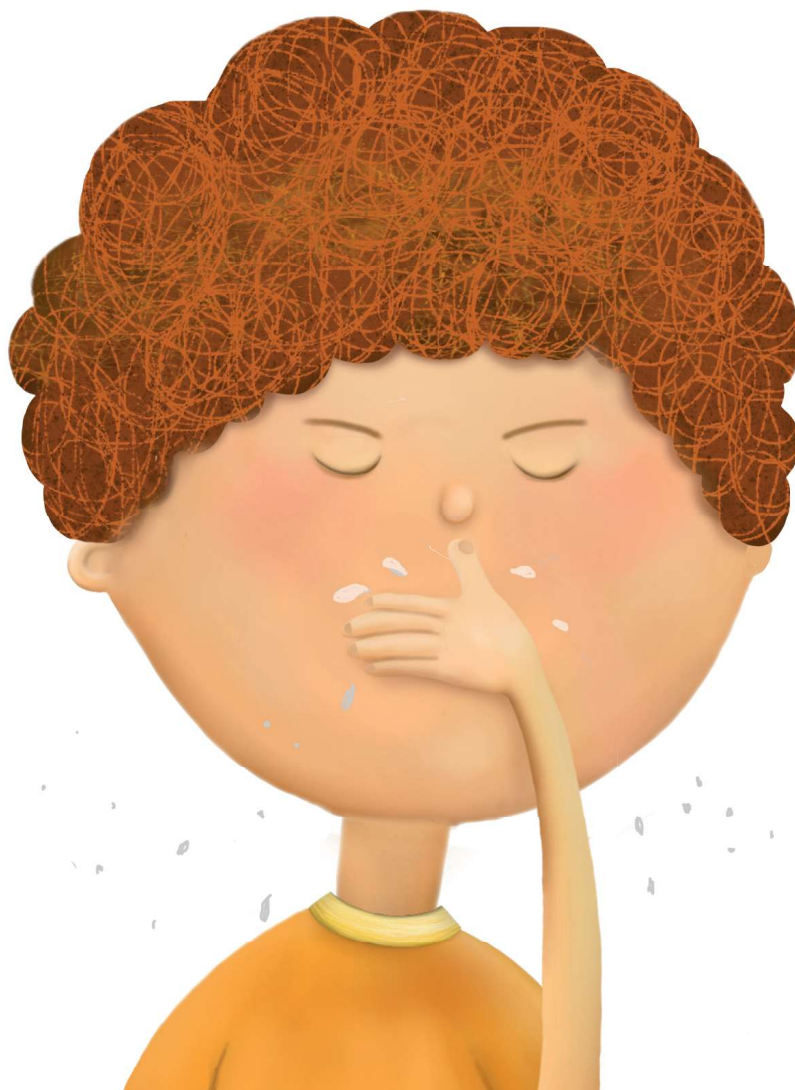
Koronawirusy boją się mydła. Aby je przegonić, warto porządnie namydlać dłonie i szorować je nie krócej niż **20 sekund** – to mniej więcej tyle, ile zajęłoby ci zaśpiewanie piosenki „Wlazł kotek na płótek”.



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

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

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



Lepiej kichać w zgięcie łokciowe.



A psik!

Unikaj też dotykania **OCZU, nosa i buzi** –  
koronawirus uwielbia te miejsca i to właśnie wtedy  
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 kaszlesz?*

*Nie kichasz?*

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.

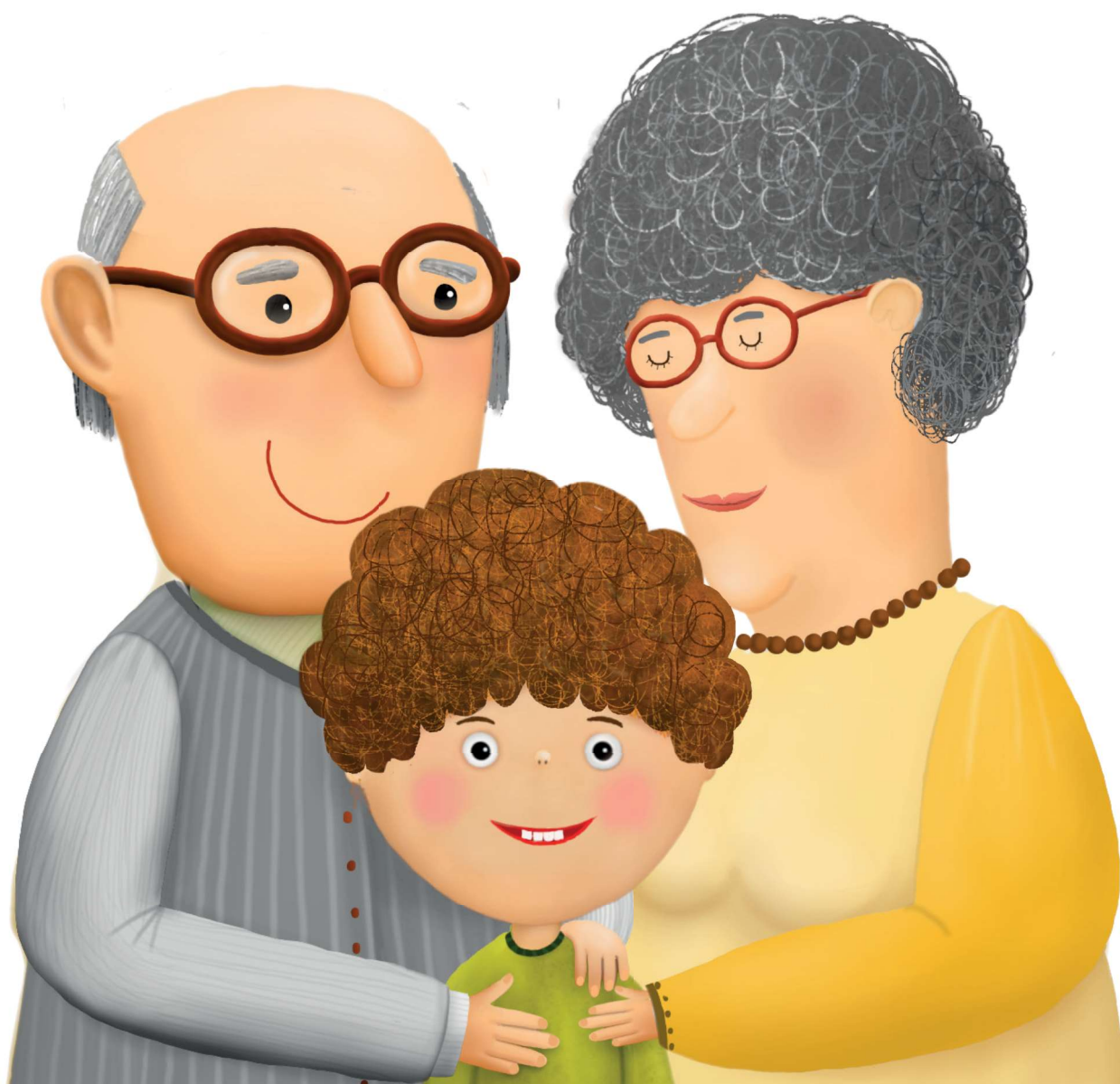


Dlatego jeśli nie musisz nigdzie wychodzić,  
zostań w domu.



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 dorosłych.



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 Kuśak  
lek. med. Justyna Laskowska  
lek. wet. Wiktoria Mełges  
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.