

Wychowanie do życia w rodzinie, kl. VIb, 08.04.2020 r. – Monika Kowalczyk

Temat: Mój styl to zdrowie.

Według WHO (Światowej Organizacji Zdrowia) zdrowie to stan dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego.

Zdrowie fizyczne, np. dobra kondycja, brak dolegliwości bólowych, dobry sen.

Zdrowie psychiczne, np. dobre relacje z innymi osobami, radość z życia

Zdrowie społeczne, np. umiejętność zawierania i utrzymywania przyjaźni, pomaganie potrzebującym, bycie sobą.

W obecnej sytuacji formą dbania o zdrowie jest przede wszystkim pozostawanie w domu, unikanie niepotrzebnych kontaktów „na żywo” z innymi osobami.

Pomóż zatrzymać koronawirusa

STOSUJ PIĘĆ ZASAD:

- | | |
|-------------------|---|
| 1. RĘCE | Myj je często wodą z mydłem (30 sekund) |
| 2. ŁOKIEĆ | Zasłoń się nim, gdy kaszlesz |
| 3. TWARZ | Nie dotykaj oczu, nosa i ust |
| 4. ODLEGŁOŚĆ | Zachowaj 2 m odstępu |
| 5. BEZPIECZEŃSTWO | Zostań w domu |

Zapoznaj się z plakatem umieszczonym na drugiej stronie.

Podstawowe zasady bezpieczeństwa w walce z koronawirusem:

01. ZASADY OPUSZCZANIA DOMÓW



droga z i do
pracy



wolontariat
w walce
z COVID-19



niezbędne sprawy
życia codziennego

02. ZASADY DLA POWRACAJĄCYCH DO POLSKI:

- 14-dniowa kwarantanna
- zakaz wychodzenia z domu
- obowiązkowa kwarantanna dla domowników osób, które zostały objęte kwarantanną po 31 marca

kara za złamanie kwarantanny - do 30 tys. zł

03. ZASADY KWARANTANNY

- zakaz wychodzenia z domu
- zakaz wychodzenia do sklepu
- zakaz spotykania się z innymi
- obowiązek poddawania się kontroli policyjnej

04. ZASADY DZIAŁANIA HANDLU

- sklepy spożywcze i apteki działają
- zakłady fryzjerskie i kosmetyczne są zamknięte
- w sklepie mogą przebywać max. 3 osoby na stanowisko kasowe
- obowiązek noszenia rękawiczek w sklepach

05. ZASADY ZACHOWANIA POZA DOMEM

- wyjścia z domu tylko w niezbędnych sprawach życia codziennego
- obowiązek zachowania odległości 2 metrów
- ograniczenie dostępu parków, bulwarów, promenad i zielenic

06. WSPARCIE DLA SENIORÓW

- wsparcie bliskich osób przy zakupach czy opiece nad zwierzętami
- zdrowe odżywianie i nawadnianie
- ograniczanie wyjść z domu do niezbędnego minimum
- bezpieczne zakupy w każdym sklepie od 10:00 do 12:00

07. ZACHOWANIA W PRZYPADKU PODEJRZENIA ZACHOROWANIA

Objawy koronawirusa:

katar



stan
podgorączkowy
(temperatura ciała
powyżej 38°C)



objawy
przebiegiemowe



Strategia działania:



telefon do
najbliższej stacji
sanitarno-
epidemiologicznej



lub
teleporada
u lekarza POZ

08. ZASADY ZACHOWANIA W SKLEPACH, URZĘDACH, PLACÓWKACH

- stosowanie rękawiczek w sklepach
- korzystanie z e-usług
- płatność kartą
- maksymalnie 3 klientów na jeden punkt handlowy na targowisku

09. ZASADY DOTYCZĄCE ZGROMADZEŃ

- zakaz zgromadzeń
- dozwolona liczba osób w komunikacji publicznej - połowa miejsc siedzących
- w kościołach może przebywać max. 5 osób (oprócz służby liturgicznej)

10. ZASADY DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

- zdalna nauka
- zakaz zgromadzeń
- bezwzględny zakaz wychodzenia z domu osób do 18. roku życia bez opieki innej osoby dorosłej

Jeśli masz pytania, wątpliwości, zadzwoń
na infolinię Narodowego Funduszu Zdrowia

800 190 590

Sprawdzaj tylko wiarygodne źródła informacji:

www.gov.pl/koronawirus

