KORONAWIRUS I CO DALEJ?

Czyli życie w czasach pandemii

KORONAWIRUS I COVID-19

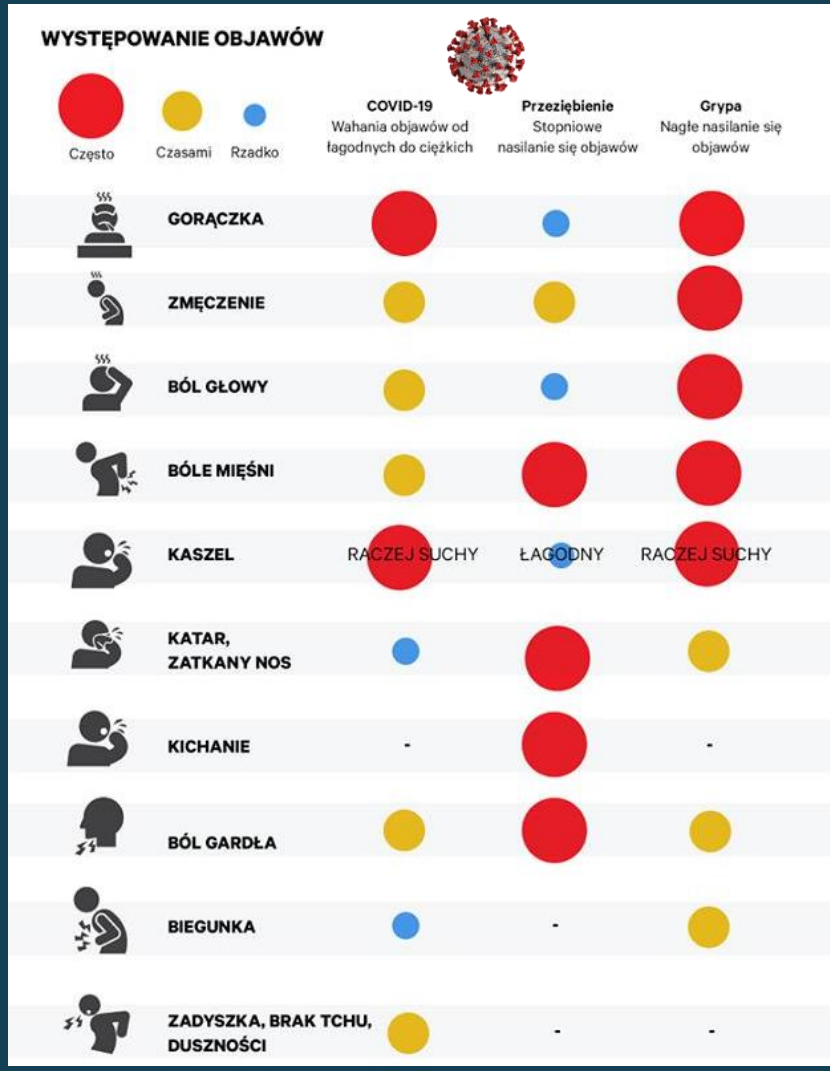
KORONAWIRUS czyli SARS – CoV – 2 to cząstka zakaźna wywołująca ciężką chorobę układu oddechowego COVID – 19.

Możliwe objawy COVID – 19 to

- Suchy kaszel
- Duszności
- Zmęczenie
- Ból mięśni
- Gorączka (powyżej 38°C)

Bardzo podobne objawy towarzyszą zwykłej grypie albo przeziębieniu i łatwo można się pomylić!

Pamiętaj, jeśli ktoś nie ma objawów to nie znaczy, że nie jest nosicielem koronawirusa!



KORONAWIRUS
FAKTY I MITY

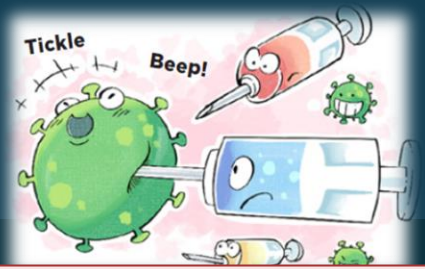
MITY O KORONAWIRUSIE

Jest ich co najmniej tyle co gwiazd na niebie...

ALKOHOL CHRONI PRZED COVID-19

CZOSNEK CHRONI PRZED COVID-19

TERMOMETR ZAWSZE WYKRYJE COVID-19



SZCZEPIONKA NA GRYPĘ CHRONI PRZED COVID-19

NIESTETY
MITY KŁAMIĄ
Dlatego pora na kilka faktów!

FAKTY O KORONAWIRUSIE

Na świecie zachorowało już ponad 72 mln ludzi. **63% z nich wyzdrowiało**, 2% zmarło

Szczepionka firmy Pfizer-BioNTech jest aktualnie testowana pod kątem bezpieczeństwa. To bardzo ważne!

KORONAWIRUS ROZNOSI SIĘ DROGĄ KROPELKOWĄ

ZDECYDOWANA WIĘKSZOŚĆ OSÓB CHORYCH ZDROWIEJE

NIE MA JESZCZE LEKU NA COVID-19

ISTNIEJĄ JUŻ TRZY SZCZEPIONKI PRZECIWKO COVID-19

Przeciwko koronawirusowi!

Jak walczyć z koronawirusem? Oto kilka prostych wskazówek!

I. Zawsze noś **maseczkę**!

II. Często **myj ręce**!

III. Unikaj wychodzenia z domu i **dużych skupisk** ludzi!

IV. Zachowuj **bezpieczny dystans 1,5 – 2 metry** od innych ludzi!

V. Regularnie **dezynfekuj** swój telefon!

VI. Zdrowo się odżywiaj i pamiętaj o nawodnieniu organizmu!

Wirus ulega zniszczeniu w kontakcie z **mydłem** i innymi **detergentami**. Niszczą go również **alkohol** 60-70% oraz inne **preparaty do dezynfekcji**

Przeciwko koronawirusowi!

1. Zwilż ręce ciepłą wodą. Nałóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.

2. Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.

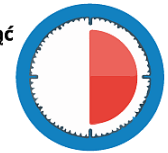
3. Spleć palce i namydl je.

4. Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.

5. Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.

6. Namydl obydwa nadgarstki.

7. Spłucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wysusz je starannie.



Całkowity czas: 30 sekund

Nie zapomnij umyć tych obszarów:

Ministerstwo Zdrowia

Państwowa Inspekcja Sanitarna

Skuteczne i częste mycie rąk to **podstawa w walce** z koronawirusem!

DLACZEGO MUSIMY NOSIĆ MASECZKI OCHRONNE?

BEZPIECZEŃSTWO

To najważniejsza, podstawowa przyczyna. Maseczka sprawia, że wokół nas będzie mniej wirusa.

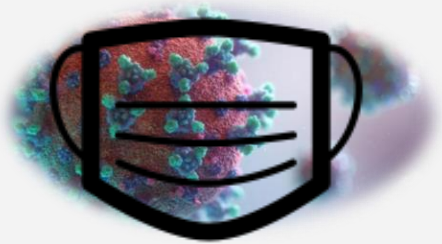
ZAHAMOWANIE INFEKCJI

Jeśli wirusa będzie mniej w powietrzu to automatycznie zmaleje ryzyko infekcji. Mniejsze ryzyko infekcji to mniej chorych!

ZAHAMOWANIE PANDEMII

Mniej chorych oznacza powolne hamowanie pandemii!

DLACZEGO MUSIMY NOSIĆ MASECZKI OCHRONNE?



NOSZENIE MASECZKI JEST OTOCZONE WIELOMA MITAMI. PONIŻEJ KILKA PRAWD

- ✓ Noszenie maseczki nie powoduje niedotlenienia (materiał przepuszcza cząsteczki tlenu i dwutlenku węgla).
- ✓ Oddychanie w maseczce jest utrudnione z powodu wilgoci i ciepła generowanego przez ciało.
- ✓ Maseczka chirurgiczna jest przedmiotem jednokrotnego użytku. Należy ją wyrzucić kiedy jest wilgotna.
- ✓ Wirus roznosi się drogą kropelkową. Maseczka nie zatrzymuje powietrza, ale zatrzymuje kropelki śliny i wydzieliny nosowej na których może znajdować się wirus.

CO MOŻECIE ZROBIĆ KIEDY ŚWIATEM RZĄDZI PANDEMIA?

BĄDŹCIE BEZPIECZNI!

Pamiętajcie o wszystkich środkach bezpieczeństwa. Noście maseczki, myjcie ręce!

ZDROWO SIĘ ODŻYWIAJCIE!

Zdrowa dieta to podstawa prawidłowo działającego układu odpornościowego Waszego ciała!

PAMIĘTAJCIE O SPORCIE!

Ruch to zdrowie!

A PRZEDE WSZYSTKIM – NIE MARTWCIE SIĘ. JESZCZE BĘDZIE DOBRZE. SŁUCHY CHODZĄ, ŻE KORONAWIRUS BOI SIĘ KOLĘD...

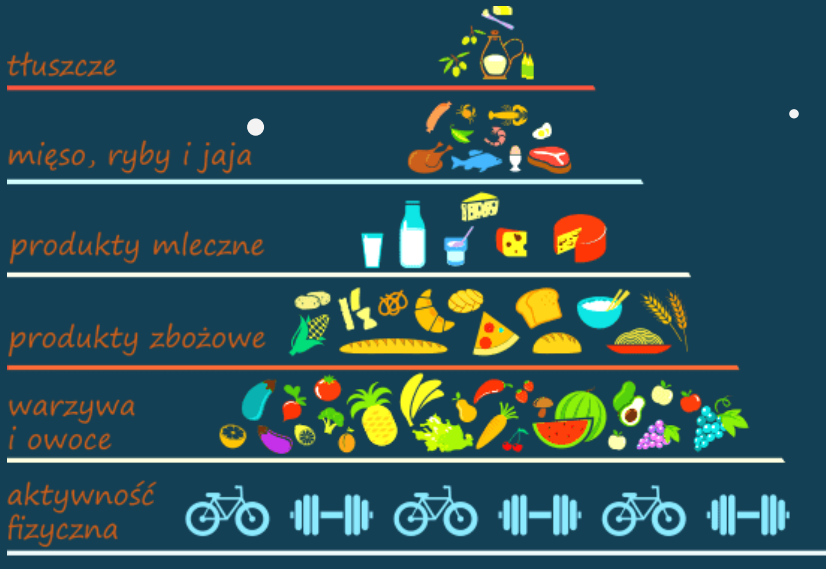
PAMIĘTAJ O ZDROWYM ODŻYWIANIU SIĘ!

- **Pięć podstawowych zasad zdrowego żywienia:**

1. Posiłki spożywaj regularnie, co 3 – 4 godziny!
2. Posiłki powinny być niewielkie, ale powinno ich być około 5 w ciągu dnia!
3. Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej! Pamiętaj jednak o ich odpowiedniej proporcji, tzn. na 3 warzywa przypada 1 owoc.
4. Unikaj cukru oraz soli!
5. Pamiętaj o piciu wody, co najmniej 1,5 litra dziennie!

Z cukru nie trzeba rezygnować, **ale należy go ograniczyć**. Warto pomyśleć o jego naturalnych zamiennikach: miodzie lub stewii. Pamiętajcie, że domowe przekąski są na ogół zdrowsze od kupnych!

Głównym powodem tycia są **cukry proste**, czyli np. glukoza, fruktoza, laktoza i sacharoza. Tłuszcze, także zwierzęce, są niezbędną częścią diety!



PRZYKŁADOWE SŁODKIE PRZEKĄSKI

POPROŚ RODZICÓW O POMOC!

CZEKOLADOWO – ORZECHOWE BITESY Z JABŁKIEM

Składniki:
2 jabłka (pokrojone w ćwiartki)
¼ szklanki masła orzechowego (bez cukru)
¼ szklanki ulubionego muesli (lub orzechów, lub granoli)
¼ łyżeczki cynamonu
Opcjonalnie: gorzka czekolada

Przygotowanie:
Posmaruj ćwiartki jabłka masłem orzechowym i obtocz w orzechach/muesli. Posyp cynamonem. Poproś rodzica o rozpuszczenie czekolady w mikrofalówce (30s) i użyj jej jako polewy. Podawaj po krótkim schłodzeniu.

MROŻONE JOGURTOWO – OWOCOWE KOSTKI

Składniki:
20 – 30 dag borówek
20 – 30 dag truskawek
1 duży kubek (400ml) jogurtu greckiego
Silikonowa forma do kostek do lodu

Przygotowanie:
Umyj owoce. Truskawki pokrój w kawałki wielkości borówek. Umieść owoce we wgłębieniach foremki, a następnie wypełnij wgłębienia jogurtem greckim (będzie łatwiej jeśli użyjesz np. strzykawki do zdobień). Całość włóż do zamrażarki na 3 – 4h.

PRZYKŁADOWE SŁODKIE PRZEKĄSKI

POPROŚ RODZICÓW O POMOC!

OWOCOWE PARFAIT

Składniki:
4 kubeczki (800 ml) jogurtu
2 średnie brzoskwinie
40 dag jeżyn (albo borówek)
½ szklanki muesli lub granoli bez rodzynek
Ekstrakt waniliowy

Przygotowanie:
Jogurt wymieszaj z odrobiną ekstraktu waniliowego. Brzoskwinie obierz i pokrój w kostkę, jeżyny lub borówki umyj. W wysokiej szklance układaj na przemian jogurt, owoce i granolę/muesli. Powtarzaj warstwy aż do zapełnienia szklanek.

TRUSKAWKOWE SMOOTHIE

Składniki:
1 kubek (200ml) jogurtu truskawkowego
½ szklanki mleka 2%
2 – 4 łyżki soku z limonki
2 łyżki miodu
¼ łyżeczki cynamonu
40 dag truskawek

Przygotowanie:
Truskawki obierz i pokrój. Wszystkie składniki zblenduj na gładką masę. Smoothie podawaj schłodzone!

PRZYKŁADOWE SŁONE PRZEKĄSKI

POPROŚ RODZICÓW O POMOC!

DIP SEROWY Z WARZYWAMI

Składniki:
2 duże jajka
2 łyżeczki stewii / cukru trzcinowego
2 łyżki octu jabłkowego
1 łyżka miękkiego masła
1 łyżka mąki pełnoziarnistej
1 opakowanie kremowego serka
1 mała papryka
4 cebule szalotki + szczypiorek
Marchewki

Przygotowanie:
W garnku wymieszaj jajka, cukier, ocet, masło i mąkę. Podgrzewaj na małym ogniu przez 4-5 minut. Następnie zdejmij z palnika i dodaj serek, a potem pokrojoną paprykę, cebulę i szczypiorek. Dip włóż do lodówki na 2h. Podawaj z marchewką lub selerem, porem.

MINI WRAPY Z INDYKIEM

Składniki:
4 placki typu tortilla (pełnoziarniste)
8 plasterków indyka gotowanego lub wędzonego
1 duży pomidor
1 średnia zielona papryka
Kilka liści sałaty lub mixu sałat
1 opakowanie tarkowanego sera cheddar
Sos, np. czosnkowy, ziołowy

Przygotowanie:
Pomidora i paprykę umyj, a następnie pokrój w cienkie paski. Tortille rozłóż na talerzu. Układaj na nich indyka, sałatę, warzywa i ser. Całość polej sosem. Placki zwiń ciasno w rulony, a następnie każdy rulon pokrój na trzy kawałki.

NIE ZAPOMINAJ O WYSIŁKU FIZYCZNYM!

Ruch to zdrowie! Poza żywieniem dla naszego zdrowia bardzo ważna jest codzienna aktywność fizyczna, **co najmniej 30–45 minut dziennie**.

W czasie epidemii niektóre z naszych ulubionych aktywności mogą być utrudnione. Spróbujcie w domu takich ćwiczeń jak:

- GIMNASTYKA
- JOGA
- AEROBIK

Jeśli mieszkacie w pobliżu parku bądź lasu weźcie pod uwagę:

- SPACERY Z RODZICAMI

UBIERANIE CHOINKI TO RÓWNIEŻ DOBRE ĆWICZENIE. CHOCIAŻ KRÓTKIE!

NIE ZAPOMINAJ O RELAKSIE!

- ✓ **Ruch** jest bardzo istotny jako element odprężający
- ✓ **Zdrowy sen** to podstawa wypoczętego organizmu. Prawidłowa długość snu to 9½ godziny
- ✓ Jeśli się uczysz to pamiętaj o przerwach – **na 90 minut nauki powinno przypadać 5-10 minut przerwy**. Nie spędzaj jej przed komputerem lub telefonem – ich ekrany tylko dodatkowo Cię zmęczą

Relax

NIE ZAPOMINAJ TAKŻE O NAJWAŻNIEJSZYM Z ĆWICZEŃ

01

Zbuduj bałwana z dwóch kul, jednej większej, a drugiej mniejszej

02

Ubierz się ciepło wychodząc na zewnątrz. Musisz mieć: kurtkę, czapkę, szalik i rękawiczki.

A właśnie, bałwana też ubierz! W stary szalik, dodaj mu nos z marchewki i oczy z kamyków.

03

Baw się dobrze oczekując prezentów!

TO ZNACZY, O ILE BĘDZIE BUDULEC

Wesołych Świąt oraz dużo zdrowia, radości i pomyślności w Nowym Roku

życzy

Pielęgniarka

Template credits
slidesgo