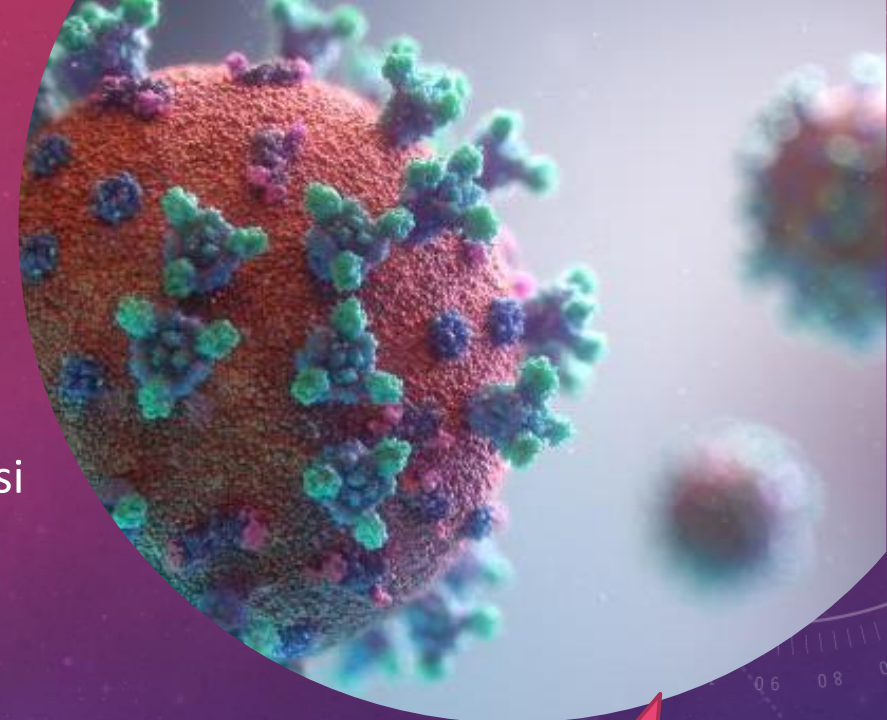




# COVID-19 I CO DALEJ?

CZYLI O ŻYCIU W CZASACH PANDEMII

# KORONAWIRUS – FAKTY



Wirus roznosi się drogą **kropelkową**



Istnieją już **trzy** szczepionki!



Nie istnieje **jeszcze** żaden lek specyficzny względem COVID-19



Większość osób zakażonych **zdrowieje**

Objawy COVID to:  
gorączka (>38°C),  
duszności, suchy  
kaszel, bóle mięśni

Na świecie zachorowało już ponad 70 mln ludzi. 63% z nich wyzdrowiało, 2,3% zmarło

# KORONAWIRUS – MITY



Choroba  
dotyka tylko  
osób starszych



Witamina C zabezpiecza  
przed infekcją



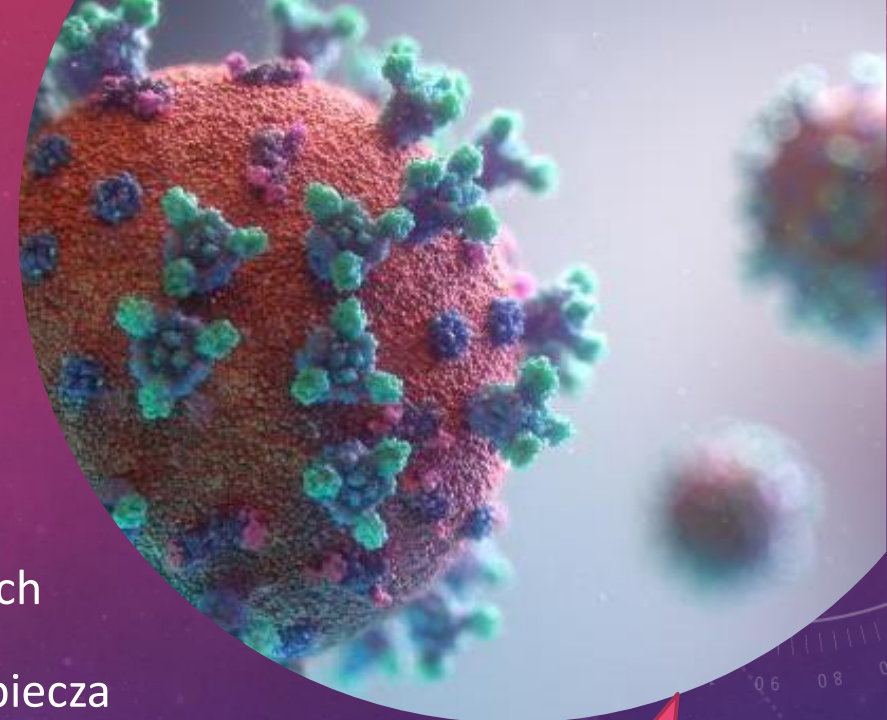
W momencie wynalezienia  
leku/szczepionki wszystko  
wróci do normalności



Brak objawów  
oznacza brak infekcji  
i brak **konsekwencji**

*Witaminy i  
suplementy nie  
chronią przed  
koronawirusem!*

*Sieć 5G nie ma nic  
wspólnego z  
pandemią. Możecie  
śmiało z niej  
korzystać.*





## PARĘ SŁÓW O SZCZEPIONCE NA SARS-COV-2

Pierwszą opatentowaną szczepionką przeciwko COVID-19 jest produkt firmy **Pfizer-BioNTech**.

Szczepionka ta jest innowacyjna pod względem sposobu działania. Wchodząca w jej skład cząsteczka mRNA zapewnia wysoką wydajność produkcji przeciwciał.

## PARĘ SŁÓW O SZCZEPIONKACH W OGÓLE

Szczepionka z definicji jest produktem biologicznym mającym na celu uodpornienie organizmu na dany patogen. Szczepionki są różne i mogą składać się z

- żywych, ale osłabionych patogenów,
- martwych patogenów, albo
- fragmentów pochodzących z patogenów.

W wyniku kontaktu ze szczepionką komórki ludzkie produkują przeciwciała. Ich obecność sprawia, że ponowny kontakt z patogenem (tym razem prawdziwym, pochodzącym ze środowiska) nie zakończy się chorobą – **nasz organizm niszczy patogen**.

*Szczepionka na COVID-19 jest w III fazie testów. Zbadanie jej pod kątem bezpieczeństwa jest kluczowe!*



# DLACZEGO MUSIMY NOSIĆ MASECZKI OCHRONNE?

Nikt nie lubi nosić maseczki – to fakt.

Konieczność jej noszenia wynika z prostego ciągu logicznego:



■ BEZPIECZEŃSTWO INNYCH

■ ZAHAMOWANIE EPIDEMII



Noszenie maseczki jest otoczone wieloma specyficznymi 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.

# JAK RADZIĆ SOBIE W TRAKCIE EPIDEMII?

**ZDROWE  
ŻYWIENIE JEST  
KLUCZOWE DLA  
TWOJEGO  
ZDROWIA!**

**ZACHOWAJ WSZYSTKIE  
ŚRODKI OSTROŻNOŚCI**  
+ noś maseczkę  
+ często myj ręce  
+ unikaj dużych skupisk ludzi

**NIE ZAPOMINAJ O  
WYSIŁKU  
FIZYCZNYM!**

**NIE DAJ  
SIĘ  
STRESOWI!**

# 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!

tłuszcze



mięso, ryby i jaja



produkty mleczne



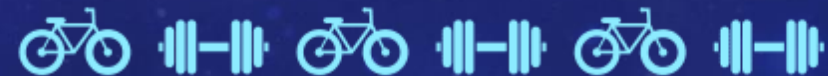
produkty zbożowe



warzywa i owoce



aktywność fizyczna



# PRZYKŁADOWE SŁODKIE PRZEKĄSKI

## CZEKOLADOWO – ORZECHOWE BITESY Z JABŁKIEM

### Składniki:

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

### Przygotowanie:

Posmaruj ćwiartki jabłka masłem orzechowym i obtocz w orzechach/muesli. Posyp cynamonem. Kawałki czekolady rozpuść w mikrofalówce (30s) i użyj 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 SŁONE PRZEKĄSKI

## DIP SEROWY Z WARZYWAMI

### Składniki:

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

### 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.



## DOMOWE CHIPSY Z PIEKARNIKA

### Składniki:

4 – 5 średnich ziemniaków  
1 łyżeczka oliwy z oliwek  
1 łyżeczka miodu  
Sól himalajska  
Pieprz, papryka słodka lub ostra,  
lub Wasza ulubiona przyprawa

### Przygotowanie:

Ziemniaki dobrze umyj i obierz (jeśli mają cienką skórkę możesz je dobrze wyszorować i nie obierać). Pokrój je na wąskie plasterki. Oliwę wymieszaj z miodem, solą i przyprawami. Ziemniaki możesz poleć marynatą i wymieszać, albo posmarować pędzlem kuchennym. Ziemniaki ułóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz w 220°C przez 10 – 12 minut.

Po upieczeniu możesz dosuszyć chipsy na kratce z papierem w stygnącym piekarniku.

# 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:

- PILATES
- JOGA
- AEROBIK



Jeśli mieszkacie w pobliżu parku bądź lasu weźcie pod uwagę:

- BIEGANIE
- NORDIC WALKING



# 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
- ✓ Wypróbuj kilka relaksujących **ćwiczeń oddechowych**. Zainteresuj się również jogą!



Sen można podzielić na dwie główne fazy: **sen NREM** oraz **REM**. Razem te dwie fazy stanowią jeden **cykl senny** (około 90 minut). Optymalnym momentem pobudki jest moment między cyklami - **przerwanie cyklu skutkuje niewyspaniem**, bez względu na długość snu.



# WESOŁYCH ŚWIĄT!

DUŻO ZDROWIA, POMYŚLNOŚCI I RADOŚCI W NADCHODZĄCYM ROKU!

A TAKŻE DUUUUŻO PREZENTÓW!

ŻYCZY PIEŁĘGNIARKA SZKOLNA ☺