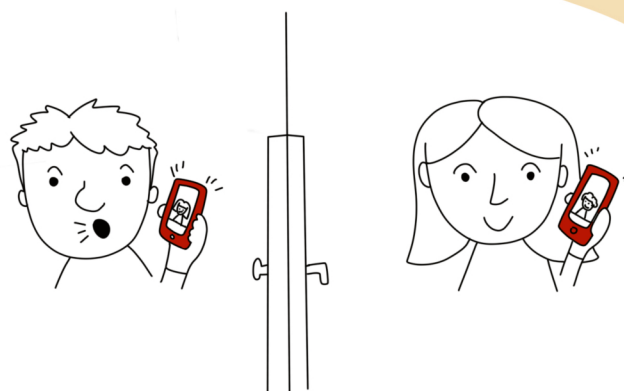
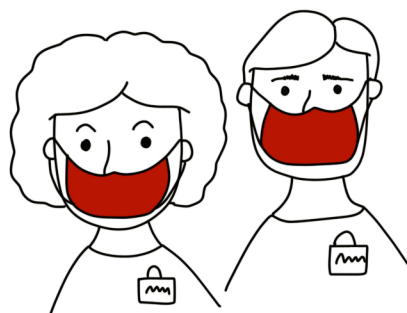
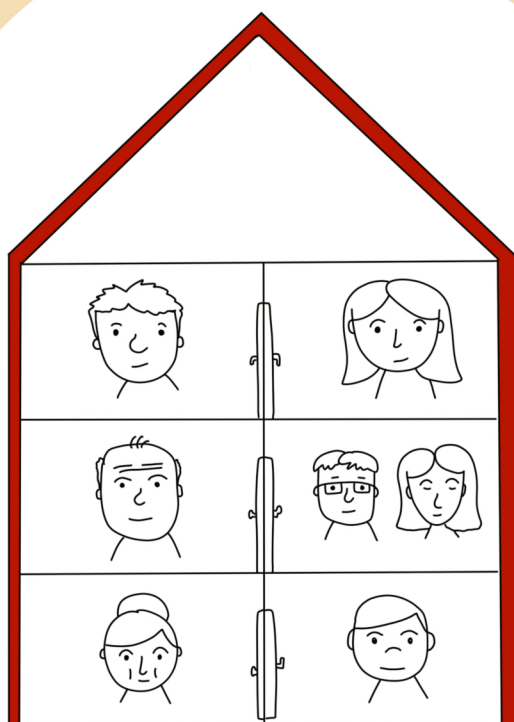


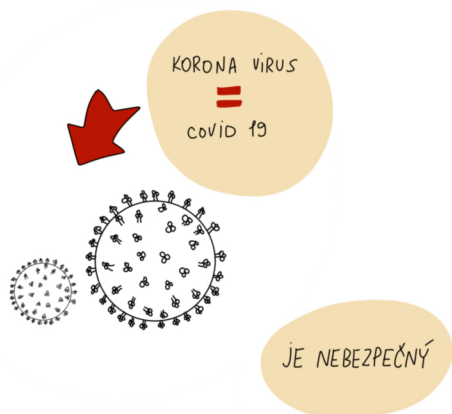


KORONA VÍRUS ?

To zvládneme



TAKTO ASI VYZERÁ VÍRUS, KEĎ HO VEĽMI ZVÄČŠÍME.



COVID-19 JE VÍRUS, Z KTORÉHO MÔŽETE OCHOREIŤ.



HORÚČKA



KAŠEĽ



BOLEŠŤ HRDLA



BOLEŠŤ HLAVY

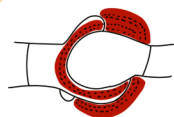
© Lc Zato

COVID 19 SA MÔŽE Z JEDNÉHO ČLOVEKA NA INÉHO PRENIEŠŤ VZDUCHOM A DOTYKOM.



VZDUCH

DOTYK



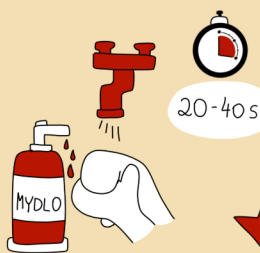
© Lc Zato

BUĎTE V KONTAKTE S VAŠOU BLÍZKOU OSOBOU. AK BY STE SA CÍTLI CHORÍ, URČITE JEJ ZAVOLAJTE.



© Lc Zato

UMÝVANIE RÚK VÁM POMÔŽE OSTAŤ ZDRAVÍ.



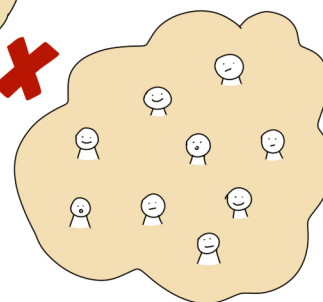
PORIADNE SI NAMYDLIŤ RUKY,

OPLÁCHNUŤ

A UTRIEŤ.

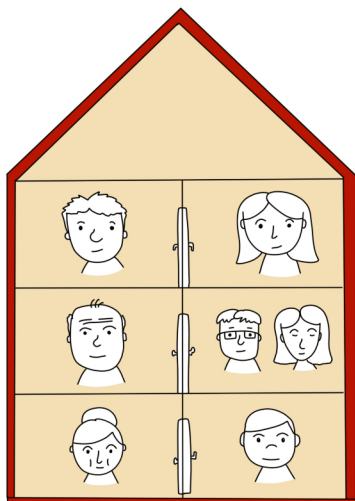
© Lc Zato

CHORÝ ČLOVEK MUSÍ OSTAŤ V KARANTÉNE. KARANTÉNA ZNAMENÁ, ŽE JE CHORÝ ČLOVEK ODDELENÝ OD OSTATNÝCH. JE TO PRETO, ABY OD NEHO NEOCHORELI.



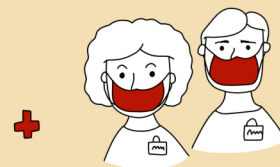
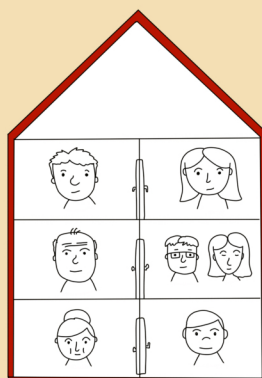
© Lc Zato

KAŽDÝ OSTÁVA DOMA.



© Lč Zato

STRETÁVAŤ SA MÔŽETE LEN S MÁLO ĽUDMI.
MUSIA SA DODRŽIAVAŤ PRAVIDLÁ.

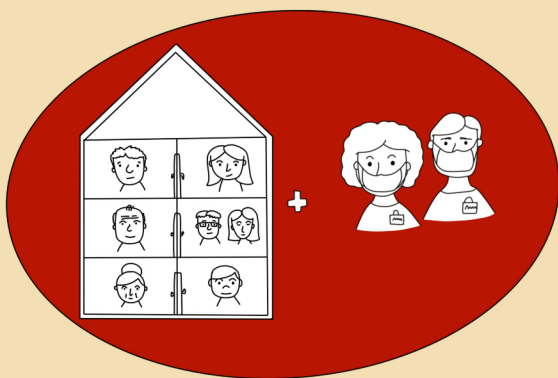


ĽUDIA, S KTORÝMI BÝVATE

VAŠI PODPORNÍ ZAMESTNANCI

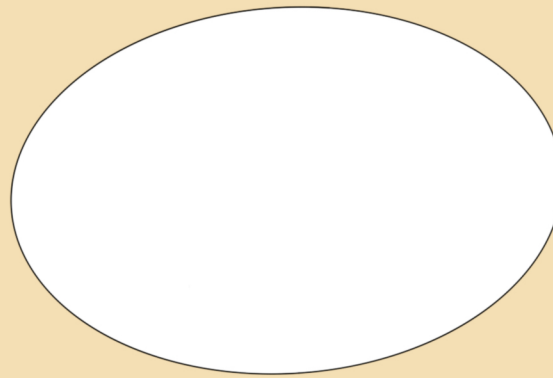
© Lč Zato

VŠETCI TÍTO ĽUDIA SÚ SPOLU V BUBLINE.



© Lč Zato

KTO JE VO VAŠEJ BUBLINE ?



© Lč Zato

VEĽA MIEST, KAM CHODIEVATE, JE ZAVRETÝCH.



X

KAVIAREŇ



X

PEKÁREŇ



X

DROGÉRIA



X

PAPIERNICTVO

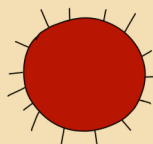


X

RESTAURÁCIA

© Lč Zato

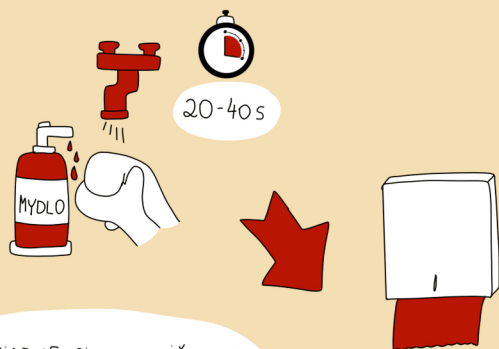
MÔŽETE ÍŠŤ VON, NA ČERSTVÝ VZDUCH.



POBYT NA SLNKU POMÁHA

© Lč Zato

PREDTÝM, AKO PÔJDETE VON, UMYTE SI RUKY.



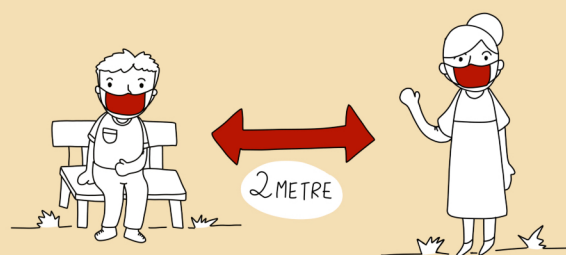
PORIADNE SI NAMYDLIŤ RUKY,

OPLÁCHNUŤ

A UTRIEŤ.

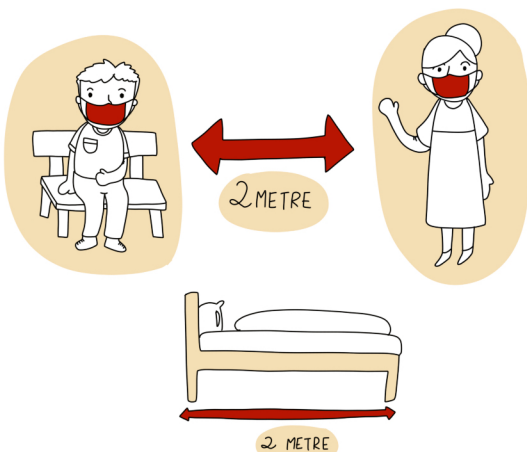
© Lc Zapo

AJ VONKU BUĎTE OD SEBA DOSTATOČNE ĎALEKO.



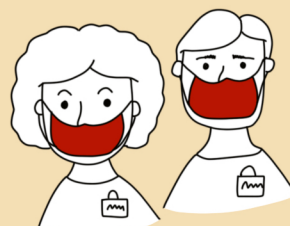
© Lc Zapo

2 METRE JE ASI TOĽKO AKO DĹŽKA POSTELE.



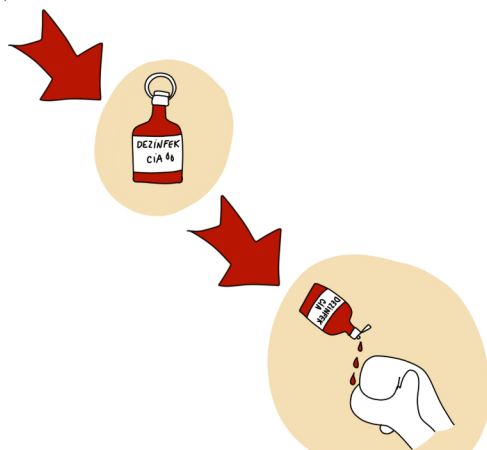
© Lc Zapo

TO, ČO NOSIA ĽUDIA NA TVÄRACH, SA VOLÄ RÚŠKO.



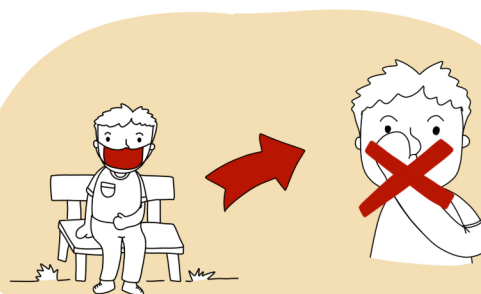
© Lc Zapo

AK NEMÄTE PRÍSTUP K VODE, RUKY SA DAJÜ OČISTIŤ AJ BEZ NEJ - TREBA SO SEBOU NOSIŤ TAKÜTO DEZINFEKCIU:



© Lc Zapo

VONKU SA NEDOTÝKAJTE TVÄRE.



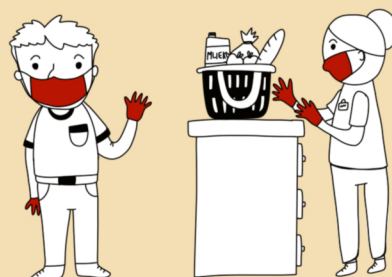
© Lc Zapo

AK SA NIEČOHO VONKU DOTKNETE, JE DOBRÉ DEZINFIKOVAŤ SI RUKY.



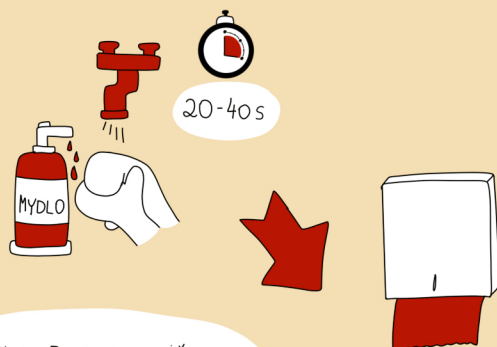
© Lc Zato

V OBCHODE, NA POŠTE, U LEKÁRA ALEBO NA ÚRADE TREBA NOSIŤ RÚŠKO A RUKAVICE.



© Lc Zato

KEĎ SA VRÁTITE DOMOV, UMYTE SI RUKY.



PORIADNE SI NAMYDLIŤ RUKY,

OPLÁCHNUŤ

A UTRIEŤ.

© Lc Zato

AK POTREBUJETE KÝCHNUŤ/ZAKAŠLAŤ, SEM:



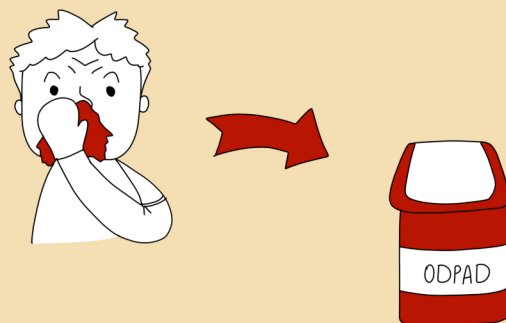
© Lc Zato

AK POTREBUJETE KÝCHNUŤ/ZAKAŠLAŤ, SEM:



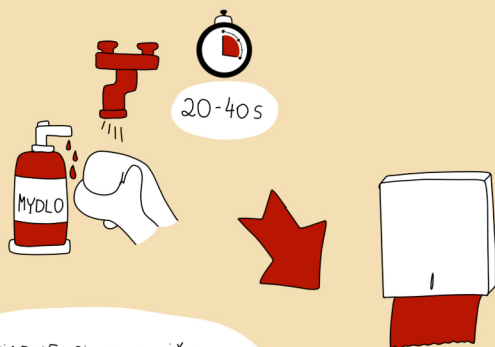
© Lc Zato

ALEBO POUŽITE PAPIEROVÚ VRECKOVKU A POTOM JU ZAHODTE DO KOŠA.



© Lc Zato

POTOM SI UMYTE RUKY.



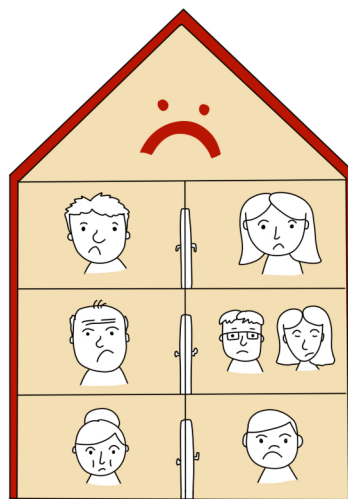
PORIADNE SI NAMYDLIŤ RUKY,

OPLÄCHNUŤ

A UTRIEŤ.

© Lc Zelo

ZOSTAŤ DOMA/VO SVOJEJ IZBE JE ŤAŽKÉ.



© Lc Zelo

JE V PORIADKU BYŤ SMUTNÝ.



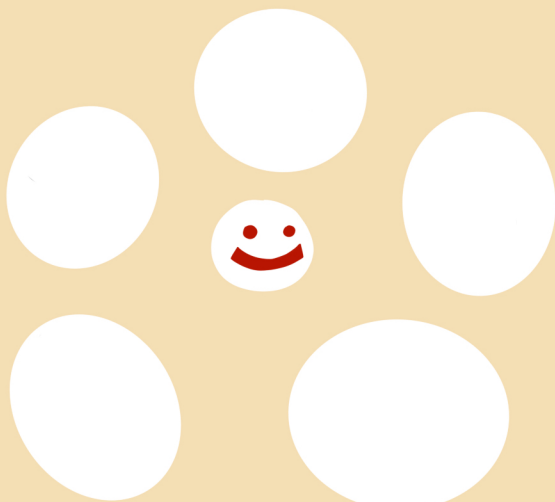
© Lc Zelo

ROBTE VECI, KTORÉ MÁTE RADI.



© Lc Zelo

AKÉ VECI MÁTE RADI?



© Lc Zelo

JE DOBRÉ SLEDOVAŤ SPRÁVY.
POMÔŽE VÁM TO LEPŠIE ROZUMIEŤ, ČO SA DEJE.



ALEBO

ALE

STAČÍ 1x ZA DEŇ

© Lc Zelo

JE DÔLEŽITÉ, ABY STE BOLI V KONTAKTE SO SVOJOU RODINOU A KAMARÄTMI.



TABLET



MOBIL

© Lc Zelo

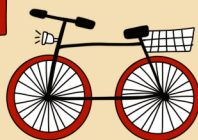
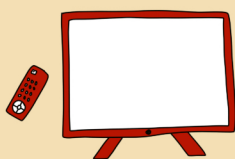
NIE JE DOBRÉ FAJČIŤ A PIŤ ALKOHOL.



ŠKODIA ZDRAVIU

© Lc Zelo

POZOR NA ČAS PRED TELEVÍZOROM, HRAMI A MOBILOM.



PRESTÁVKA

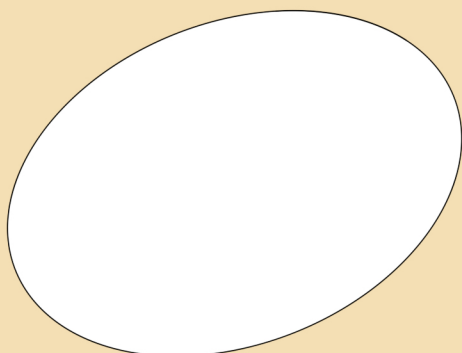
© Lc Zelo

POMÁHAJTE DRUHÝM.
NAPRÍKLAD TÝM, ŽE SA S NIMI POROZPRÁVATE.



© Lc Zelo

NAPADĀ VĀM, KOMU BY STE MOHLI POMÔČŤ?
A AKO?



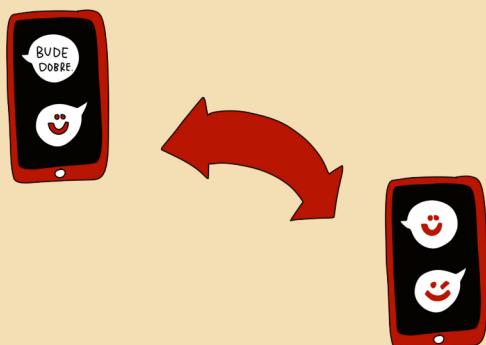
© Lc Zelo

JE V PORIADKU MAŤ STRACH.
STRACH VĀM POMÔŽU PREKONAŤ BLÍZKI ĽUDIA
A JASNĚ PRAVIDLĀ.



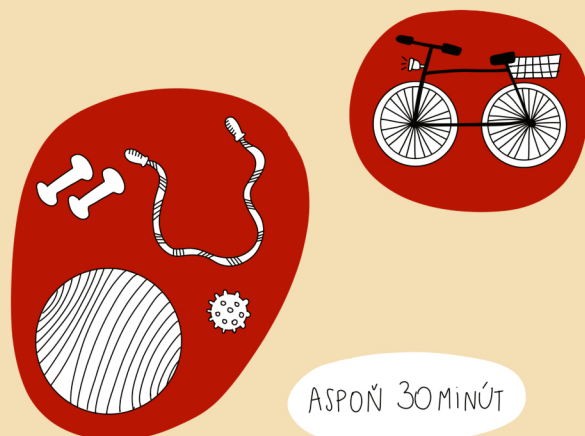
© Lc Zelo

NEHNEVAJTE SA BEZDÔVODNE S DRUHÝMI.
KAŽDÝ POTREBUJE TERAZ PODPORU A MILÉ SLOVÁ.



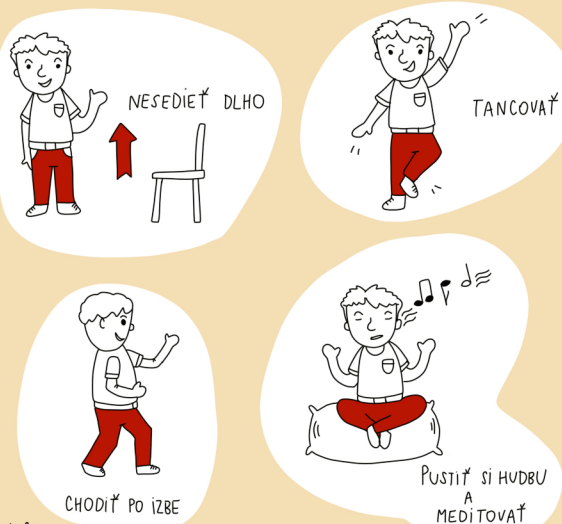
© Lc Zato

ŠPORTUJTE KAŽDÝ DEŇ, AK MÔŽTE.



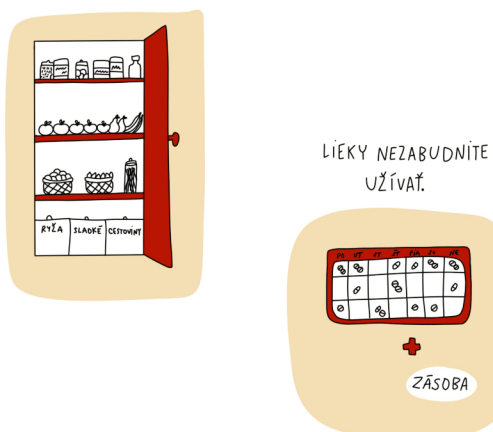
© Lc Zato

ČO MÔŽETE PRE SVOJE ZDRAVIE UROBIŤ DOMA:



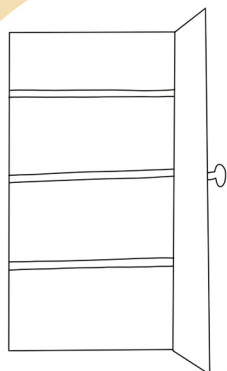
© Lc Zato

AK BÝVATE SAMI, TREBA MAŤ DOMA DOSŤ LIEKOV
A AJ JEDLA.



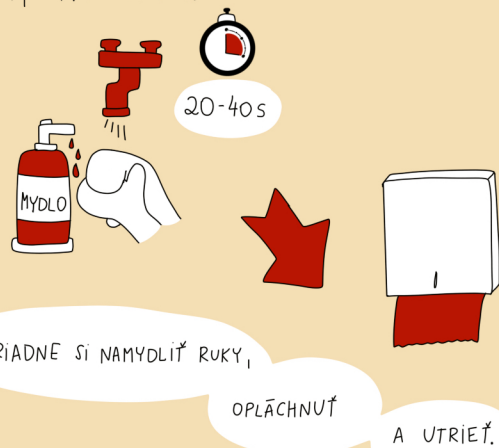
© Lc Zato

ČO MÁTE DOMA VY?



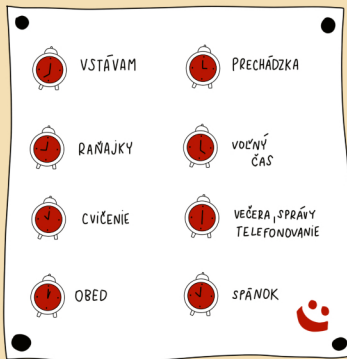
© Lc Zato

PREDTÝM, NEŽ DO RÚK ZOBERIETE JEDLO ALEBO
LIEKY, UMYTE SI ICH.



© Lc Zato

JE DOBRĚ MAŤ REŽIM DŇA.



TAKTO TO
ZVLÁDNEM

© Lc Zato

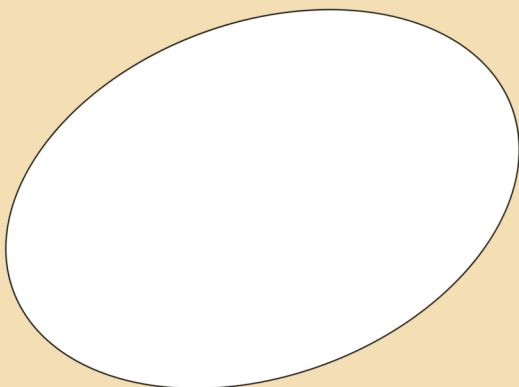
JE DOBRĚ NAUČIŤ SA AJ NIEČO NOVĚ.



TOTO MA
BAVÍ

© Lc Zato

ČO NOVĚ BY STE SA CHCELI NAUČIŤ VY ?



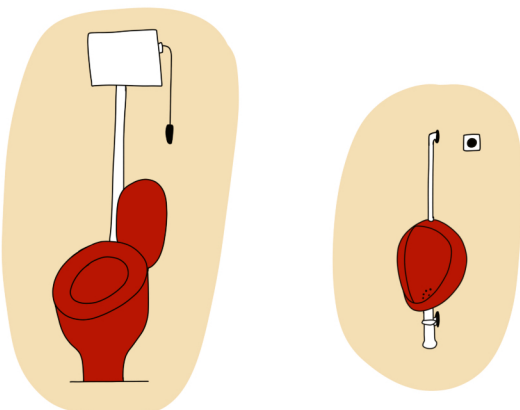
© Lc Zato

DOMA/V IZBE TREBA ČASTO UPRATOVAŤ.



© Lc Zato

AJ TOALETA(WC) MUSÍ OSTAŤ ČISTÁ.



© Lc Zato

PREDTÝM, AJ POTOM, AKO POUŽIJETE WC,
UMYTE SI RUKY.



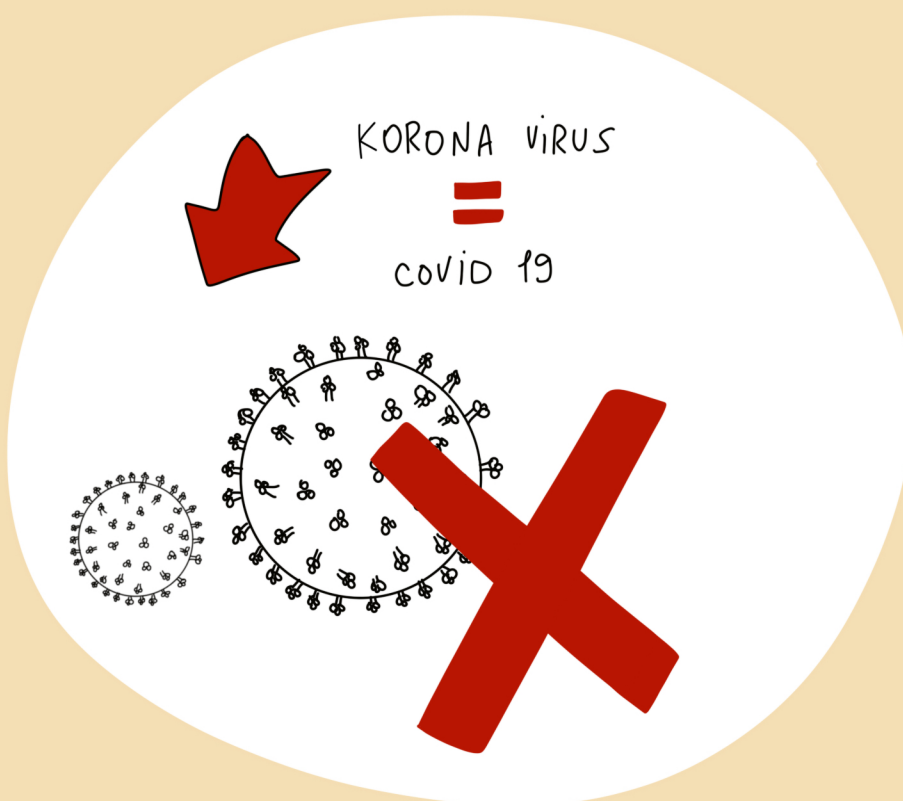
PORIADNE SI NAMYDLIŤ RUKY,

OPLÁČNUŤ

A UTRIEŤ.

© Lc Zato

KEĎ VÍRUS PREČKÁME, BUDE ZAS LEPŠIE.



© Lc 2020

**Autorka textov a kresieb:
Lucia Cangárová (RPSP)**

**Konzultovali:
Mária Machajdíková (SOCIA)
Alexandra Dubová a Maroš Matiaško (FORUM)
Miro Cangár (RPSP)**

2020

Pri tvorbe tohto easy-read dokumentu sme vychádzali aj zo zdrojov od People First New Zealand a Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO).



FORUM
Human Rights

soc̣a