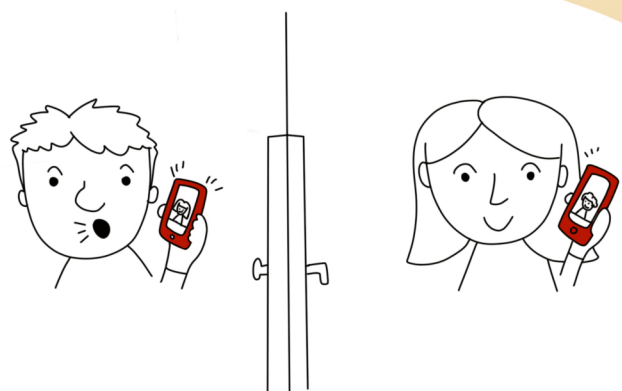
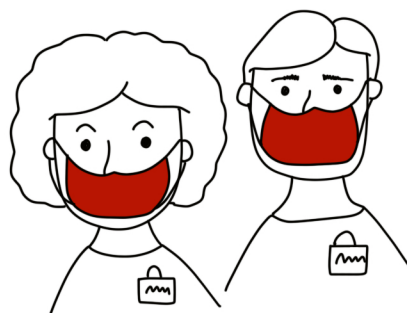
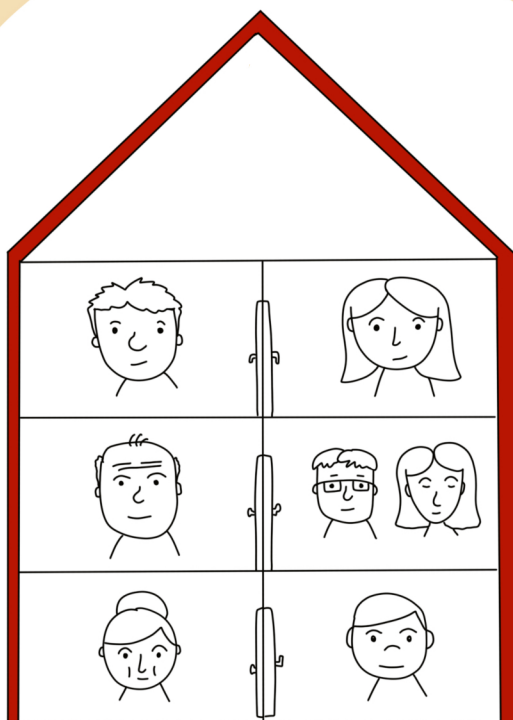


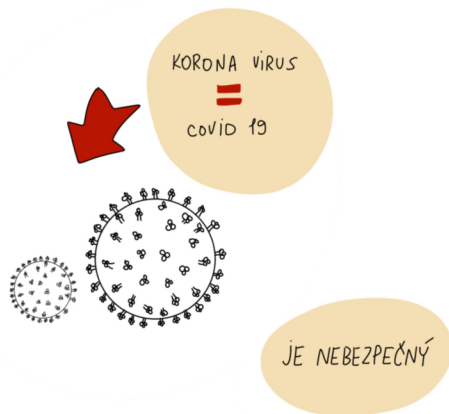


KORONA VÍRUS ?

To zvládneme



TAKTO ASI VYZERÁ VÍRUS, KEĎ HO VEĽMI ZVÄČŠÍME.



COVID-19 JE VÍRUS, Z KTORÉHO MÔŽETE OCHOREIŤ.



HORÚČKA

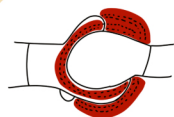


© Lc Zato

COVID 19 SA MÔŽE Z JEDNÉHO ĽOUBEKA NA INÉHO PRENIESŤ VZDUCHOM A DOTYKOM.

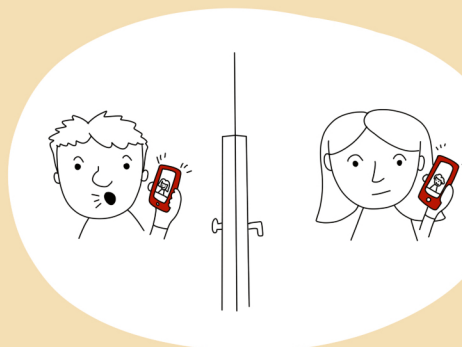


DOTYK



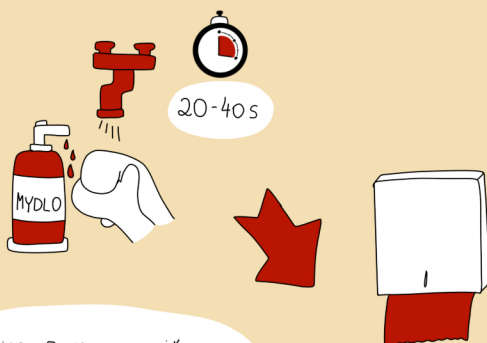
© Lc Zato

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



© Lc Zato

UMÝVANIE RÚK VÄM POMÔŽE OSTAŤ ZDRAVÍ.



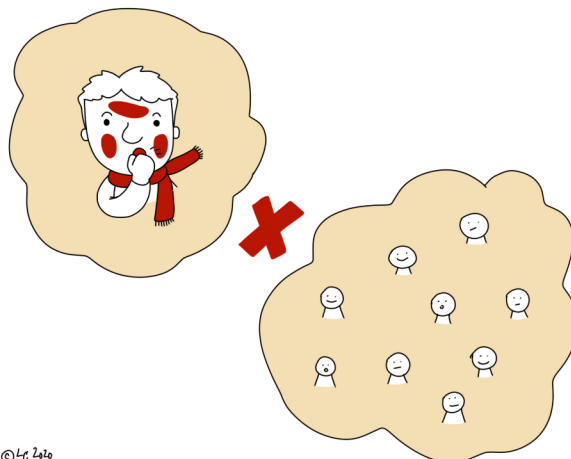
PORIADNE SI NAMYDLIŤ RUKY,

OPLÄCHNUŤ

A UTRIEŤ.

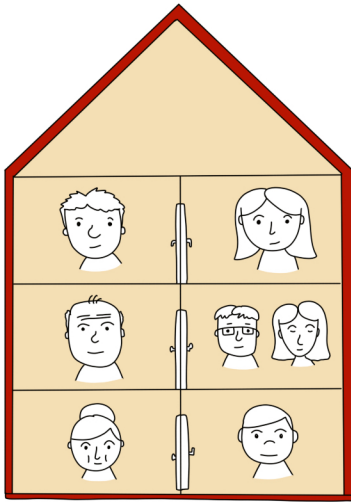
© Lc Zato

CHORÝ ĽOUBEK MUSÍ OSTAŤ V KARANTÉNE. KARANTÉNA ZNAMENÄ, ŽE JE CHORÝ ĽOUBEK ODDĽENÝ OD OSTATNÝCH. JE TO PRETO, ABY OD NEHO NEOCHOREĽI.



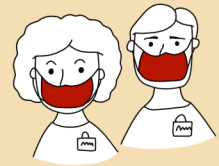
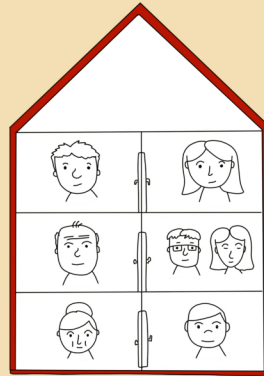
© Lc Zato

KAŽDÝ OSTÁVA DOMA.



© Lc Zato

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

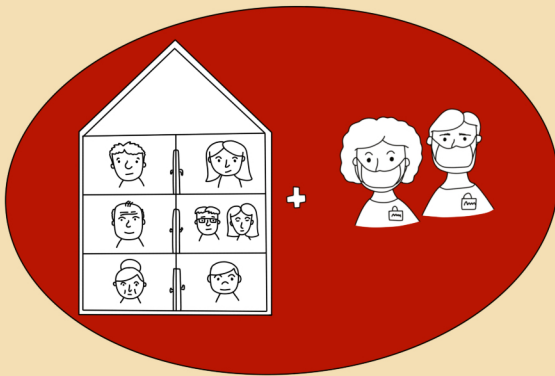


ĽUDIA, S KTORÝMI BÝVATE

VAŠI PODPORNÍ ZAMESTNANCI

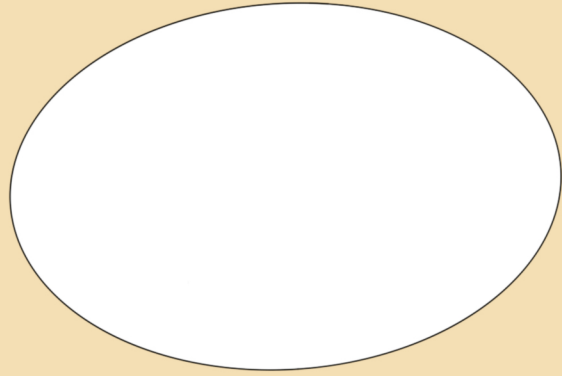
© Lc Zato

VŠETCI TITO ĽUDIA SÚ SPOLU V BUBLINE.



© Lc Zato

KTO JE VO VAŠEJ BUBLINE ?



© Lc Zato

VEĽA MIEST, KAM CHODIEVATE, JE ZAVRETÝCH.



KAVIAREŇ



PEKÁREŇ



DROGÉRIA



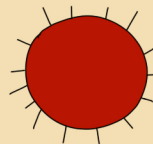
PAPIERNICTVO



RESTAURÁCIA

© Lc Zato

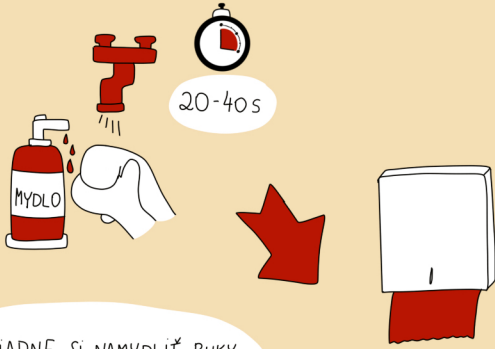
MÔŽETE ÍSŤ VON, NA ČERSTVÝ VZDUCH.



POBYT NA SLNKU POMÁHA

© Lc Zato

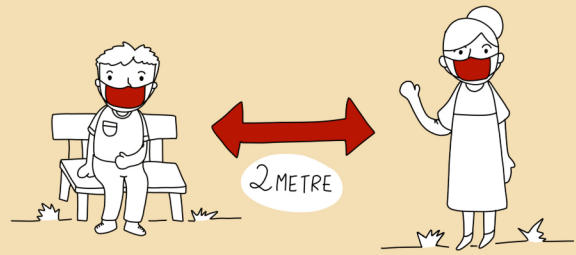
PREDTÝM, AKO PÔJDETE VON, UMYTE SI RUKY.



PORIADNE SI NAMYDLIŤ RUKY,
OPLÁCHNUŤ
A UTRIEŤ.

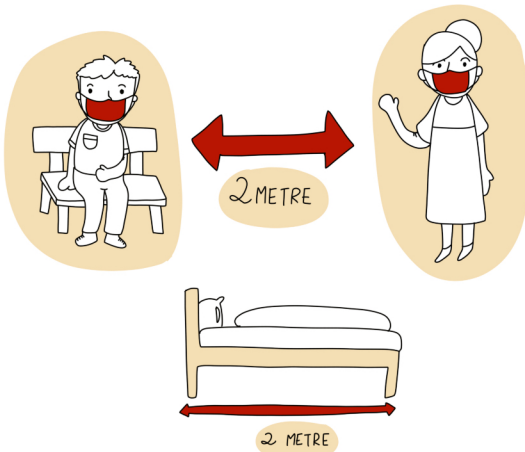
© Lc Zato

AJ VONKU BUĎTE OD SEBA DOSTATOČNE ĎALEKO.



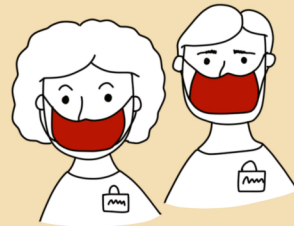
© Lc Zato

2 METRE JE ASI TOĽKO AKO DĹŽKA POSTELE.



© Lc Zato

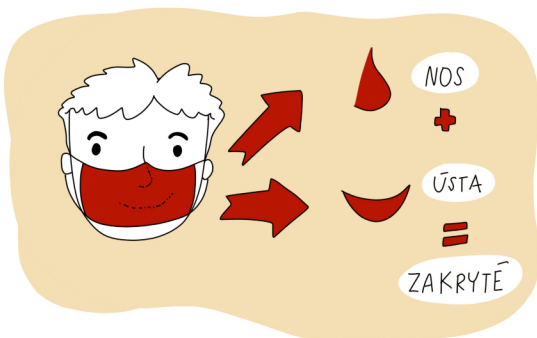
TO, ČO NOSIA ĽUDIA NA TVĀRACH, SA VOLÁ RÚŠKO.



RÚŠKO = OCHRANA

© Lc Zato

AKO SI SPRÁVNE NASADIŤ RÚŠKO :



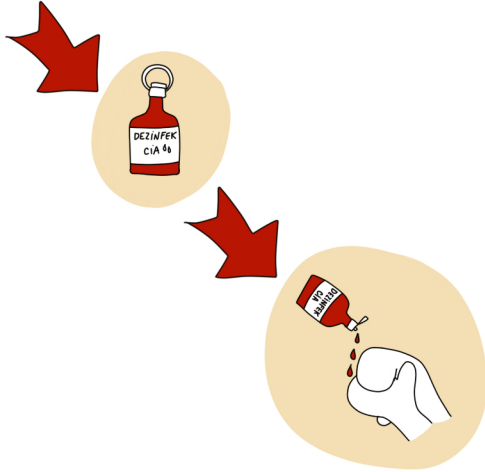
© Lc Zato

O RÚŠKO SA MUSÍME POSTARAŤ PO KAŽDOM
POUŽITÍ.
RÚŠKO MUSÍ OSTAŤ ČISTÉ. UROBTE TO TAKTO:



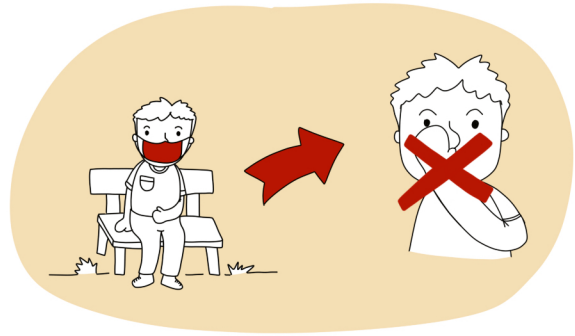
© Lc Zato

AK NEMÁTE PRÍSTUP K VODE, RUKY SA DAJÚ OČISTIŤ AJ BEZ NĚJ - TREBA SO SEBOU NOSIŤ TAKÚTO DEZINFEKCIU:



© Lc Zato

VONKU SA NEDOTÝKAJTE TVÁRE.



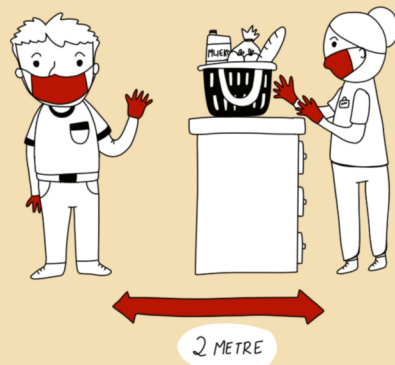
© Lc Zato

AK SA NIČOHO VONKU DOTKNĚTE, JE DOBRÉ DEZINFIKOVAŤ SI RUKY.



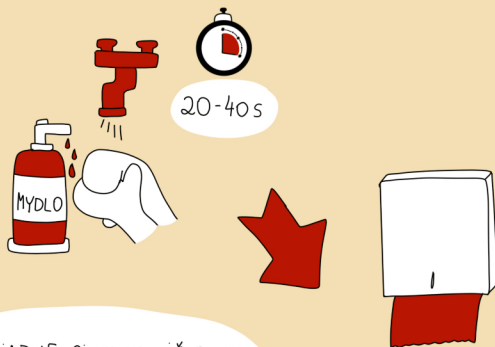
© Lc Zato

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,

OPLÁČNUŤ

A UTRIEŤ.

© Lc Zato

AK POTREBUJETE KÝCHNUŤ/ZAKAŠLAŤ, SEM:



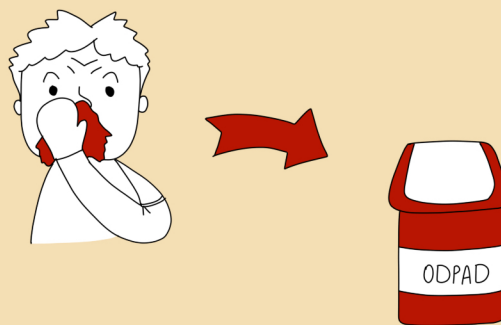
© Lc Zato

AK POTREBUJETE KÝCHNUŤ/ZAKAŠLAŤ, SEM:



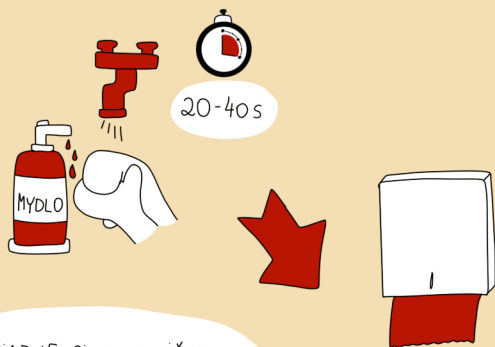
© L&L Zato

ALEBO POUŽITE PAPIEROVÚ VRECKOVKÚ A POTOM JU ZAHODTE DO KOŠA.



© L&L Zato

POTOM SI UMYTE RUKY.



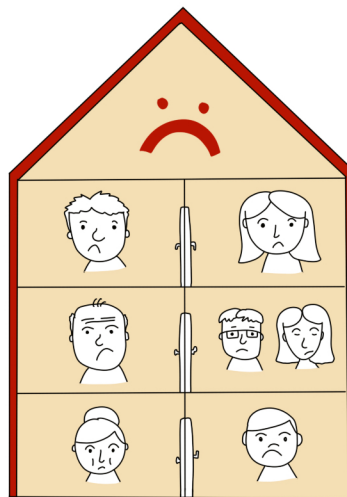
PORIADNE SI NAMYDLIŤ RUKY,

OPLĀCHNUŤ

A UTRIEŤ.

© L&L Zato

ZOSTAŤ DOMA/VO SVOJEJ IZBE JE ŤAŽKÉ.



© L&L Zato

JE V PORIADKU BYŤ SMUTNÝ.



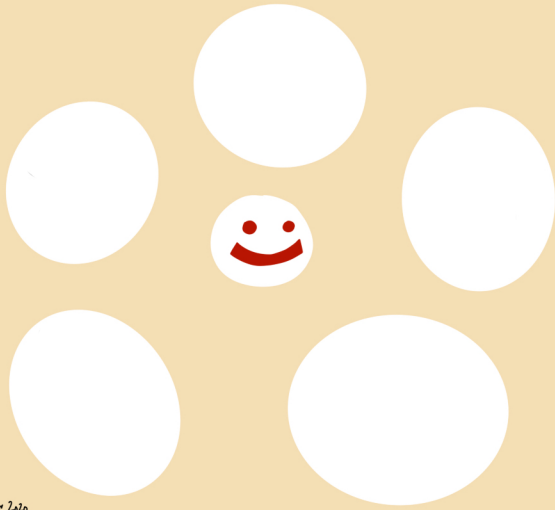
© L&L Zato

ROBTE VECI, KTORÉ MÁTE RADI.



© L&L Zato

AKÉ VECI MÁTE RADI ?



© Lc 2020

JE DOBRĚ SLEDOVAŤ SPRÁVY.
POMŮŽE VÁM TO LEPŠIE ROZUMIEŤ, ČO SA DEJE.



ALEBO

ALE

STAČÍ 1x ZA DEŇ

© Lc 2020

JE DŮLEŽITÉ, ABY STE BOLI V KONTAKTE SO SVOJOU
RODINOU A KAMARÁTMÍ.



TABLET



MOBIL

© Lc 2020

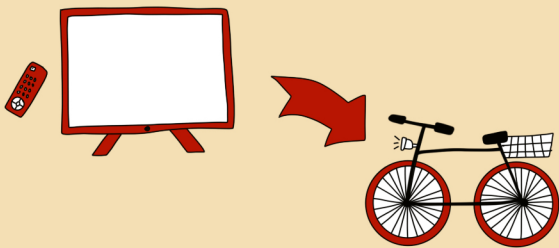
NIE JE DOBRĚ FAJČIŤ A PIŤ ALKOHOL.



ŠKODIA ZDRAVIU

© Lc 2020

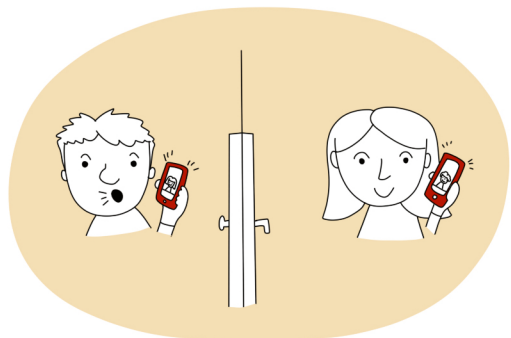
POZOR NA ČAS PRED TELEVÍZOROM, HRAMI A MOBILOM.



PRESTÁVKA

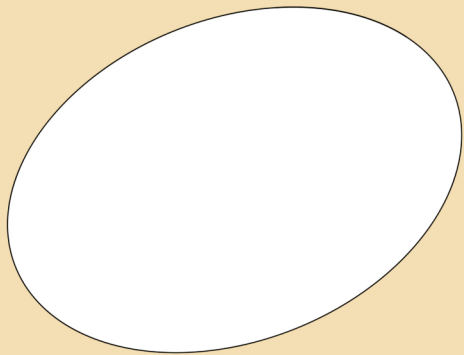
© Lc 2020

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



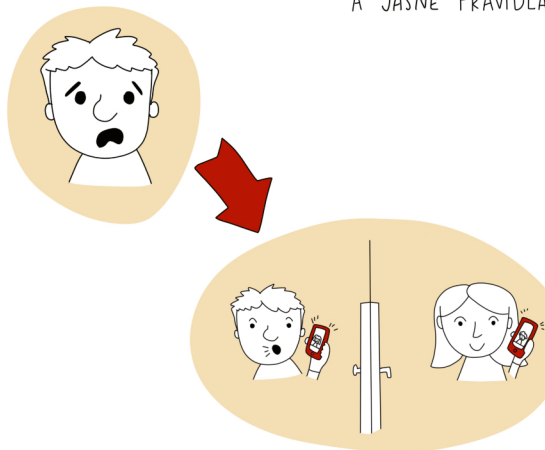
© Lc 2020

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



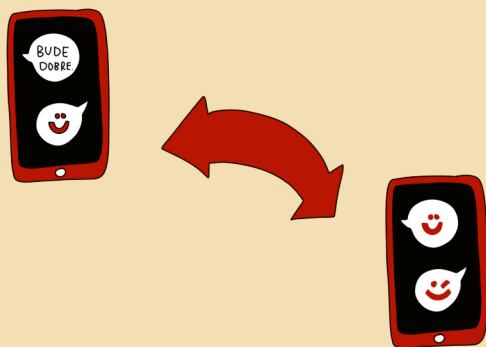
© Lc Zato

JĚ V PORIADKU MAŤ STRACH.
STRACH VĀM POMÔŽU PREKONAŤ BLĪZKI ĽUDIA
A JASNĚ PRAVIDLĀ.



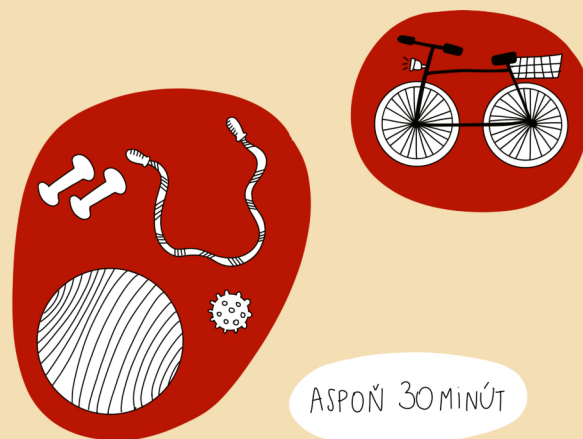
© Lc Zato

NEHNEVAJTE SA BEZDÔVODNE S DRUHÝMI.
KAŽDÝ POTREBUJE TERAZ PODPORU A MILĚ SLOVĀ.



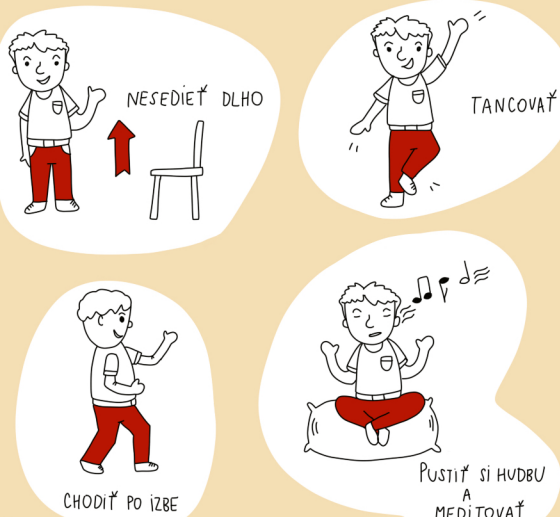
© Lc Zato

ŠPORTUJTE KAŽDÝ DEŇ, AK MÔŽTE.



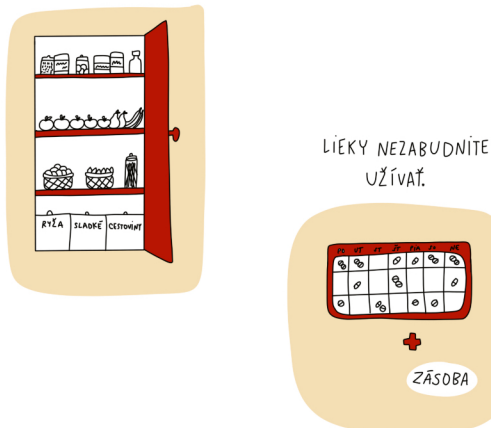
© Lc Zato

ČO MÔŽETE PRE SVOJE ZDRAVIE UROBIŤ DOMA:



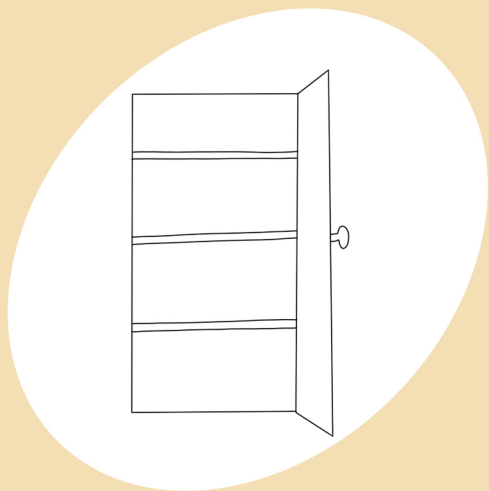
© Lc Zato

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



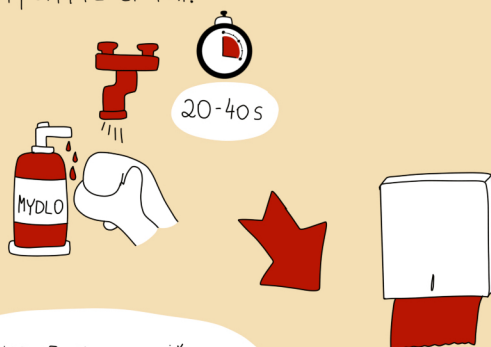
© Lc Zato

ČO MÁTE DOMA VY ?



© Lc Zato

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



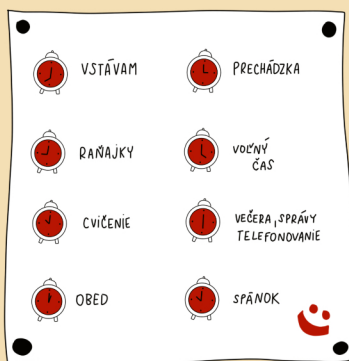
PORIADNE SI NAMYDLIŤ RUKY,

OPLÁCHNUŤ

A UTRIEŤ.

© Lc Zato

JE DOBRĚ MAŤ REŽIM DŇA.



TAKTO TO ZVLÁDNEM

© Lc Zato

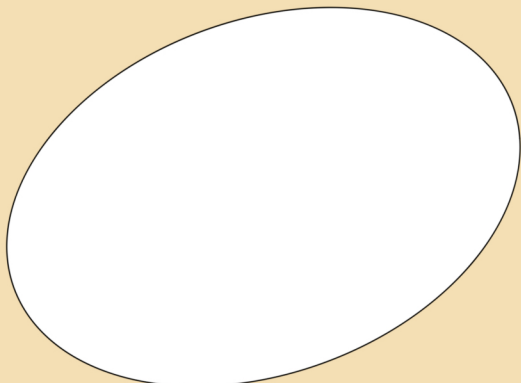
JE DOBRĚ NAUČIŤ SA AJ NIEČO NOVĚ.



TOTO MA BAVÍ

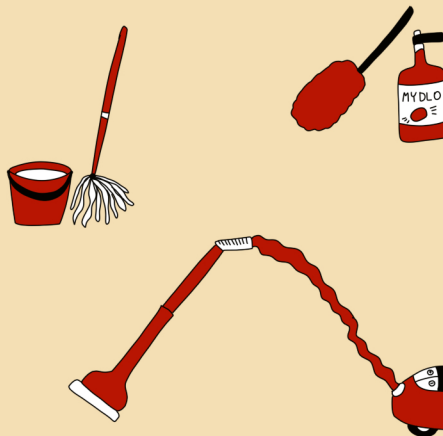
© Lc Zato

ČO NOVĚ BY STE SA CHCELI NAUČIŤ VY ?



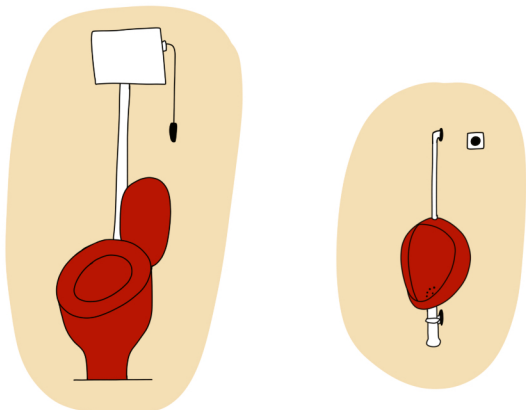
© Lc Zato

DOMA/V IZBE TREBA ČASTO UPRATOVAŤ.



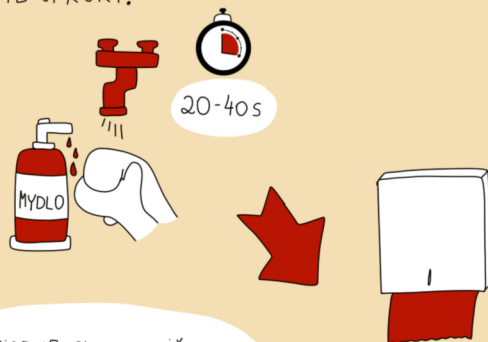
© Lc Zato

AJ TOALETA (WC) MUSÍ OSTAŤ ČISTÁ.



© Lc 2020

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



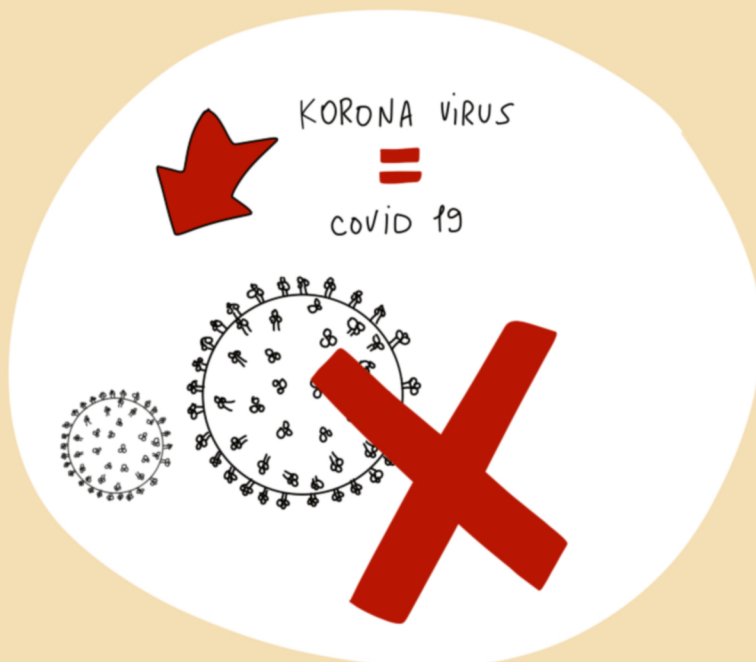
PORIADNE SI NAMYDLIŤ RUKY,

OPLÁCHNUŤ

A UTRIEŤ.

© Lc 2020

KEĎ VÍRUS PREČKÁME, BUDE ZAS LEPŠIE.



KORONA VÍRUS

=

COVID 19

© 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