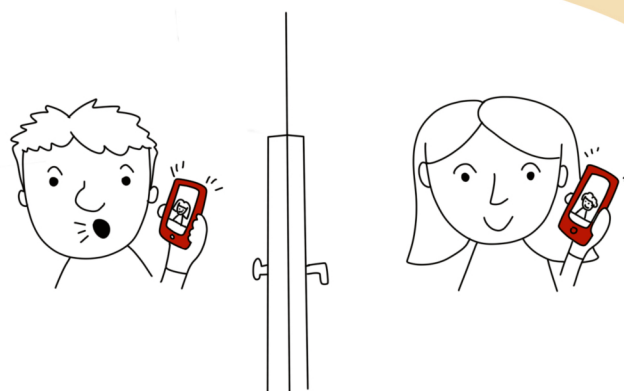
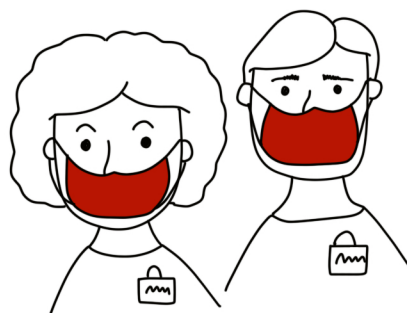
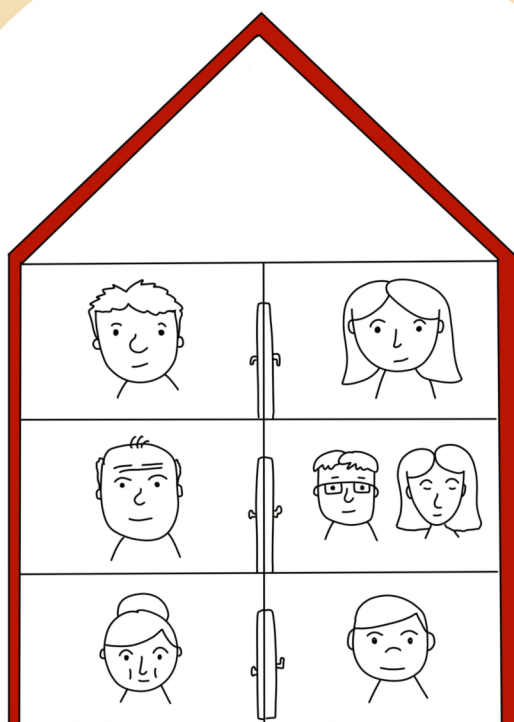


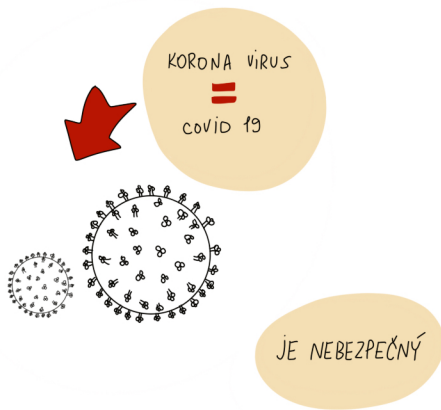


KORONA VIRUS ?

To zvládneme



TAKHLE TO VYPADÁ, KDYŽ HO VELMI ZVĚTŠÍME.



© Lč Zato

COVID-19 JE VIRUS, KVŮLI KTERÉMU MŮŽETE ONEMOCNĚT.



TEPLOTA



KAŠEL



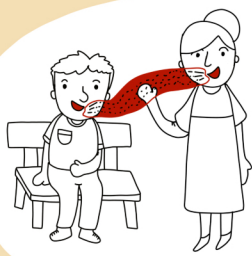
BOLEST V KRKU



BOLEST HLAVY

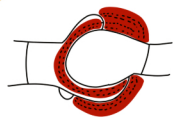
© Lč Zato

COVID-19 SE MŮŽE Z JEDNOHO ČLOVĚKA NA DRUHÉHO PŘENĚST VZDUCHEM A DOTYKEM.



VZDUCH

DOTYK



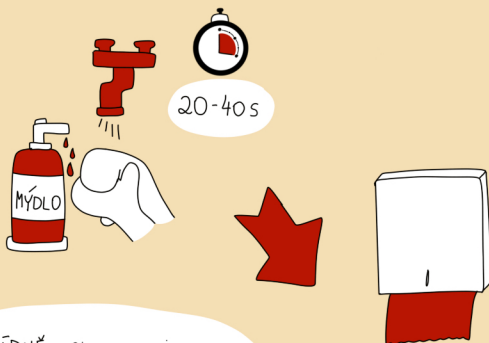
© Lč Zato

BUĎTE V KONTAKTU S VAŠÍ BLÍZKOU OSOBOU. POKUD BYSTE SE CÍTLI NEMOCNĚ, URČITĚ JÍ ZAVOLEJTE.



© Lč Zato

MYTÍ RUKOU VÁM POMŮŽE ZŮSTAT ZDRAVÝ.



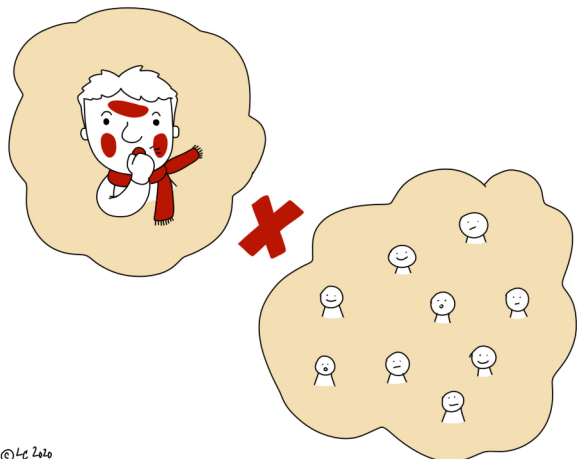
POŘÁDNĚ SI NAMYDLIT RUCE,

OPLÁCHNOUT

A VYSUŠIT.

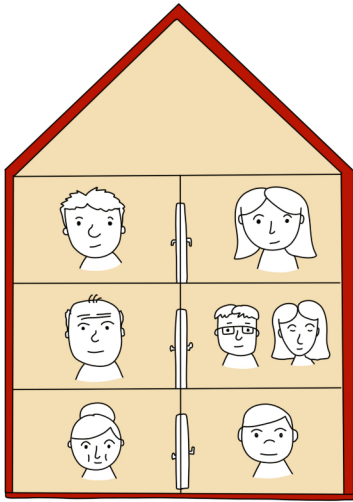
© Lč Zato

NEMOCNÝ ČLOVĚK MUSÍ ZŮSTAT V KARANTĚNĚ. KARANTĚNA ZNAMENÁ, ŽE JE NEMOCNÝ ČLOVĚK ODDĚLEN OD OSTATNÍCH. JE TO PROTO, ABY NIKOHO NĚNAKAZIL.



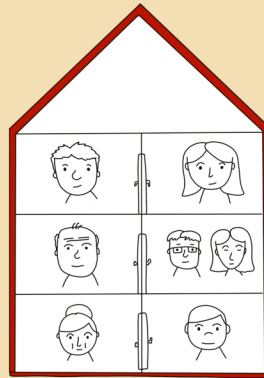
© Lč Zato

KAŽDÝ ZŮSTÁVÁ DOMA.

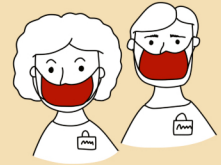


© Lc Zato

POTKÁVAT SE MŮŽETE JENOM S MÁLO LIDMI.
MUSÍ SE DODRŽOVAT PRAVIDLA.



+

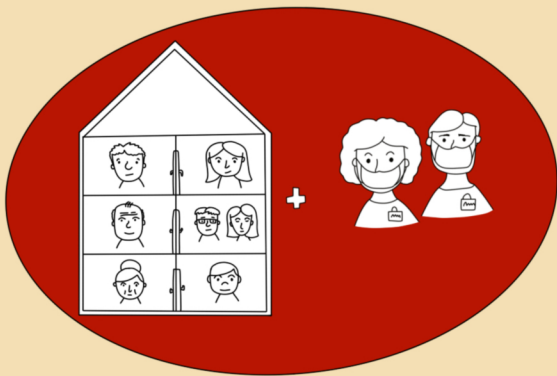


LIDÉ, S NIMIŽ BYDLÍTE

VÁŠI PODPORUJÍCÍ ZAMĚŠTNANCI

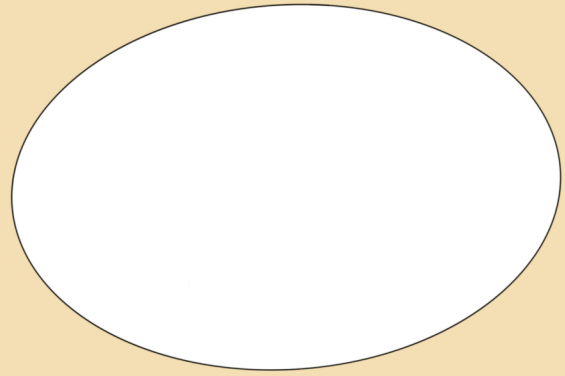
© Lc Zato

VŠICHNI TITO LIDĚ JSOU V BUBLINĚ.



© Lc Zato

KDO JE VE VAŠÍ BUBLINĚ?



© Lc Zato

MNOHO MÍST, KAM CHODÍVÁTE, MÁ ZAVŘENO.



X

KAVÁRNA



X

PEKÁRNA



X

DROGERIE



X

PAPÍRNICTVÍ

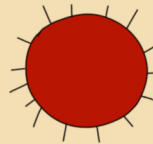


X

RESTAURACE

© Lc Zato

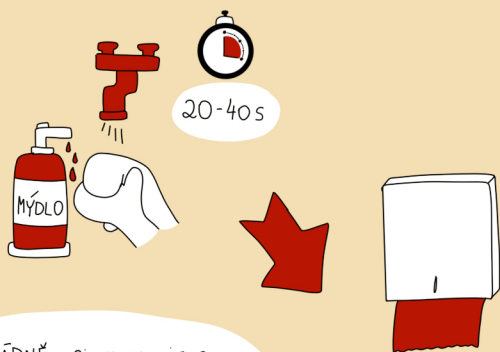
MŮŽETE JÍT VEN , NA ČERSTVÝ VZDUCH.



POBYT NA SLUNÍČKU POMÁHÁ

© Lc Zato

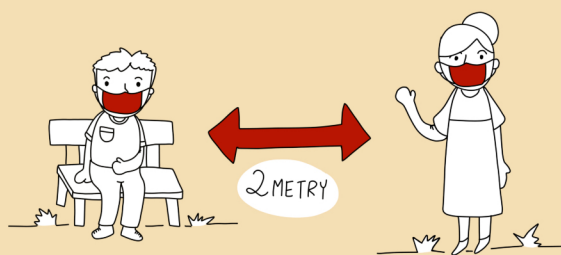
NEŽ PŮJDETE VEN, UMYJTE SI RUCE.



POŘÁDNĚ SI NAMYDLIT RUCE,
OPLÁCHNOUT
A VYSUŠIT.

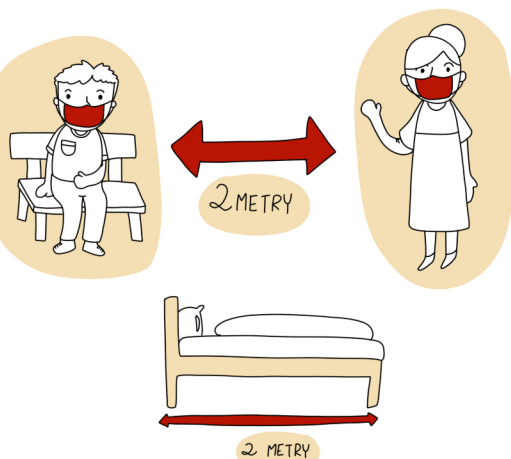
© Lč 2420

I VENKU BUĎTE OD SEBE DOSTATEČNĚ DALEKO.



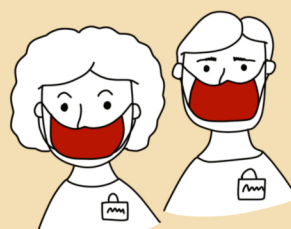
© Lč 2420

2 METRY JE ASI TOLIK, JAKO JE DĚLKA POSTELE.



© Lč 2420

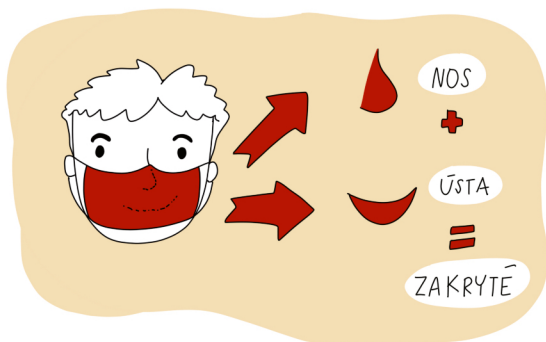
TO, CO LIDĚ NOSÍ NA TVÁŘI, SE JMENUJE ROUŠKA.



ROUŠKA = OCHRANA

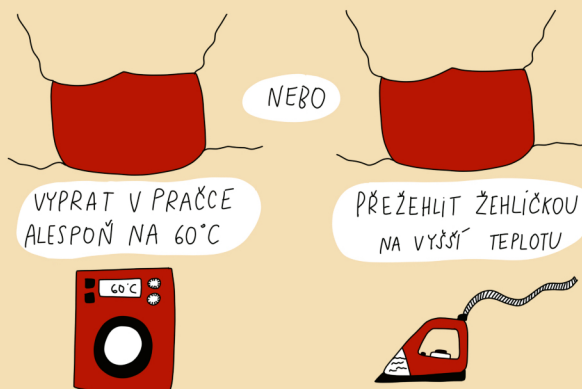
© Lč 2420

JAK SI SPRÁVNĚ NASADIT ROUŠKU:



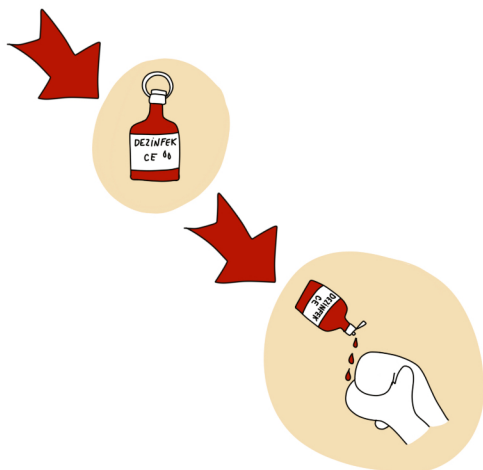
© Lč 2420

O ROUŠKU SE MUSÍME POSTARAT PO KAŽDÉM POUŽITÍ.
ROUŠKA MUSÍ ZŮSTAT ČISTĚ. DĚLÁ SE TO TAKHLE:



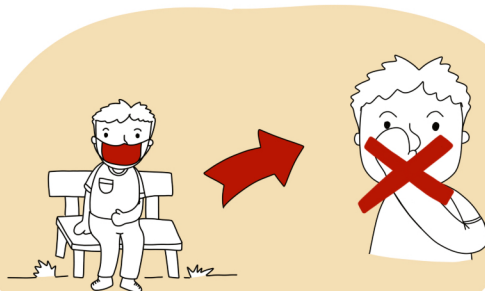
© Lč 2420

KDYŽ NEMÁTE PŘÍSTUP K VODĚ, RUCI SE DAJÍ VYČISTIT
I TAK - JE POTŘEBA SEBOU MÍT TUHLE DEZINFEKCI:



© Lč 2020

VENKU SE NEDOTÝKEJTE TVÁŘE.



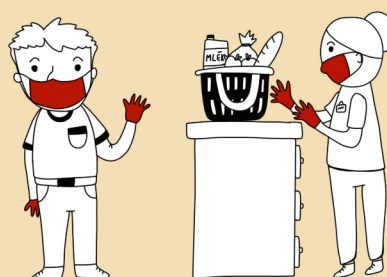
© Lč 2020

POKUD SE VENKU NĚČEHO DOTKNETE, JE DOBRÉ
SI DEZINFIKOVAT RUCI.



© Lč 2020

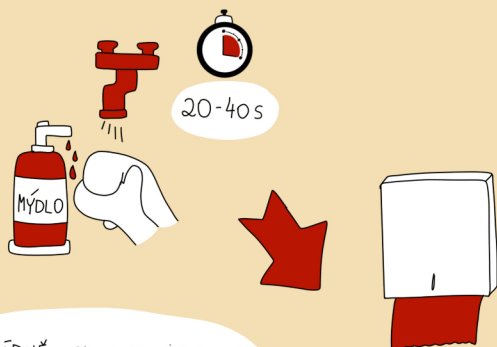
V OBCHODĚ, NA POŠTĚ, U LÉKAŘE NEBO NA ÚŘADĚ JE
TŘEBA NOSIT ROUŠKU A JE DOBRÉ MÍT I RUKAVICE.



2 METRY

© Lč 2020

KDYŽ SE VRÁTÍTE DOMŮ, UMYJTE SI RUCI.



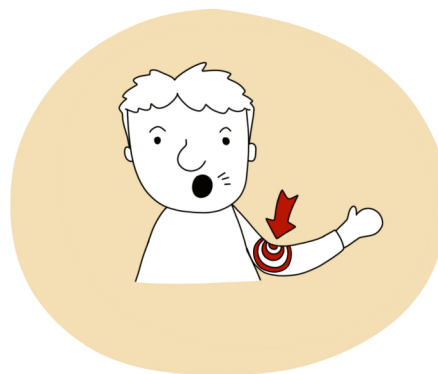
POŘÁDNĚ SI NAMYDLIT RUCI,

OPLÁČNOUIT

A VYSUŠIT.

© Lč 2020

KDYŽ POTŘEBUJETE KÝCHNOUT/ZAKAŠLAT, TAK TADY:



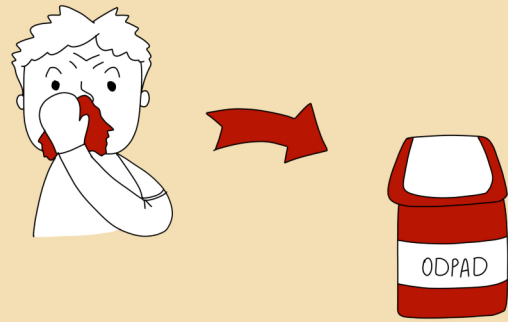
© Lč 2020

KDYŽ POTŘEBUJETE KÝCHNOUT/ZAKAŠLAT, TAK TADY:



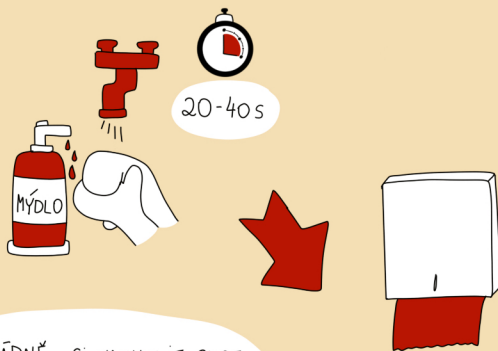
© Lč Zato

NEBO POUŽIJTE PAPIROVÝ KAPESNÍK A PAK JEJ ZAHODTE DO KOŠE.



© Lč Zato

PAK SI UMYJTE RUCI.



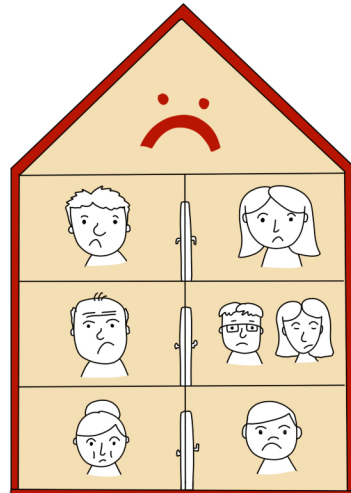
POŘÁDNĚ SI NAMYDLIT RUCI,

OPLÁČNOUT

A VYSUŠIT.

© Lč Zato

ZŮSTAT DOMA/VE SVĚM POKOJI JE TĚŽKÉ.



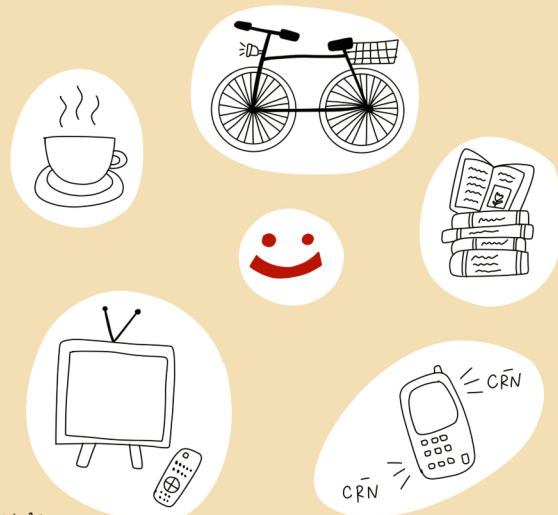
© Lč Zato

JE V POŘÁDKU BÝT SMUTNÝ.



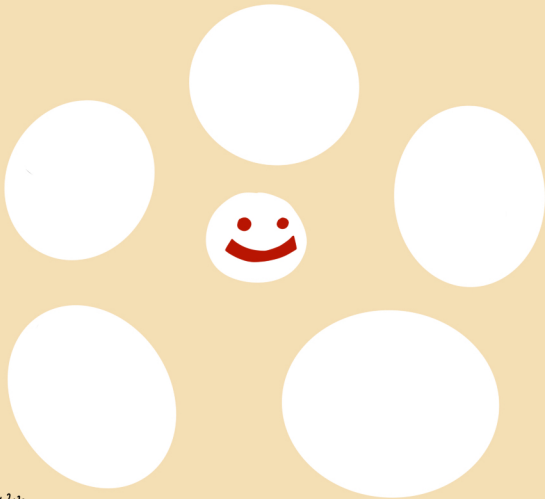
© Lč Zato

DĚLEJTE VĚCI, KTERÉ MÁTE RÁDI.



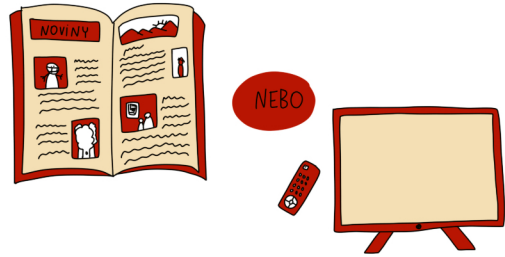
© Lč Zato

KTERÉ VĚCI MÁM RÁD ?



© L&Z 2010

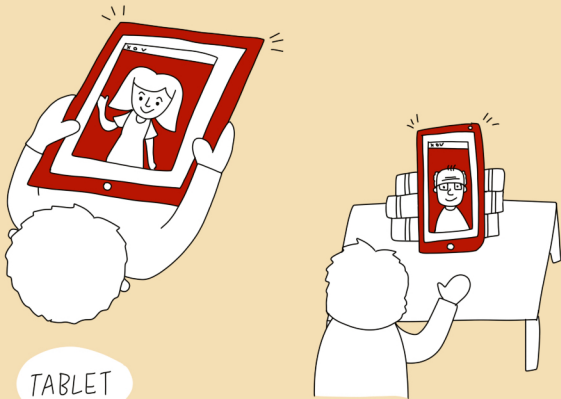
JE DOBRĚ SLEDOVAT ZPRÁVY.
POMŮŽE VÁM TO LÉPE POROZUMĚT TOMU, CO SE DĚJE.



ALE
STAČÍ 1x ZA DEN

© L&Z 2010

JE DŮLEŽITÉ, ABYSTE BYLI V KONTAKTU
SE SVOJÍ RODINOU A KAMARÁDY.

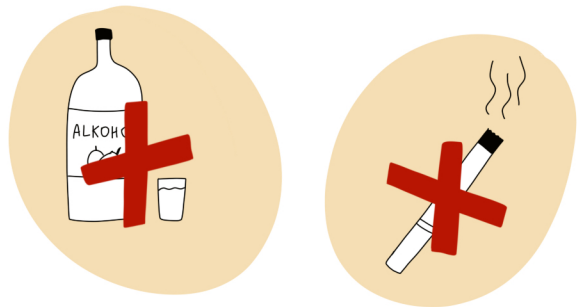


TABLET

MOBIL

© L&Z 2010

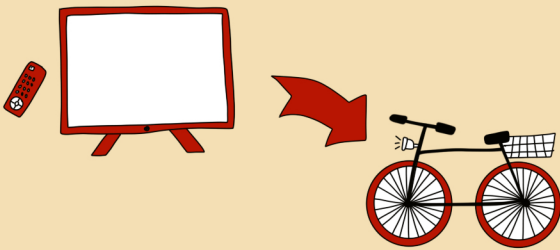
NENÍ DOBRĚ KOUŘIT A PÍT ALKOHOL.



ŠKODÍ ZDRAVÍ

© L&Z 2010

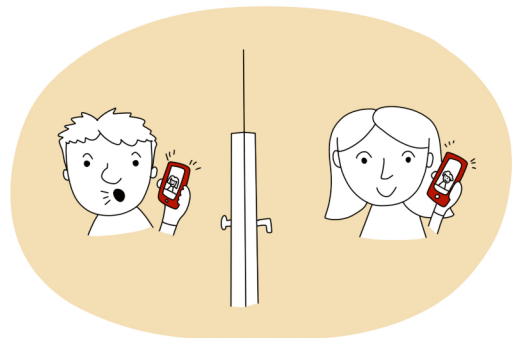
POZOR NA ČAS S TELEVIZÍ, HRAMÍ A MOBILEM.



PŘESTÁVKA

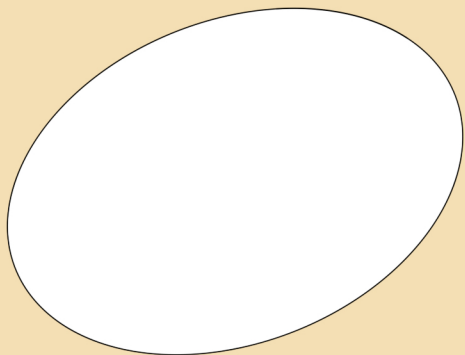
© L&Z 2010

POMÁHEJTE DRUHÝM.
NAPŘÍKLAD TÍM, ŽE SI S NIMI PROMLUVÍTE.



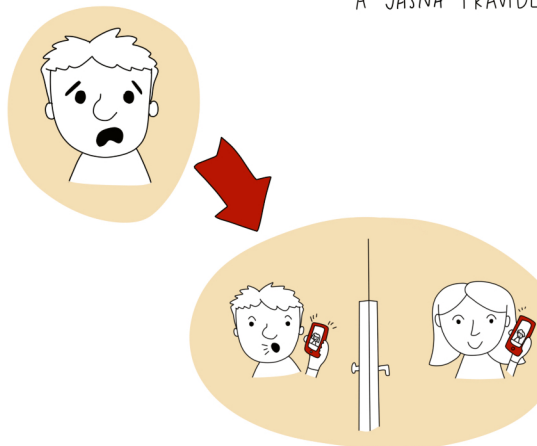
© L&Z 2010

NAPADĀ VĀM, KOMU BYSTE MOHLI POMOCT?
A JAK ?



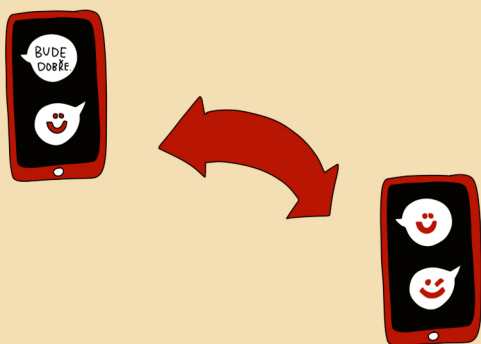
© Lc Zato

JĚ V POŘĀDKU MĪT STRACH.
STRACH VĀM POMŮŽOU PŘEKONAT VAŠI BLĪZCĪ
A JASNĀ PRAVIDLA.



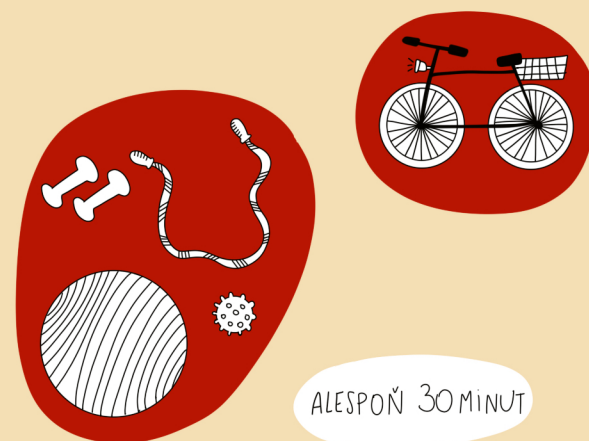
© Lc Zato

NEZLOBTE SE BEZDŮVODNĚ NA DRUHĚ.
TEĎ KAŽDÝ POTŘEBUJE PODPORU A MILĀ SLOVA.



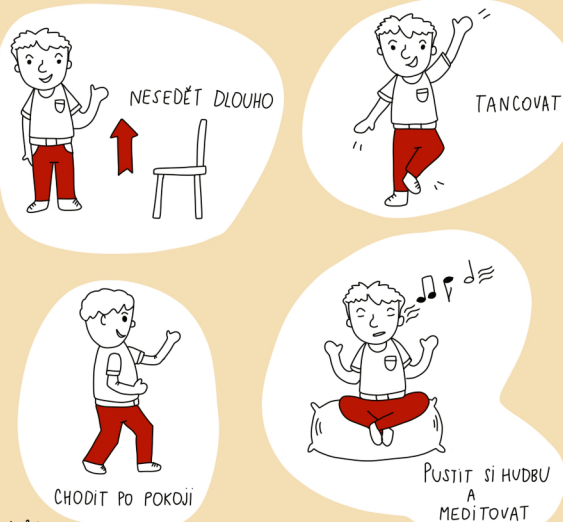
© Lc Zato

SPORTUJTE KAŽDÝ DEN, POKUD MŮŽETE.



© Lc Zato

CO MŮŽETE UDĚLAT PRO SVĚ ZDRAVĪ:



© Lc Zato

POKUD BYDLĪTE SAMI, JE TŘĚBA MĪT DOMA
DOST LĚKŮ A JĪDLA.



LĚKY NEZAPOMEŇTE
UŽÍVAT.

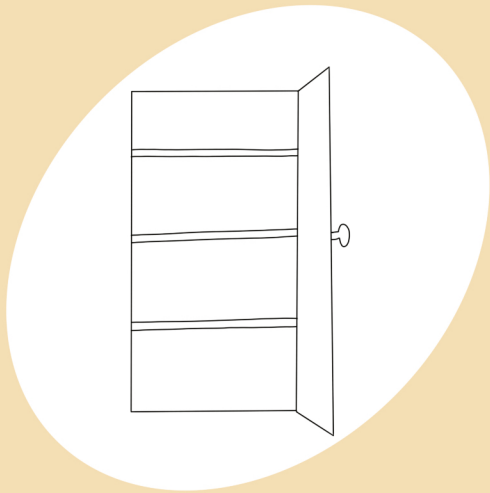


+

ZĀSOBA

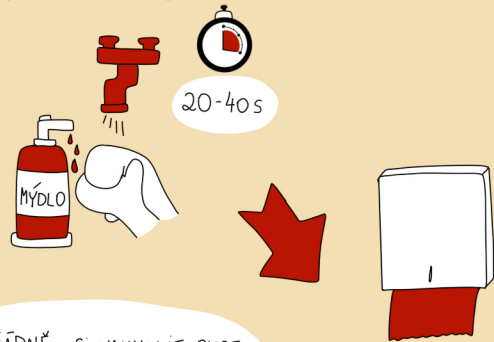
© Lc Zato

CO MÁTE DOMA VY?



© L. Zato

NEŽ DO RUKY VEZMETE JÍDLO NEBO LÉKY, UMYJTE SI RUCE.



POŘÁDNĚ SI NAMYDLIT RUCE,
OPLÁCHNOUT
A VYSUŠIT.

© L. Zato

JE DOBRĚ MÍT REŽIM DNE.



TAKTO TO ZVLÁDNU

© L. Zato

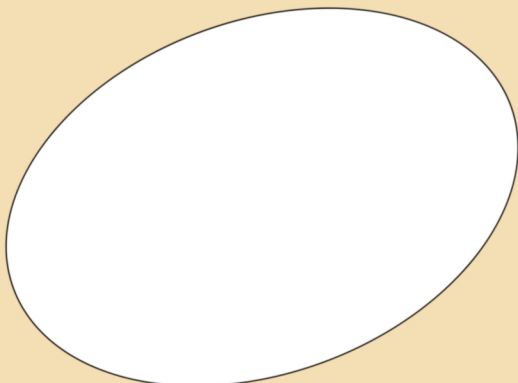
JE DOBRĚ NAUČIT SE I NĚCO NOVĚHO.



TOTO MĚ BAVÍ

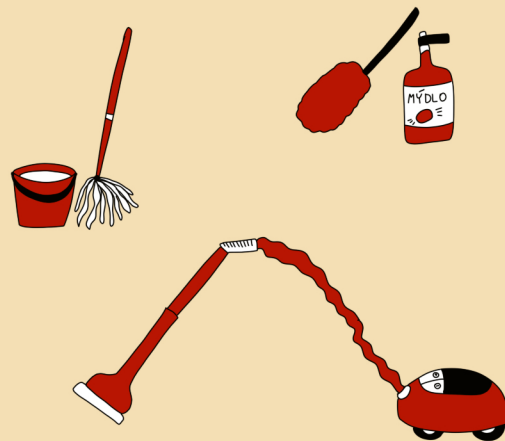
© L. Zato

CO NOVĚHO BYSTE SE CHTĚLI NAUČIT VY?



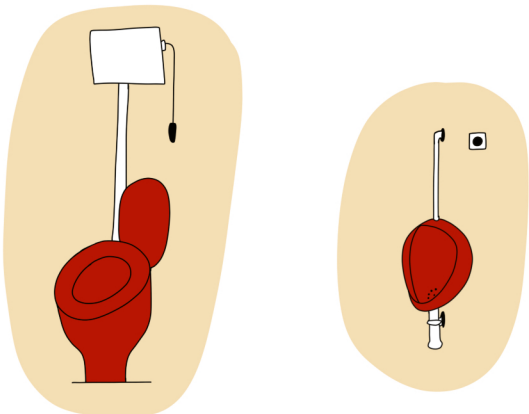
© L. Zato

DOMA/V POKOJI JE TŘEBA ČASTO UKLÍZET.



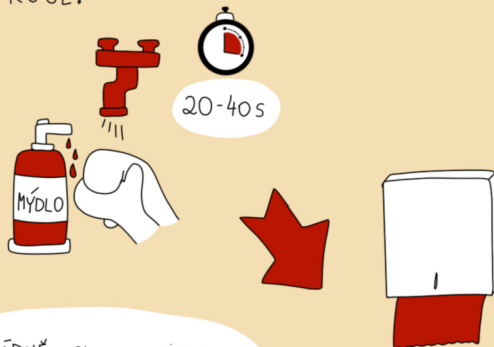
© L. Zato

I TOALETA (WC) MUSÍ ZŮSTAT ČISTĀ.



© Lč 2020

NEŽ POUŽIJETE WC, I PO POUŽITÍ, UMYJTE SI RUCI.



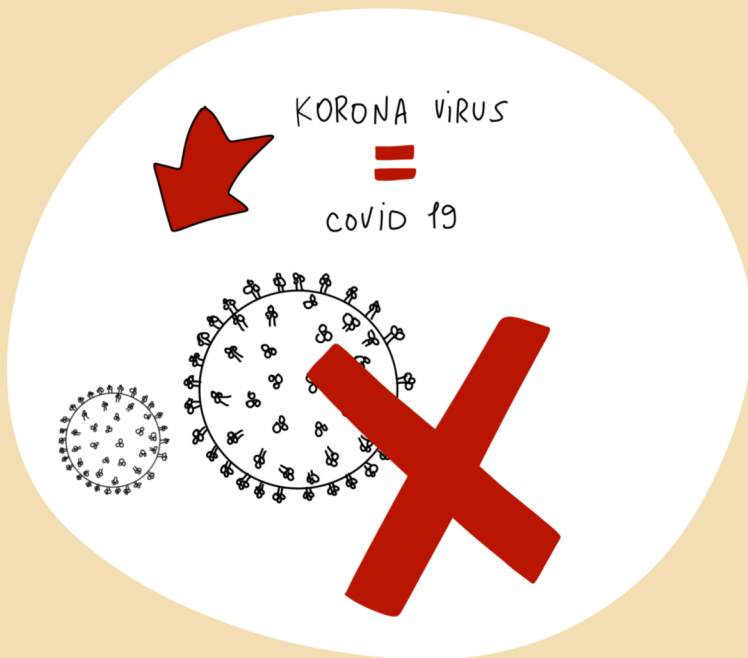
POŘÁDNĚ SI NAMYDLIT RUCI,

OPLÁCHNOUT

A VYSUŠIT.

© Lč 2020

KDYŽ VIRUS PŘEČKÁME, BUDE ZNOVU LŮP.



© Lč 2020

**Autorka textu a kreseb:
Lucia Cangárová (RPSP)**

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

2020

Při kreování tohoto easy-read dokumentu jsme vycházeli i ze zdrojů od People First New Zealand a Světové zdravotnické organizace (WHO).



FORUM
Human Rights

soc̣a