

**Jesteśmy razem**



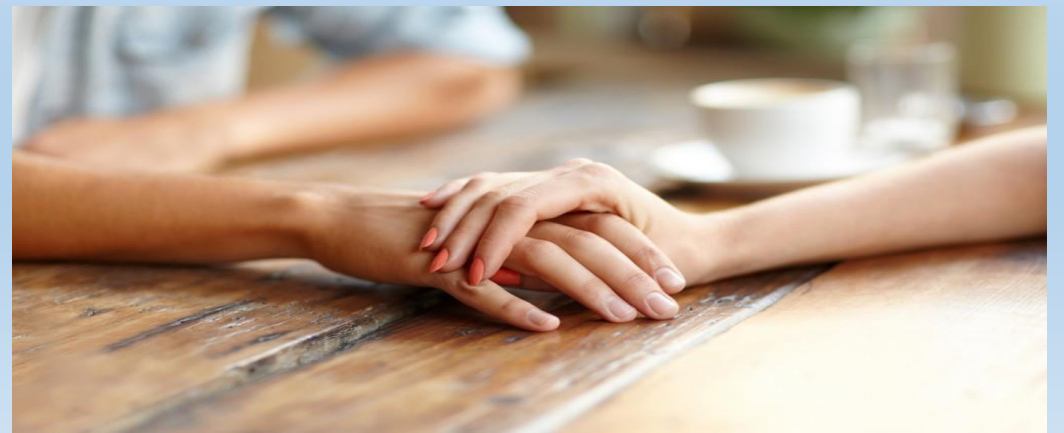
**CORONAVIRUS**

# Nie martw się!

W obecnej chwili obawy są zupełnie zrozumiałe. Bycie w sytuacji zagrożenia budzi lęk, który motywuje nas do wielu potrzebnych działań i tak jest też w tym przypadku. Musisz wiedzieć, że podjęte kroki mają na celu zmniejszenie ryzyka zachorowania oraz wyeliminowanie rozpowszechniania wirusa.

Nie wierz we wszystko co znajdziesz w Internecie dużo wpisów to „fake news”, które wzbudzają nadmierny niepokój i lęk.

Nie śledź portali informacyjnych i statystyk, jeśli interesujesz się wydarzeniami na świecie, to pytaj o nie rodziców.



# Jesteś bezpieczny!

- W domu jesteś bezpieczny, rodzice wiedzą jak cię chronić.
- Zakażenie koronawirusem u dzieci przeważnie przebiega łagodnie, a liczba przypadków jest zaskakująco niska.
- U dzieci koronawirus SARS-CoV-2 rozpoznawany jest rzadko.
- Naukowcy zauważyli, że w ponad 80 proc. przypadków zakażenie koronawirusem ma łagodny przebieg.
- Do 26 marca wyleczono już 108 619 osób.
- Na ryzyko ciężkiej infekcji narażone są osoby chorujące przewlekłe, a także osoby w podeszłym wieku.
- To nowa sytuacja, pewne rzeczy muszą się zmienić, ale wiemy co robić.



**1** Myj często ręce wodą z mydłem przez 30 sekund.



**2** Myj ręce przed każdym posiłkiem i po wyjściu z toalety.



**3** Podczas kaszlu i kichania zakryj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką. Jak najszybciej wyrzuć chusteczkę do kosza i umyj ręce.



**4** Unikaj dotykania oczu, nosa i ust. Dłonie dotykają wielu powierzchni, które mogą być zanieczyszczone wirusem.

# Jak skutecznie myć ręce?



**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 drugiem dłoni i na przemian.



**6** Namydl obydwa nadgarstki.



**7** Splucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wyszusz je starannie.



**Całkowity czas:  
30 sekund**

**Nie zapomnij umyć tych obszarów:**



# Naukowcy pracują nad szczepionką

Tuż po zidentyfikowaniu przyczyny epidemii w Chinach, rozpoczęły się prace nad szczepionką.

Postęp technologiczny oraz odpowiednie finansowanie ze strony Coalition for Epidemic Preparedness Innovations, na którą łożą rządy wielu krajów oraz organizacje charytatywne, sprawiły, że już 16 marca laboratoria badawcze weszły w pierwszą fazę testowania szczepionki.

## **CIEKAWOSTKA!**

Prof. Marcin Drąg z Politechniki Wrocławskiej z zespołem rozpracował enzym, którego działanie może być kluczowe dla walki z koronawirusem. Enzym - proteaza SARS-CoV-2 Mpro - tnie białka, które są w tym wirusie. Zahamowanie działania tego enzymu natychmiast powoduje, że ten wirus ginie.

# Co zrobić, by przetrwać izolację?

Brak samodyscypliny spowoduje niepotrzebne napięcie, ustal sobie „Plan dnia”;

- wstawaj najpóźniej o 7.30, ubierz się (nie siedź cały dzień w piżamach);
- 8.00 to czas na lekcje (systematycznie sprawdzaj komunikaty od nauczycieli, aby nic ważnego cię nie ominęło);
- większość z Was ma własne podwórka, w miarę możliwości wychodź na świeże powietrze (pamiętaj o zakazie gromadzenia się);
- czytaj książki (nie koniecznie lektury);
- obejrzyj ciekawy film (najlepsze będą komedie);
- wykorzystując nowe technologie (Internet, telefon) kontaktuj się ze znajomymi;
- rozmawiaj z rodzicami, mów o swoich pomysłach i obawach, ciesz się z czasu spędzonego razem (pomyślmy: uff, wreszcie jesteśmy wszyscy w domu);
- postaw na własną kreatywność, rozwijaj zainteresowania (chwal się nimi na grupach klasowych).



# POMYSŁY NA KWARANTANĘ



Nie rezygnuj  
z ruchu



Załącz bloga



Wybierz  
lekturę



Eksperymentuj  
w kuchni



Stosuj techniki relaksacyjne





# Kwarantanna to okres przejściowy

Obecnie wszyscy jesteśmy zdrowi, ale jeśli zachorujemy, to będziemy musieli brać leki, aby poczuć się lepiej (podobnie jak przy każdej infekcji).

Nikt z nas nie wie jak długo będzie trwała kwarantanna, nie wiemy co się wydarzy, albo nie wydarzy, ale z pewnością mogę powiedzieć, że wszystkie działania zostały podjęte po to, aby Was chronić.

Obecne ograniczenia są konieczne, mają sens i ich przestrzeganie służy dobru wszystkich.

# Izolacji zawsze towarzyszyć atmosfera niepewności

Jeśli potrzebujesz pomocy, chciałbyś z kim porozmawiać, masz trudności z nauką, masz ciekawe pomysły, którymi chcesz się podzielić, zadzwoń (mój nr tel. 501694492) lub napisz przez e-dziennik.

Drodzy uczniowie, jesteśmy razem i będziemy Was wspierać 😊

Pedagog szkolny Danuta Bugajska