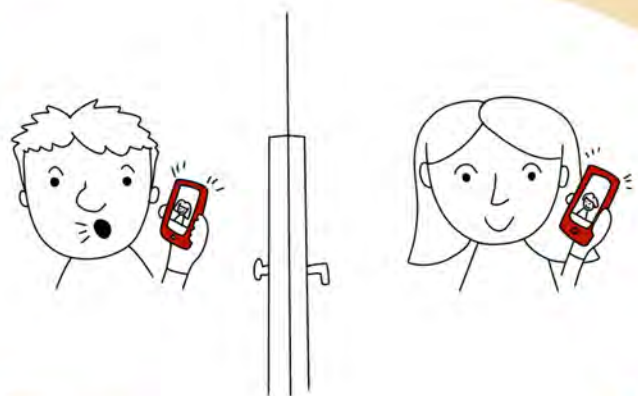
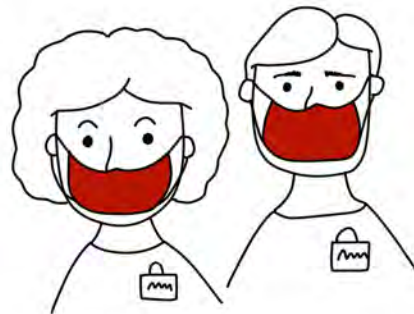
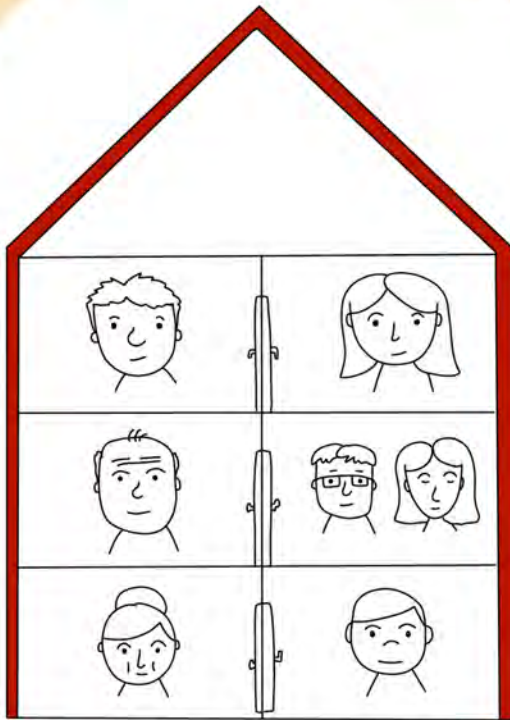


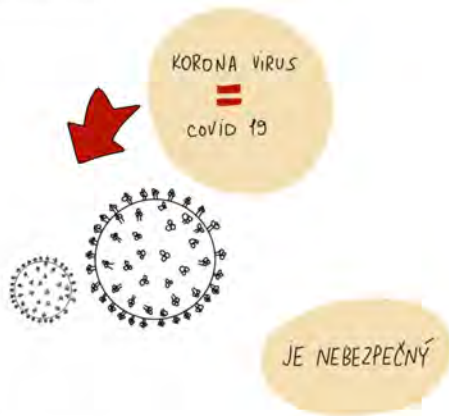


# KORONA VÍRUS ?

## To zvládneme



TAKTO ASI VYZERÁ VÍRUS, KEĎ HO VEĽMI ZVÄČŠÍME.



COVID-19 JE VÍRUS, Z KTORÉHO MÔŽETE OCHORIEŤ



HORÚČKA



KAŠEĽ



BOLEŠŤ HRDLA



BOLEŠŤ HLAVY

© Le Zelo

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



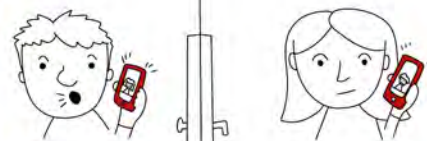
VZDUCH

DOTYK



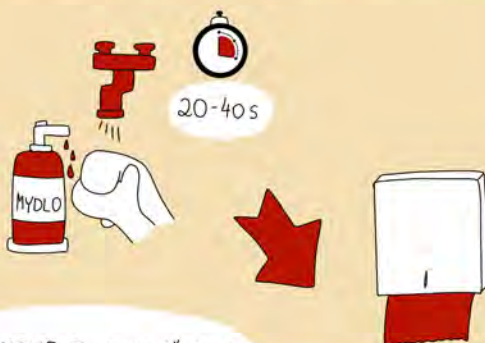
© Le Zelo

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



© Le Zelo

UMÝVANIE RÚK VÁM POMÔŽE OSTAŤ ZDRAVÍ.



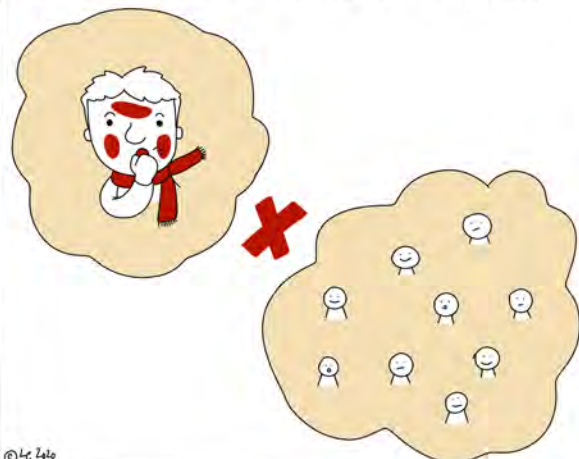
PORIADNE SI NAMYDLIŤ RUKY,

OPLÄCHNUŤ

A UTRIEŤ.

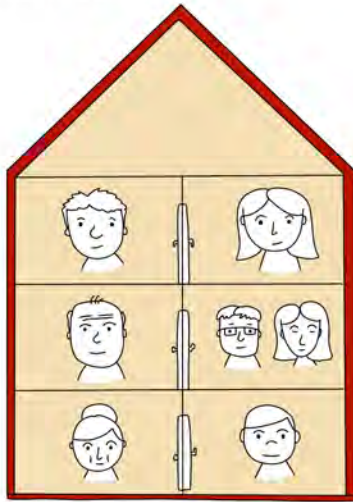
© Le Zelo

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



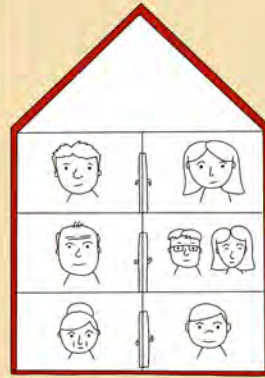
© Le Zelo

KAŽDÝ OSTÁVA DOMA.



© Lc Zato

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



+

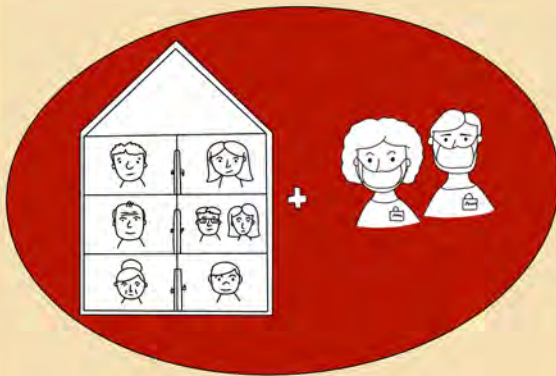


ĽUDIA, S KTORÝMI BÝVATE

VAŠI PODPORNÍ ZAMESTNANCI

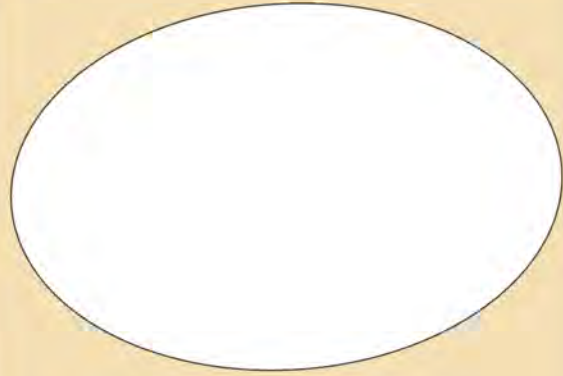
© Lc Zato

VŠETCI TITO ĽUDIA SÚ SPOLU V BUBLINE.



© Lc Zato

KTO JE VO VAŠEJ BUBLINE ?



© Lc Zato

VEĽA MIEST, KAM CHODIEVATE, JE ZAVRETÝCH.



X

KAVIAREŇ



X

PEKÁREŇ



X

DROGÉRIA



X

PAPIERNICTVO



X

RESTAURÁCIA

© Lc Zato

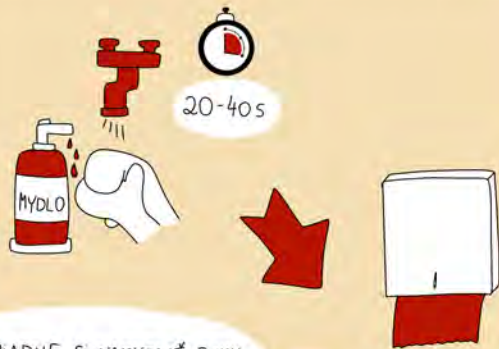
MÔŽETE ÍSŤ VON, NA ČERSTVÝ VZDUCH.



POBYT NA SLNKU POMÁHA

© Lc Zato

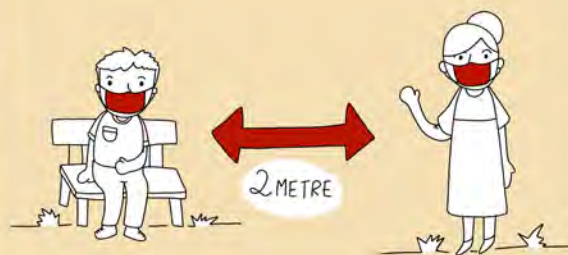
PREDTÝM, AKO PÔJDETE VON, UMYTE SI RUKY.



PORIADNE SI NAMYDLIŤ RUKY,  
OPLÄCHNUŤ  
A UTRIEŤ.

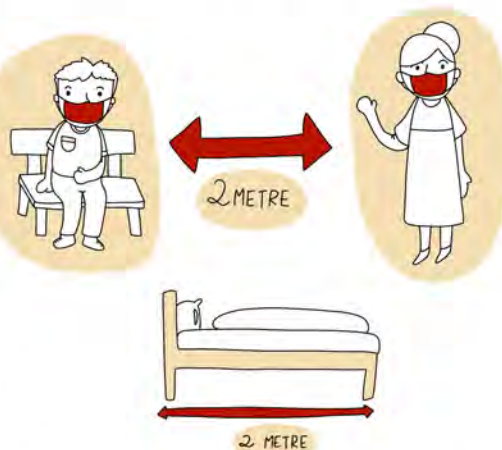
© L. Zato

AJ VONKU BUĎTE OD SEBA DOSTATOČNE ĎALEKO.



© L. Zato

2 METRE JE ASI TOĽKO AKO DĹŽKA POSTELE.



© L. Zato

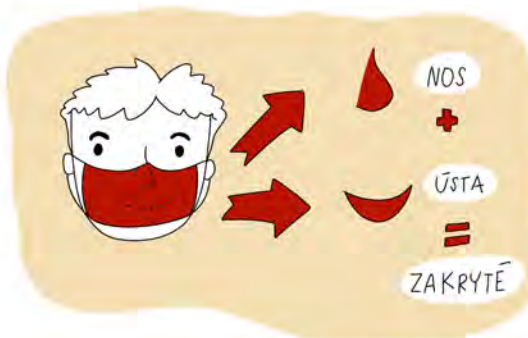
TO, ČO NOSIA ĽUDIA NA TVÄRACH, SA VOLÄ RÚŠKO.



RÚŠKO = OCHRANA

© L. Zato

AKO SI SPRÄVNE NASADIŤ RÚŠKO :



© L. Zato

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



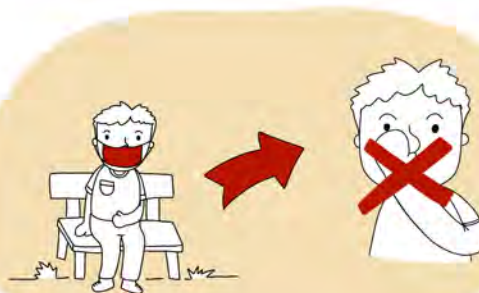
© L. Zato

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



© L. Zato

VONKU SA NEDOTÝKAJTE TVÁRE.



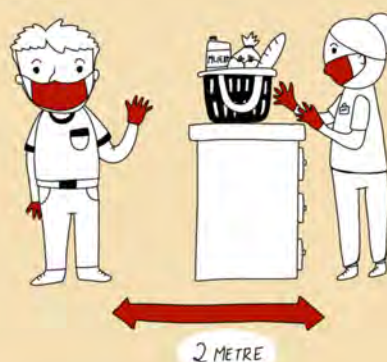
© L. Zato

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



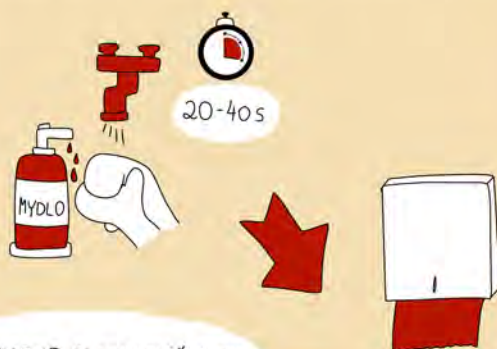
© L. Zato

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



© L. Zato

KEĎ SA VRÁTITE DOMOV, UMYTE SI RUKY.



PORIADNE SI NAMYDLIŤ RUKY,

OPLÁČNUŤ

A UTRIEŤ.

© L. Zato

AK POTREBUJETE KÝCHNUŤ/ZAKAŠLAŤ, SEM:



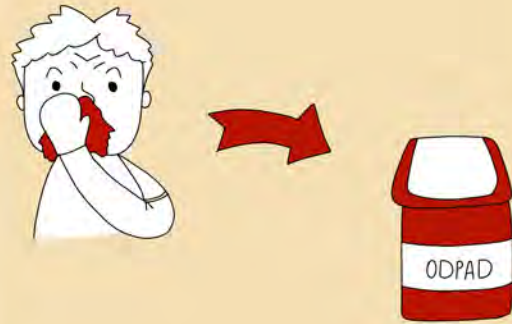
© L. Zato

AK POTREBUJETE KÝCHNUŤ/ZAKAŠLAŤ, SEM:



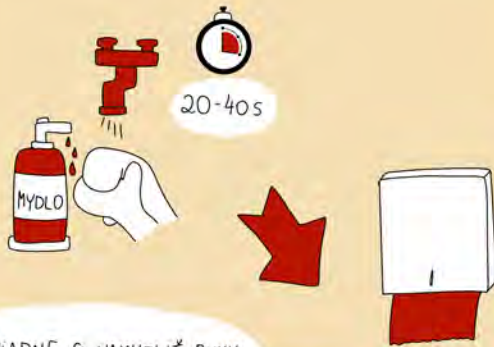
© Lc Zato

ALEBO POUŽITE PAPIEROVÚ VRECKOVKU A POTOM JU ZAHODTE DO KOŠA.



© Lc Zato

POTOM SI UMYTE RUKY.



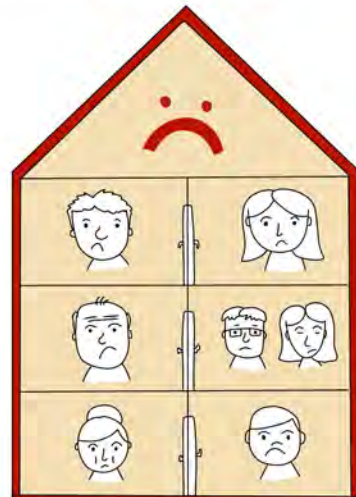
PORIADNE SI NAMYDLIŤ RUKY,

OPLĀCHNUŤ

A UTRIEŤ.

© Lc Zato

ZOSTAŤ DOMA/VO SVOJEJ IZBE JE ŤAŽKÉ.



© Lc Zato

JE V PORIADKU BYŤ SMUTNÝ.



© Lc Zato

ROBTE VECI, KTORÉ MÁTE RADI.



© Lc Zato

AKÉ VECI MÁTE RADI ?



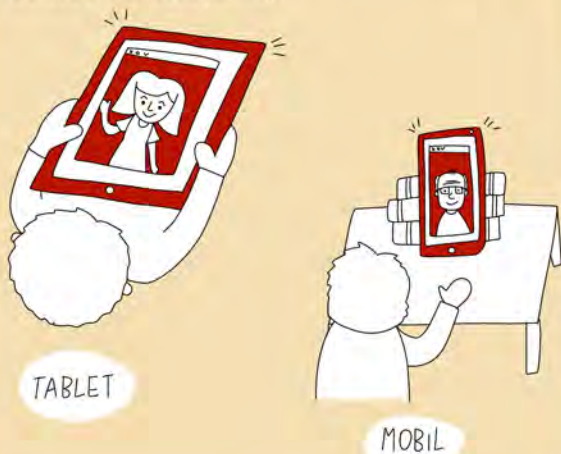
© Lc Zato

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



© Lc Zato

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



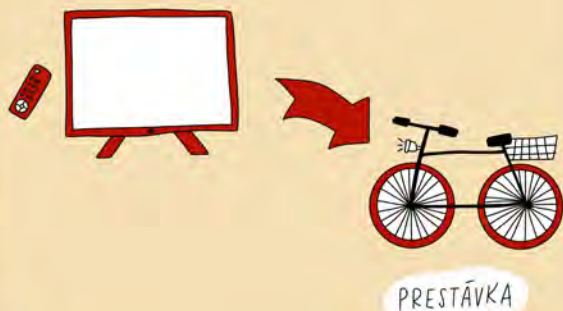
© Lc Zato

NIE JE DOBRĚ FAJČIŤ A PIŤ ALKOHOOL.



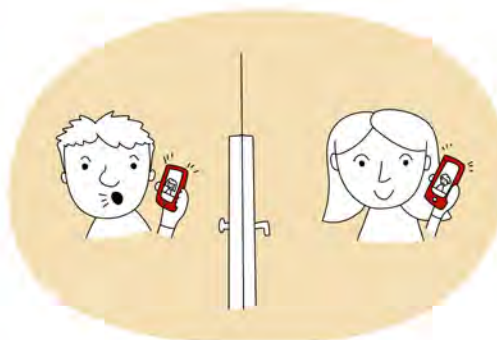
© Lc Zato

POZOR NA ČAS PRED TELEVÍZOROM, HRAMI A MOBILOM.



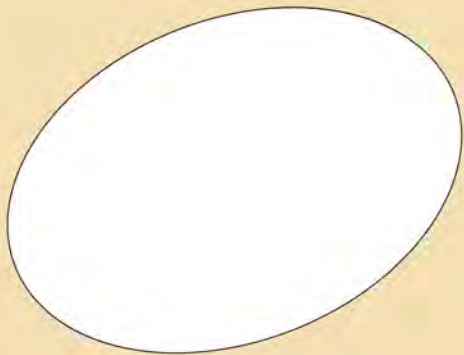
© Lc Zato

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



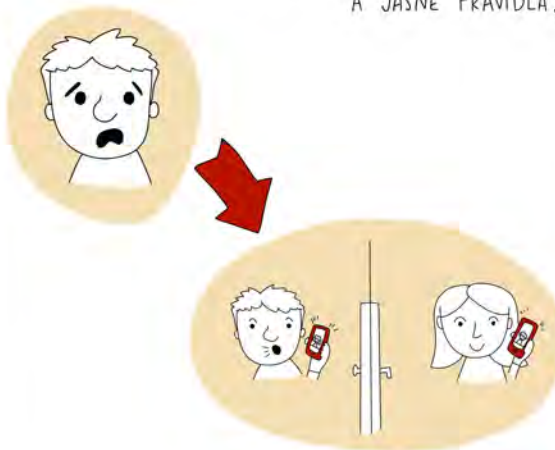
© Lc Zato

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



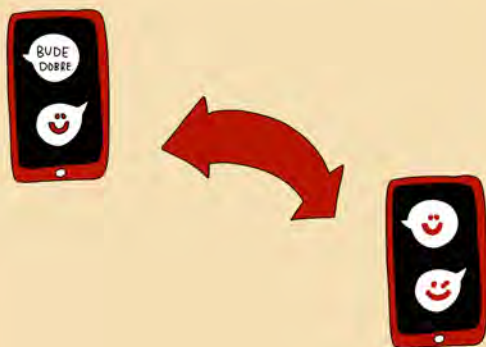
© Lc Zato

JE V PORIADKU MAŤ STRACH.  
STRACH VĀM POMŌŽU PREKONAŤ BLĪZKÍ ĽUDIA  
A JASNĚ PRAVIDĽĀ.



© Lc Zato

NEHNEVAJTE SA BEZDŔOVodne S DRUHĚMI.  
KAŽDĚY POTREBUJE TERAZ PODPORU A MILĚ SLOVĀ.



© Lc Zato

ŠPORTUJTE KAŽDĚY DEŇ, AK MŔŽTE.



© Lc Zato

ĀO MŔŽETE PRE SVOJE ZDRAVIE UROBITĚ DOMA:



© Lc Zato

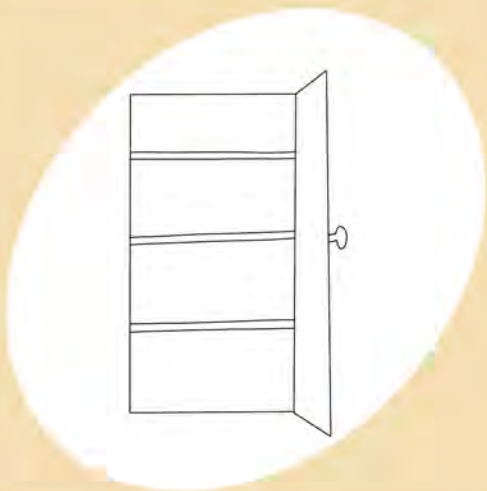
AK BĚVATE SAMI, TREBA MAŤ DOMA DOSŤ LIEKOV  
A AJ JEDĽA.



© Lc Zato

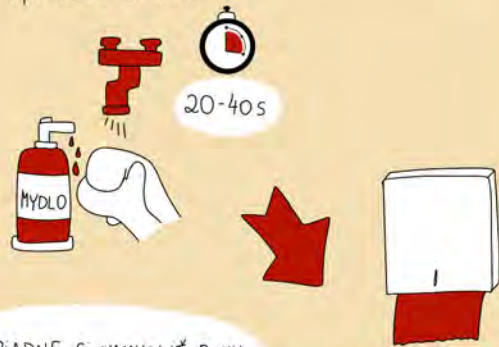


ČO MÁTE DOMA VY?



© Lc Zelo

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



PORIADNE SI NAMYDLIŤ RUKY,

OPLÁCHNUŤ

A UTRIEŤ.

© Lc Zelo

JE DOBRÉ MAŤ REŽIM DŇA.



TAKTO TO  
ZVLÁDNEM

© Lc Zelo

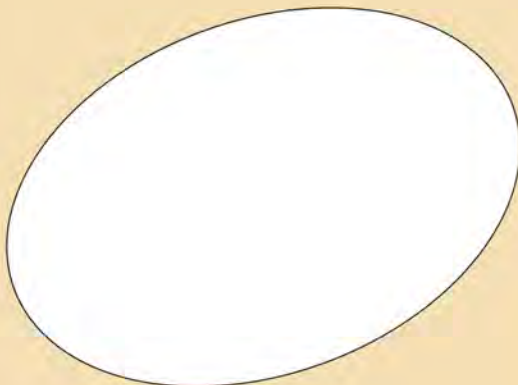
JE DOBRÉ NAUČIŤ SA AJ NIEČO NOVÉ.



TOTO MA  
BAVI

© Lc Zelo

ČO NOVÉ BY STE SA CHCELI NAUČIŤ VY?



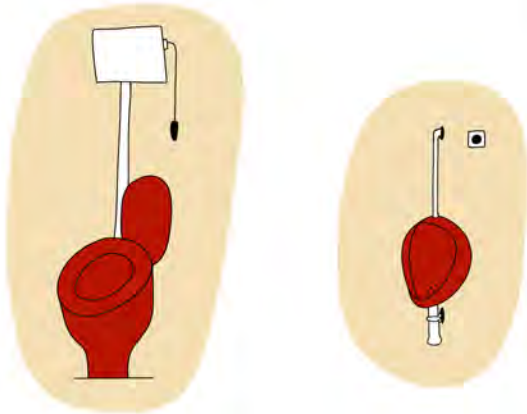
© Lc Zelo

DOMA/V IZBE TREBA ČASTO UPRATOVAŤ.



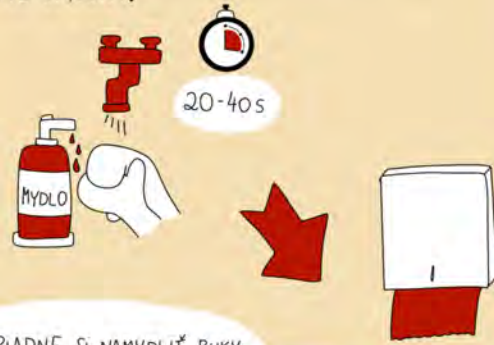
© Lc Zelo

AJ TOALETA (WC) MUSÍ OSTAŤ ČISTÁ.



© Lc Zelo

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



PORIADNE SI NAMYLÍŤ RUKY,

OPLÁCHNUŤ

A UTRIEŤ.

© Lc Zelo

KEĎ VÍRUS PREČKÁME, BUDE ZAS LEPŠIE.



© Lc Zelo

**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**