



**Down's Syndrome
Association**

A Registered Charity No. 1061474



Koronavírus

Čo to je? Ako sa chrániť?



**SPOLOČNOSŤ
DOWNOVHO
SYNDRÓMU**
NA SLOVENSKU

So súhlasom DSA

A Down's Syndrome Association publication

Čo je koronavírus?



Veľa ľudí hovorí o koronavíruse.

Koronavírus sa tiež volá COVID-19.

Veľa sa o tom hovorí v správach.



Koronavírus je ako chrípka.

Alebo ako veľmi silné prechladnutie.



Môžete z neho veľmi ochorieť.

Niektorí ľudia zomierajú, ale nie je ich veľa.



Môže sa preniesť z človeka na človeka.

Ako sa chrániť



Kašlite do papierovej vreckovky.



Všetky vreckovky odhodte do smetného koša.



Umývajte si ruky 20 sekúnd.



Nedotýkajte sa tváre.

Ako sa chrániť



Musíte byť veľmi opatrní.

Najmä ak ste starší alebo máte zdravotné problémy, napríklad:

- problémy so srdcom
- cukrovku
- problémy s dýchaním



Držte sa ďalej od ľudí.



Vyhňte sa chorým ľuďom.



Pripravte si plán, ak by ste ochoreli:

- kto sa o vás postará,
- kto vám pomôže s jedlom a liekmi.

Na čo si dať pozor



Kašeľ.



Horúčka.



Namáhavé dýchanie.



Únava.

Čo robiť



Nechodte k lekárovi.



Musíte o tom povedať rodine, asistentom alebo opatrovateľom.

Čo najskôr.



Volaj 155.



Ostaňte pokojní.

Ak sa cítite chorí, nemusíte mať koronavírus.

Čo robiť



Ak začnete kašľať.

Alebo máte koronavírus.



Musíte zostať doma 2 týždne.

Volá sa to izolácia.



Poproste rodinu, asistentov alebo opatrovateľov, aby vám pomohli s nákupom.



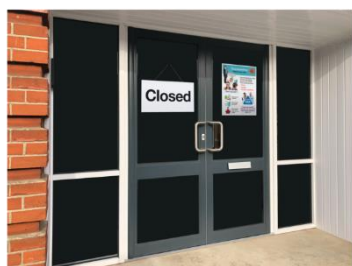
Doma často upratujte.

Čo robiť



Umývajte si ruky.

Často.



Povedzte svojej rodine a priateľom, že nemôžu prísť na návštevu.



Zatelefonujte rodine a priateľom.

Nebudete sa cítiť osamelo.

Robte to, čo vás baví. Nebudete sa nudiť.



Ak sa necítite dobre, musíte to niekomu okamžite povedať.

Dôležité telefónne čísla

Regionálny úrad verejného zdravotníctva:

Banská Bystrica - 0918 659 580

Bratislava – 0917 426 075

Nitra – 0948 495 915

Trnava - 0905 903 053

Trenčín – 0911 763 203

Košice – 0918 389 841

Prešov – 0911 908 823

Žilina – 0905 342 812

Kontakt



Spoločnosť Downovho syndrómu na Slovensku

Tallerova 4

Bratislava - Staré mesto
811 02

ds@downovsyndrom.sk

www.downovsyndrom.sk

The Down's Syndrome Association provides information and support on all aspects of living with Down's syndrome. We also work to champion the rights of people with Down's syndrome, by campaigning for change and challenging discrimination. A wide range of Down's Syndrome Association publications can be downloaded free of charge from our website.

Contact us

Down's Syndrome Association

Langdon Down Centre
2a Langdon Park
Teddington
Middlesex
TW11 9PS

t. 0333 1212 300

e. info@downs-syndrome.org.uk

w. www.downs-syndrome.org.uk

Wales

e. wales@downs-syndrome.org.uk

Northern Ireland

e. enquiriesni@downs-syndrome.org.uk



**Down's Syndrome
Association**

A Registered Charity No. 1061474



*Activities for people
with Down's syndrome*

www.dsactive.org



Down's Syndrome Association

www.dsworkfit.org.uk



LANGDON DOWN
MUSEUM OF
LEARNING
DISABILITY

www.langdondownmuseum.org.uk



www.langdondowncentre.org.uk

© Down's Syndrome Association 2020

WorkFit® is a registered trade mark of the Down's Syndrome Association. Photographs courtesy of photosymbols.com