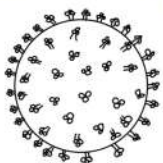
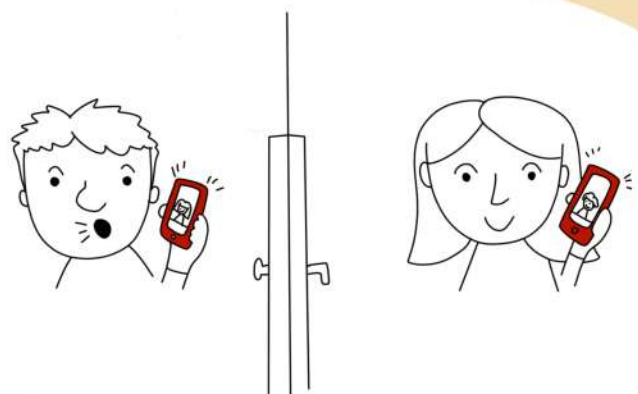
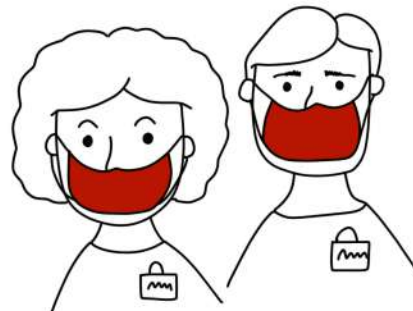
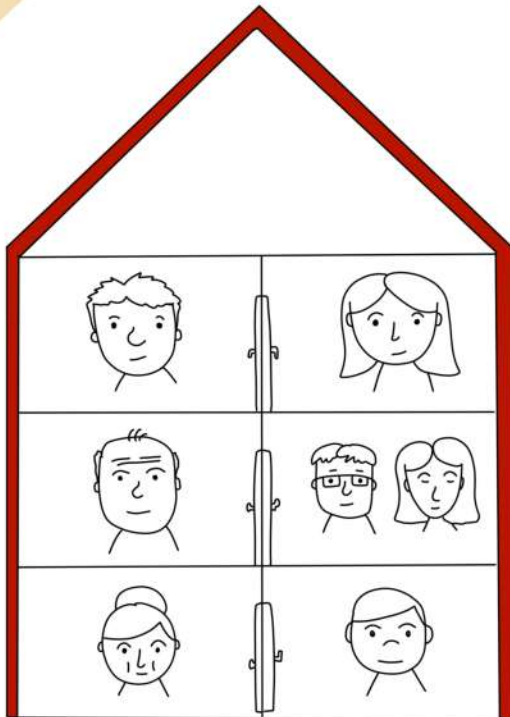


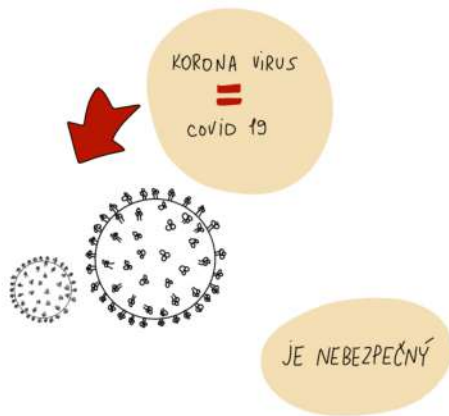


# KORONA VÍRUS ?

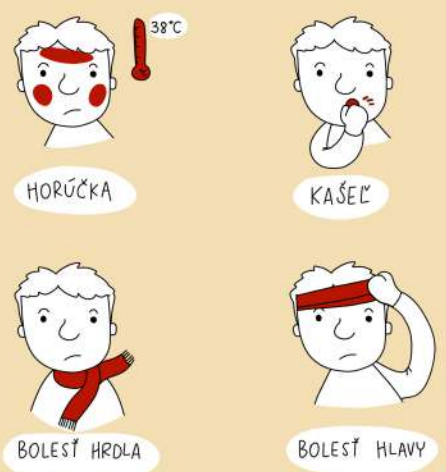
## To zvládneme



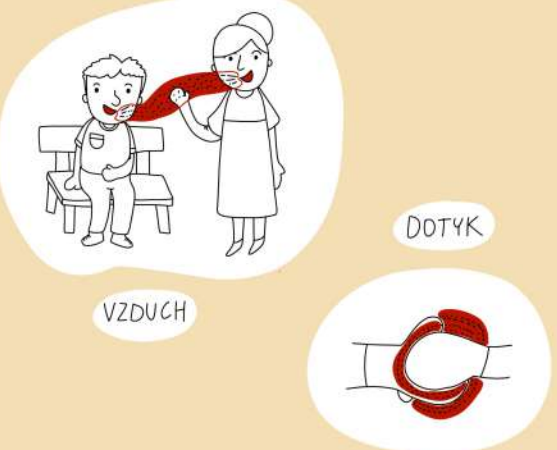
TAKTO ASI VYZERÁ VÍRUS, KEĎ HO VEĽMI ZVÄČŠÍME.



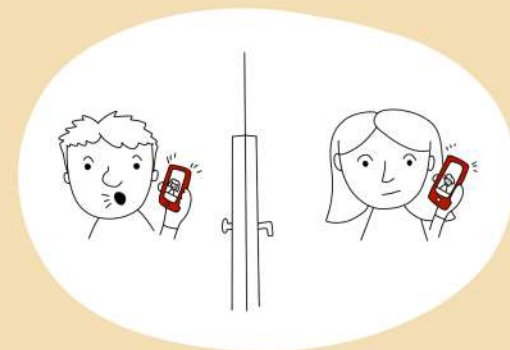
COVID-19 JE VÍRUS, Z KTORÉHO MÔŽETE OCHOREIŤ.



COVID 19 SA MÔŽE Z JEDNÉHO ĽODKA NA INÉHO PRENIESTŤ VZDUCHOM A DOTYKOM.



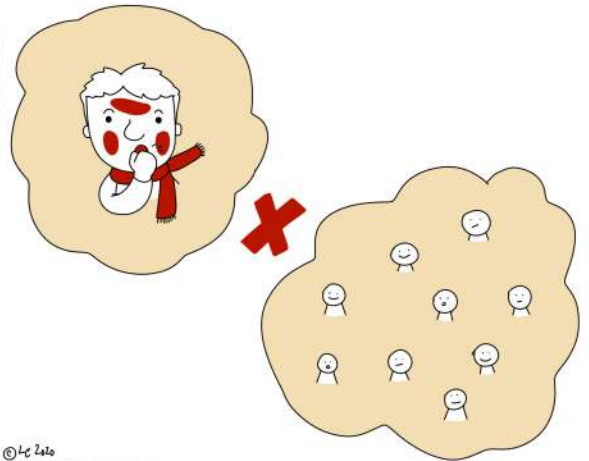
BUĎTE V KONTAKTE S VAŠOU BLÍZKOU OSOBOU. AK BY STE SA CÍTIĽI CHORÍ, URČITE JEJ ZAVOLAJTE.



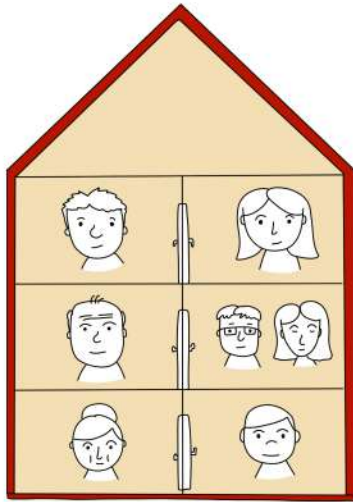
UMÝVANIE RÚK VÄM POMÔŽE OSTAŤ ZDRAVÍ.



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

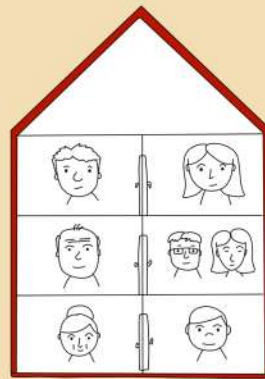


KAŽDÝ OSTÁVA DOMA.

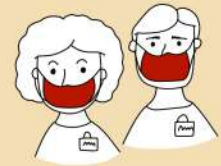


© L. Zato

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



+

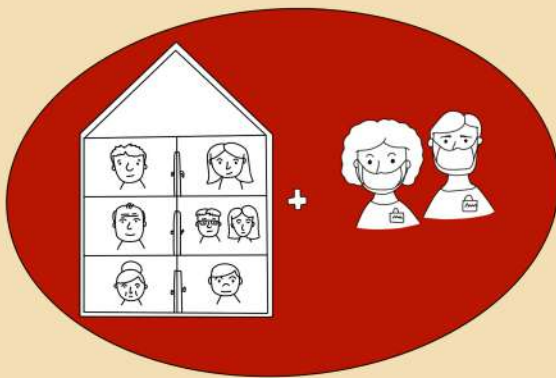


ĽUDIA, S KTORÝMI BÝVATE

VAŠI PODPORNÍ ZAMESTNANCI

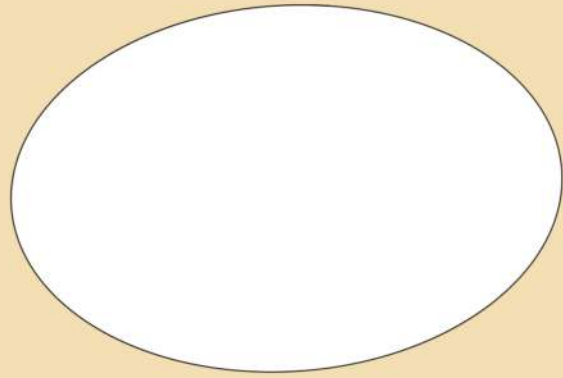
© L. Zato

VŠETCI TITO ĽUDIA SÚ SPOLU V BUBLINE.



© L. Zato

KTO JE VO VAŠEJ BUBLINE ?



© L. Zato

VEĽA MIEST, KAM CHODIEVATE, JE ZAVRETÝCH.



X

KAVIAREŇ



X

PEKÁREŇ



X

DROGÉRIA



X

PAPIERNICTVO

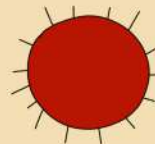


X

RESTAURÁCIA

© L. Zato

MÔŽETE ÍSŤ VON, NA ČERSTVÝ VZDUCH.

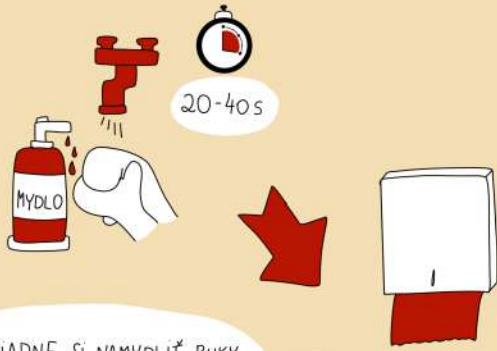


POBYT NA SLNKU POMÁHA

© L. Zato



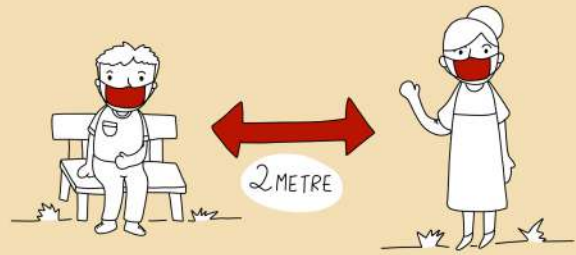
PREDTÝM, AKO PÔJDETE VON, UMYTE SI RUKY.



PORIADNE SI NAMYDLIŤ RUKY,  
OPLÁCHNUŤ  
A UTRIEŤ.

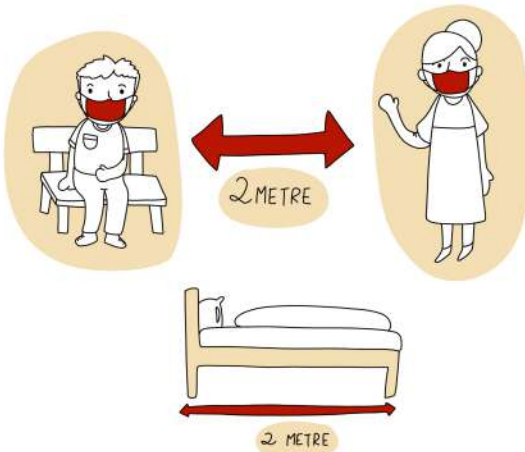
© Lc Zato

AJ VONKU BUĎTE OD SEBA DOSTATOČNE ĎALEKO.



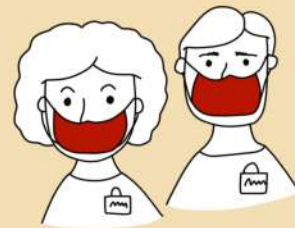
© Lc Zato

2 METRE JE ASI TOĽKO AKO DĹŽKA POSTELE.



© Lc Zato

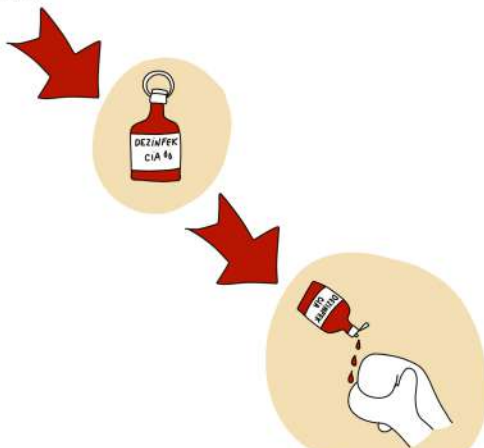
TO, ČO NOSIA ĽUDIA NA TVÄRACH, SA VOLÁ RÚŠKO.



RÚŠKO = OCHRANA

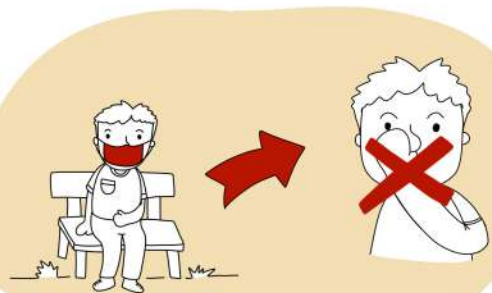
© Lc Zato

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



© Lc Zato

VONKU SA NEDOTÝKAJTE TVÄRE.



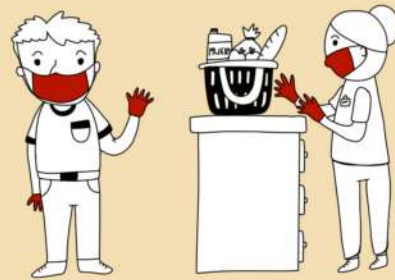
© Lc Zato

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



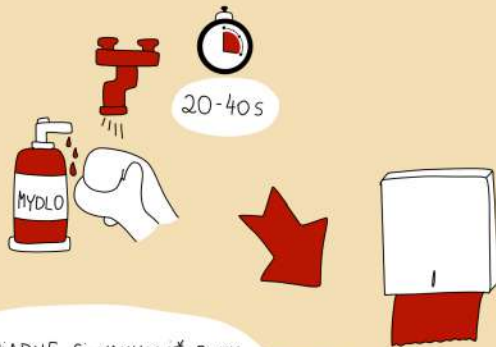
© Lc Zato

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,

OPLÄCHNUŤ

A UTRIEŤ.

© Lc Zato

AK POTREBUJETE KÝCHNUŤ/ZAKAŠĽAŤ, SEM:



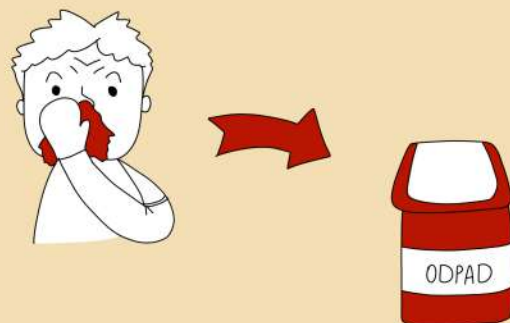
© Lc Zato

AK POTREBUJETE KÝCHNUŤ/ZAKAŠĽAŤ, SEM:



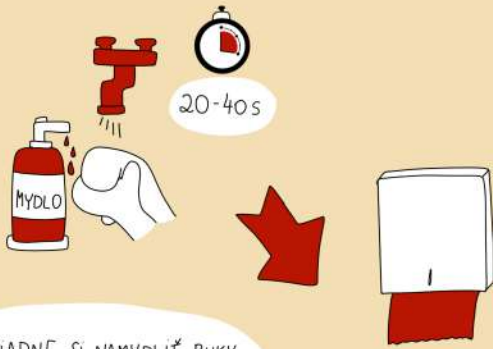
© Lc Zato

ALEBO POUŽITE PAPIEROVÚ VRECKOVKU A POTOM JU ZAHODTE DO KOŠA.



© Lc Zato

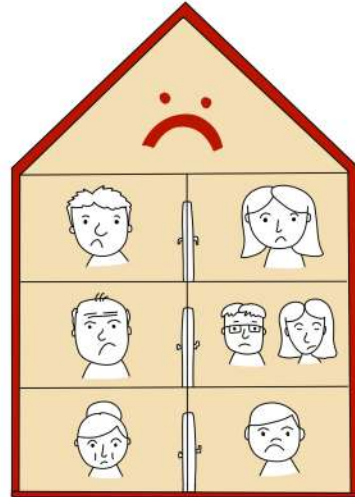
POTOM SI UMYTE RUKY.



PORIADNE SI NAMYDLIŤ RUKY,  
OPLÄCHNUŤ  
A UTRIEŤ.

© Lc Zelo

ZOSTAŤ DOMA/VO SVOJEJ IZBE JE ŤAŽKÉ.



© Lc Zelo

JE V PORIADKU BYŤ SMUTNÝ.



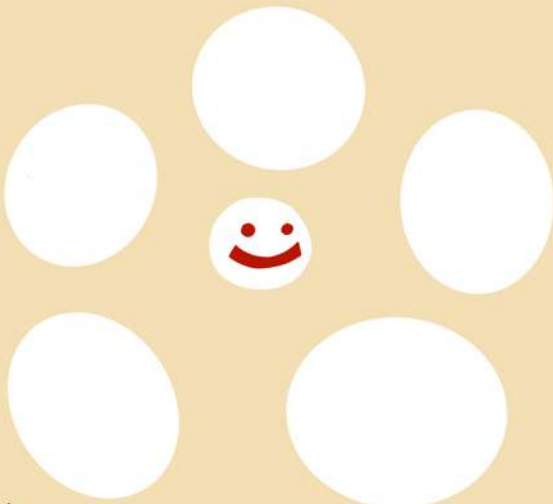
© Lc Zelo

ROBTE VECI, KTORÉ MÁTE RADI.



© Lc Zelo

AKÉ VECI MÁTE RADI?



© Lc Zelo

JE DOBRÉ SLEDOVAŤ SPRÁVY.  
POMÔŽE VÁM TO LEPŠIE ROZUMIEŤ, ČO SA DEJE.



ALE  
STAČÍ 1x ZA DEŇ

© Lc Zelo



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



TABLET



MOBIL

© Lc Zato

NIE JE DOBRÉ FAJČIŤ A PIŤ ALKOHOL.



ŠKODIA ZDRAVIU

© Lc Zato

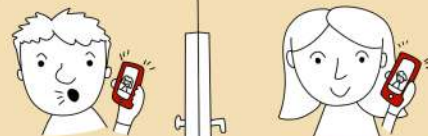
POZOR NA ČAS PRED TELEVÍZOROM, HRAMI A MOBILOM.



PRESTÁVKA

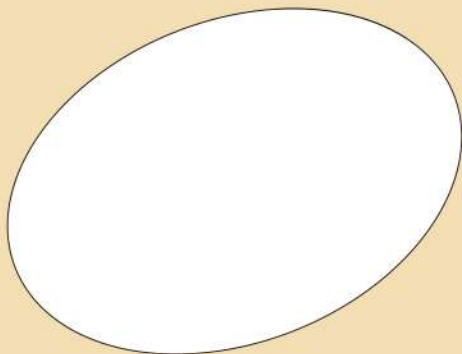
© Lc Zato

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



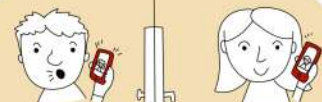
© Lc Zato

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



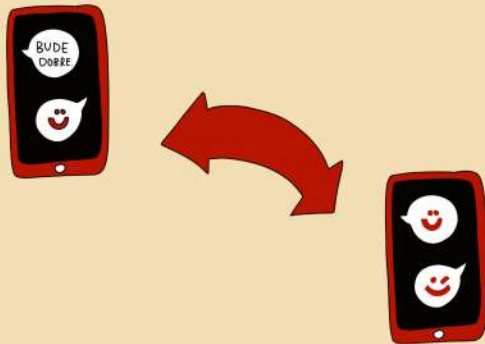
© Lc Zato

JE V PORIADKU MAŤ STRACH.  
STRACH VĀM POMŔŽU PREKONAŤ BLĪZKĪ ĽUDIA  
A JASNĚ PRAVIDĽĀ.



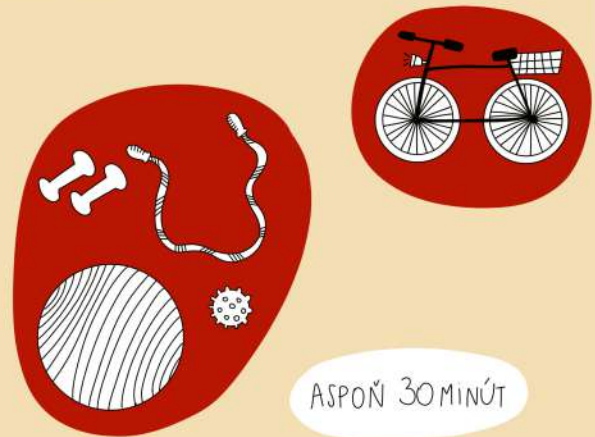
© Lc Zato

NEHNEVAJTE SA BEZDÔVODNE S DRUHÝMI.  
KAŽDÝ POTREBUJE TERAZ PODPORU A MILÉ SLOVÁ.



© Le Zelo

ŠPORTUJTE KAŽDÝ DEŇ, AK MÔŽTE.



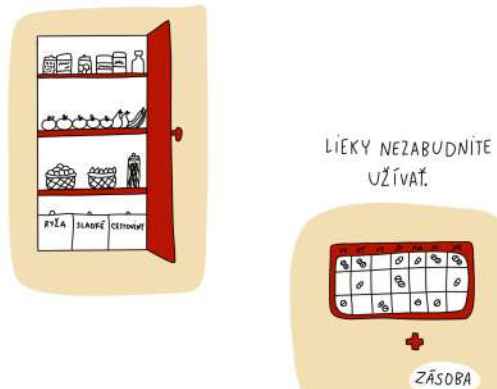
© Le Zelo

ČO MÔŽETE PRE SVOJE ZDRAVIE UROBIŤ DOMA:



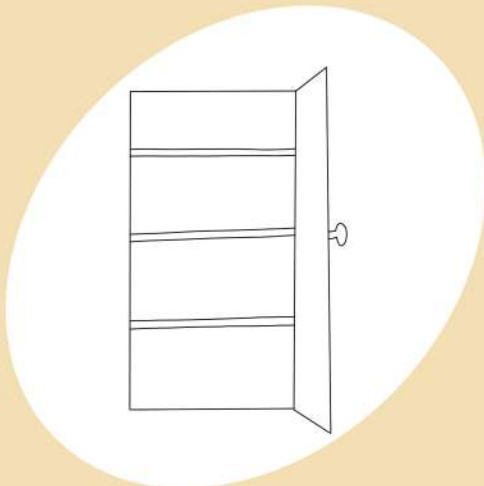
© Le Zelo

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



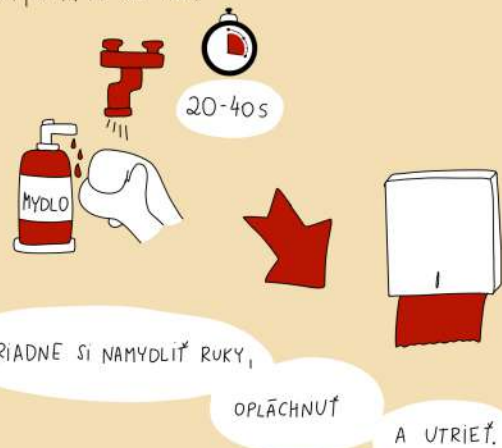
© Le Zelo

ČO MÁTE DOMA VY?



© Le Zelo

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



© Le Zelo



JE DOBRĚ MAŤ REŽIM DŇA.



TAKTO TO ZVLÁDNEM

© Lc Zato

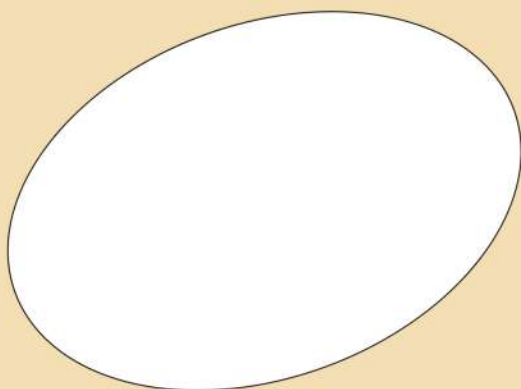
JE DOBRĚ NAUČIŤ SA AJ NIEČO NOVĚ.



TOTO MA BAVÍ

© Lc Zato

ČO NOVĚ BY STE SA CHCELI NAUČIŤ VY?



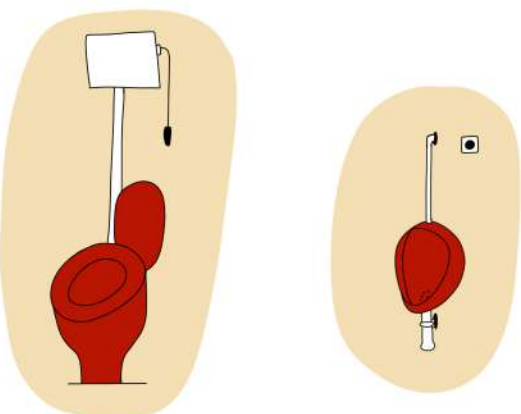
© Lc Zato

DOMA/V IZBE TREBA ČASTO UPRATOVAŤ.



© Lc Zato

AJ TOALETA (WC) MUSÍ OSTAŤ ČISTÁ.



© Lc Zato

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



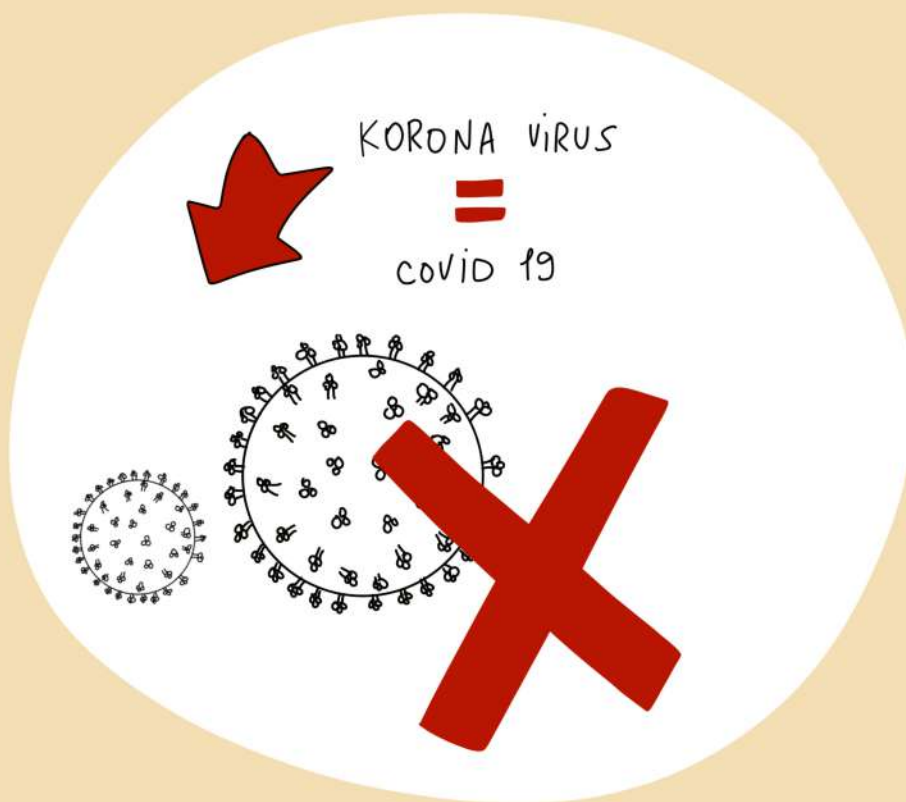
PORIADNE SI NAMYDLIŤ RUKY,

OPLÁČNUŤ

A UTRIEŤ.

© Lc Zato

KED' VÍRUS PREČKÁME, BUDE ZAS LEPŠIE.



© 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

**soc'a**