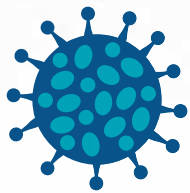




URZĄD MARSZAŁKOWSKI  
Województwa Opolskiego

PRZEWODNIK DLA DZIECI

# Czym jest koronawirus



?!

---

# Kilka słów na początek

---



## Andrzej Buła

Marszałek Województwa  
Opolskiego

---



Od kilku miesięcy uczymy się życia w nowych warunkach, w trudnych warunkach czasu epidemii. Musimy przyzwyczać się do ograniczeń, a często towarzyszy nam lęk, poczucie zagrożenia, stres. Nierzadko związane jest to z brakiem wiedzy na temat koronawirusa - czym on jest, jak można się nim zarazić i jak się przed tym chronić. Dorośli mogą sobie radzić z tym łatwiej, czytając i słuchając ekspertów.

Nieco inaczej jest z dziećmi, z którymi trzeba po prostu rozmawiać, w prosty i jasny sposób wyjaśniając im trudne sprawy.

Rodzice i opiekunowie! Rozmawiajcie z dziećmi o nowych zasadach, obowiązujących w czasie epidemii, o obowiązkach związanych z higieną. Przypominajcie o konieczności zachowania bezpiecznej odległości, dezynfekcji i częstym myciu rąk. Chcemy Wam w tych rozmowach pomóc, stąd pomysł wydania tej książeczki, która w zamysłu ma być sposobem na wspólne zdobywanie informacji, ważnych w czasie epidemii.

W tym trudnym czasie powinny nam towarzyszyć wiedza i odpowiedzialność. Bądźmy bezpieczni! Dbajmy o nasze zdrowie!



Czy wiesz, że **dawno temu nie było szpitali, lekarzy i aptek?** Nasi przodkowie nie mieli takiej wiedzy o zarazkach, jaką dysponujemy dzisiaj, musieli więc radzić sobie z chorobami w inny sposób.

W **Muzeum Wsi Opolskiej w Opolu** możesz zobaczyć, jak bardzo ich codzienność różniła się od naszej, wziąć udział w warsztatach edukacyjnych na temat malowania na porcelanie, wyrobu garnków z gliny czy wyplatania koszy.



# Powitanie!!

Cześć,  
mam  
na imię  
Wojtek.



A ja Zuza.  
Razem dowiemy  
się, **czym jest  
koronawirus** i jak  
można się przed  
nim **bronić!**



## warto wiedzieć

**Zarazkami nazywamy bakterie i wirusy.**

- » **Bakterie** to jedne z najstarszych organizmów na Ziemi. Niektóre są niebezpieczne, inne – pożyteczne. Na przykład **bakterie mlekowe pomagają nam w trawieniu jedzenia!**
- » **Wirusy** są mniejsze od bakterii i bardziej od nich groźne. Odpowiadają za wiele chorób, między innymi za **grypę, ospę, świnkę czy różyczkę**. Wirusy dzielą się na różne grupy – jedną z takich grup są koronawirusy.





# Wirus w koronie

Dorośli bardzo dużo mówią o koronawirusie.  
Co to właściwie jest?



Jak wygląda?  
Skąd się wziął?  
Czy nosi koronę?  
Mam tyle pytań!  
**Może razem  
poszukamy  
odpowiedzi, aby  
lepiej zrozumieć  
koronawirusa?**

CIE  
ka??  
wos  
tka

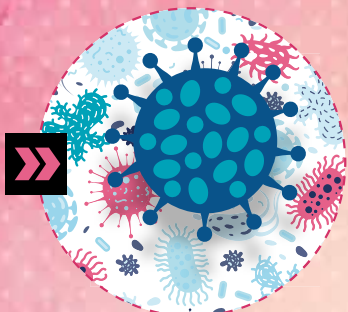
Czy wiesz, że **za choroby odpowiadają zarazki**, czyli bakterie i wirusy? Znajdziesz je dosłownie wszędzie – w sklepie, domu, na placu zabaw, nawet na... swojej skórze, choć nie zobaczysz ich bez mikroskopu, bo są bardzo, bardzo małe.

Istnieją jednak **miejsca, do których wirusy i bakterie nie mają wstępu**. W szpitalach powstają izolátky, czyli specjalne pokoje „odporne” na zarazki. W izolátkach bardzo chore osoby mogą w spokoju odpoczywać i zdrowieć – żadne nowe zarazki nie wślizgną się do środka!



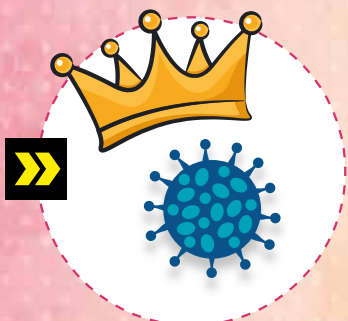
# ! koronawirus bez tajemnic

– CZYLI WSZYSTKO, CO CHCIELIBYŚCIE  
WIEDZIEĆ O KORONAWIRUSIE



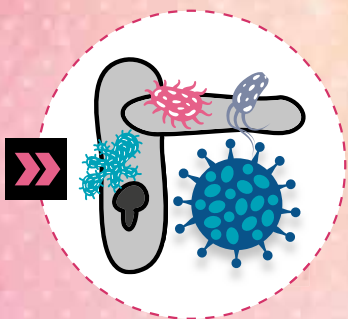
## Czym jest koronawirus? Skąd się wziął?

To **kuzyn grypy i przeziębienia**. Istnieje dużo różnych koronawirusów, ale ten, o którym wszyscy mówią, jest całkiem nowy – przywędrował z Chin. Kiedy dostanie się do naszego organizmu – na przykład przez oczy, nos albo usta – **może wywołać chorobę, którą nazywamy COVID-19**. Choroba objawia się między innymi gorączką, kaszlem i trudnościami z oddychaniem.



## Jak wygląda koronawirus?

Żeby go zobaczyć, potrzebujemy specjalnego elektronowego mikroskopu – koronawirus jest bowiem mniejszy od ziarenka piasku! Wygląda jak **kuleczka z wypustkami albo kolcami** – niektórym te wypustki **przypominają koronę**, stąd właśnie nazwa koronawirusa.



## W jaki sposób można zarazić się koronawirusem?

Wirusy są tak małe i lekkie, że mogą przenosić się w kropelkach wody, kiedy chora osoba mówi, kicha albo kaszle. Koronawirus trafia wtedy na nas albo na przedmioty, których dotykamy – na przykład **na klamki, huśtawki czy zjeżdżalnie na placu zabaw**. Najbardziej chce dostać się do wnętrza naszego ciała – tam jest mu ciepło i wygodnie. Niestety, jego obecność sprawia, że czujemy się źle i chorujemy.



## Co to jest pandemia?

Kiedy w jednym miejscu dużo ludzi choruje na tę samą chorobę, mówimy, że to epidemia. Pandemia to taka większa epidemia – **choroba pojawia się na całym świecie**, w różnych krajach. Dlaczego tak się dzieje? Ponieważ dużo podróżujemy – samolotami, statkami, samochodami – a koronawirus przemieszcza się razem z nami.



# Walczymy z koronawirusem

CIE  
ka??  
WOS  
tka

Czy wiesz, że **dzięki szczepionkom zyskujemy odporność na różne choroby?** Szczepionka

zawiera bezpieczne substancje, dzięki którym nasze ciało uczy się, jak radzić sobie z infekcjami i tworzyć **przeciwciała**. Przeciwciała to małe, wojownicze komórki, zdolne pokonać chorobę. Pod mikroskopem wyglądają trochę jak literka „Y”.

W tej chwili nie ma jeszcze szczepionki na koronawirusa, ale wielu ludzi na całym świecie pracuje nad jej wynalezieniem. Opracowywaniem szczepionek zajmują się lekarze, farmaceuci i różni naukowcy – wiedzę potrzebną do walki z zarazkami zdobywają na studiach medycznych.



Zostało nam jeszcze jedno, najważniejsze pytanie...

Czy koronawirus jest **niebezpieczny?**  
Dla nas? Dla mamy, taty, babci i dziadka?  
Dla Reksia?





## Ważne przeciwciała

**Wysoka temperatura, kaszel, trudności z oddychaniem, bóle mięśni i gardła**

– to najczęstsze objawy choroby wywołanej przez koronawirusa.

Żeby sobie z nią poradzić, **nasz organizm produkuje przeciwciała** – specjalne komórki, których celem jest walka z zarazkami. Właśnie od tej walki dostajemy gorączki! Czujemy się źle, musimy leżeć w łóżku, odpoczywać i przestrzegać wszystkich zaleceń lekarzy. Najczęściej po kilku lub kilkunastu dniach pokonujemy chorobę i wracamy do zdrowia.

### warto wiedzieć

Koronawirus, o którym tutaj mówimy, nie atakuje zwierząt. **Psy, koty, chomiki i inne stworzonka są bezpieczne.** Na pewno jednak odczuwają nasz niepokój, dlatego wymagają więcej opieki i uwagi. Nie zapomnijmy o nich w tym trudnym czasie!



## Czemu wszyscy tyle mówią o koronawirusie?

Na razie nie wiemy zbyt wiele o koronawirusie – dopiero uczymy się, jak sobie z nim radzić i w jaki sposób się przed nim bronić.

Dlatego czasem martwimy się, jesteśmy smutni i zdenerwowani. Ale Ty nie masz powodów do obaw – **dzieci rzadziej chorują i o wiele łagodniej przechodzą COVID-19, czasem nawet bez objawów.**

Większość dorosłych też radzi sobie całkiem dobrze. Koronawirus jest jednak **niebezpieczny dla osób starszych albo takich, które dodatkowo cierpią na inne schorzenia.**

Tacy ludzie mogą potrzebować specjalnej aparatury do oddychania i muszą przebywać w szpitalu.



**Dlatego tak ważne jest, żebyśmy przestrzegali zasad bezpieczeństwa, myli ręce i nosili maseczki – w ten sposób chronimy siebie i innych przed koronawirusem!**



# Sposoby na choroby

Koronawirus jest tak mały, że go nie widzimy, nawet gdy używamy lupy.

Jak w takim razie mamy unikać zarażenia?

Mama mówi, że to wcale nie jest trudne. **Wystarczy przestrzegać kilku prostych zasad.** Dzięki temu ochronimy się nie tylko przed koronawirusem, ale też przed innymi zarazkami i chorobami!



Czy wiesz, że zarazki przenoszą się z naszej skóry na **przedmioty, których dotykamy?** Dlatego w szpitalach stetoskopy i inne medyczne urządzenia muszą być starannie czyszczone. Są na to różne sposoby.

W sterylizatorni wirusy, bakterie i inne niewidoczne dla oka organizmy będą usuwane za pomocą promieni ultrafioletowych i pary (takiej jak z czajnika, tylko dużo bardziej gorącej).

Koronawirus nie ma najmniejszych szans!





# Jak możemy ochronić się przed koronawirusem?



» **Myj ręce wodą z mydłem**  
– jak najczęściej,  
zawsze po powrocie  
do domu i przed jedzeniem.



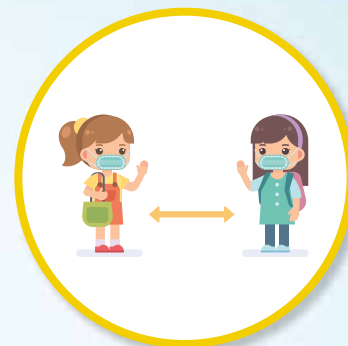
» **Postaraj się nie dotykać  
oczu, ust i nosa**  
– tymi drogami wirus może  
dostać się do Twojego ciała  
i wywołać chorobę.



» **W zatłoczonych  
miejscach** zakładaj  
maseczkę, przyłbicę  
albo chustkę.



» **Zastanij usta i nos  
podczas kichania albo  
kaszlu.** Kichnąć możesz  
na przykład w zgięcie łokcia  
lub w jednorazową  
chusteczkę.



» **Poza domem nie  
podchodź do innych osób  
bliżej niż na 2 metry**  
– wirus nie da rady pokonać  
takiej odległości!



» **Nie podawaj ręki**  
– może Ci się wydawać,  
że to niekulturalne,  
ale w ten sposób dbasz  
o zdrowie swoje i innych!



» **Zadbaj o porządek**  
– pomagaj rodzicom  
w pracach domowych  
i utrzymuj swoje zabawki  
w czystości.



Na kolejnych stronach  
dowiesz się, **jak stosować  
się do tych zasad  
w praktyce.**

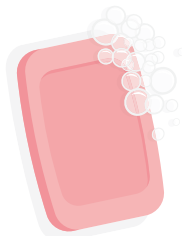
# ?! Niezwykła moc mydła

Kiedy czegoś dotykamy, na naszej skórze zostają zarazki. Na szczęście możemy się ich łatwo i szybko pozbyć – wystarczy umyć ręce. **Cząsteczki mydła mają supermoc przegania bakterii i wirusów!**

To naprawdę działa! Ale trzeba myć ręce **przynajmniej przez 30 sekund**. W tym czasie możesz na przykład dwa razy odśpiewać piosenkę „**Wlazł kotek na płatek**”. I już – nie ma koronawirusa!

CIE  
ka??  
WOS  
tka

Czy wiesz, że **mydło było kiedyś bardzo drogie** i nie każdy mógł sobie pozwolić na jego zakup? Na szczęście dzisiaj jest łatwo dostępne – do wyboru mamy różne kolory, kształty i zapachy – na przykład czekoladowy! Możemy też wybrać mydélko... z solanką, czyli z bardzo zdrową wodą mineralną.





# Śpiewające mycie rąk!



Włóż krotek na pŁotek i mruġa,  
Ładna to piosenka, niedŁuga.  
Nie dŁuga, nie krÓtka, lecz w sam raz,  
zaśpiewaj, koteczku, jeszcze raz.

Śpiewamy dwa razy!



1  
Namydl ręce ulubionym mydełkiem.



2  
Najpierw dokładnie umyj wnętrza obu dłoni.



3  
Potem palce i przestrzenie pomiędzy nimi – tam często chowają się zarazki!



4  
Nie zapomnij o kciukach.



5  
Jeszcze tylko wierzch każdej dłoni.



6  
...i nadgarstki.

Na koniec opłucz ręce wodą i osusz ręcznikiem. **Gotowe!**

warto wiedzieć

1.

Staraj się rzadziej dotykać przedmiotów, których często używają inni – na przykład klamek, poręczy schodów, przycisku przywoływania windy. W tych miejscach czeka na nas najwięcej zarazków.

2.

Myj ręce po powrocie do domu, zabawie, toalecie, przed jedzeniem i zawsze wtedy, kiedy wcześniej dotykasz przedmiotów, na których mogą być zarazki.

3.

Jeżeli akurat nie masz dostępu do wody i mydła (na przykład na placu zabaw, wycieczce albo podczas zakupów), do wyczyszczenia rąk możesz wykorzystać specjalny płyn albo żel. On też chroni przed wirusami!

?!  


# Zamaskowani




CIE  
ka??  
WOS  
tka

Czy wiesz, że kiedyś  
**przyłbice nosili rycerze?**

Oczywiście wyglądały zupełnie inaczej niż te, których używamy dzisiaj. Były zrobione z metalu i chroniły nie przed wirusami, ale przed zranieniem podczas walki.

Jak wyglądały takie rycerskie walki, zbroje i broń możesz zobaczyć na **turniejach rycerskich**.

Jeden z nich odbywa się w grodzie średniowiecznym w **Biskupicach pod Byczyną**



Lubię nosić **przyłbicę**. Czuję się w niej jak rycerz, który walczy ze smokami.



A ja wolę **maseczkę**. Zobaczcie, jaki ma fantastyczny wzór!

Koronawirus może przenosić się w powietrzu – na przykład wtedy, kiedy kichamy albo kaszлемy. Właśnie dlatego w miejscach, w których jest dużo ludzi, powinniśmy **zasłaniać usta i nos**. Dzięki temu nie będziemy kichać na siebie nawzajem, a koronawirus nie będzie mógł swobodnie się przemieszczać.

## Powietrzne przygody wirusa

### MASECZKA



Tak wygląda poprawnie założona maseczka – zasłania usta i nos. **Zawsze sprawdzaj, czy Twój nosek jest bezpiecznie ukryty pod maseczką!**

### PRZYLBICA



Zamiast maseczki możesz nosić przyłbicę – z takich przyłbic korzystają na przykład lekarze.

### CHUSTA



Dobrze sprawdzi się też zwykła **chusta albo Twój ulubiony, kolorowy szalik**. Wystarczy dokładnie przykryć usta i nos. Prawda, że to proste?

### warto wiedzieć

- 1. Maseczkę zakładaj w miejscach publicznych**, czyli między innymi w sklepie, autobusie, tramwaju, pociągu, w kinie, teatrze, muzeum i na spacerze.
- 2. Nie musisz zasłaniać nosa i ust w samochodzie**, jeżeli jedziesz z osobami, z którymi mieszkasz na co dzień – na przykład z mamą, tatą, rodzeństwem.
- 3. Maseczki nie muszą nosić** malutkie dzieci (do 4 lat) i osoby, które mają problemy z oddychaniem, na przykład chorują na astmę.
- 4.** Jeżeli źle się poczujesz, **możesz zdjąć maseczkę**, nawet w zatłoczonym miejscu. W takiej sytuacji najlepiej oddal się od obcych osób na co najmniej 2 metry, żeby chronić siebie i innych przed zarażeniem. Usiądź na chwilę, odpocznij, napij się wody i przede wszystkim – oddychaj głęboko i spokojnie. Zaraz poczujesz się lepiej!

?!  


# Co robimy w domu?

Czasami przez koronawirusa musimy więcej czasu spędzać w domu.

Ale to nie znaczy, że się nudzimy!

Możemy grać w szachy i planszówki, rysować, bawić się plasteliną albo brać udział w interesujących zajęciach i zabawach na komputerze.



Cieka-  
wos-  
tka

Czy wiesz, że słowo „kwarantanna” pochodzi z języka łacińskiego i oznacza 40 dni? Kiedyś właśnie tyle czasu musieli czekać handlarze, kupcy i podróżnicy, u których podejrzewano chorobę, zanim pozwolono im wjechać do miasta. W ten sposób upewniano się, że nie zarażą innych ludzi.



Teraz kwarantanna trwa około dwóch tygodni (w zależności od zaleceń lekarzy i specjalistów może to być na przykład 7, 10 albo 14 dni). W takim czasie rozwija się choroba wywoływana przez koronawirusa. Osoby, które mogły mieć z nim styczność, spędzają ten czas w domu albo w innym wyznaczonym miejscu, żeby nikogo nie zarazić.

## Kiedy zostać w domu?

Od zarażenia koronawirusem do pojawienia się pierwszych objawów choroby mija nawet kilkanaście dni. W tym czasie **zakażona osoba sama może zarażać innych**. Dlatego gdy podejrzewamy, że zetknęliśmy się z koronawirusem, powinniśmy zostać w domu i przejść kwarantannę.

Może się też zdarzyć, że dla bezpieczeństwa na pewien czas zamknięte zostaną sklepy, różne instytucje, **przedszkola i szkoły**.

Wtedy będziesz **uczyć się zdalnie, czyli przez komputer**.

A kiedy sytuacja się poprawi, wrócisz do swojej grupy przedszkolnej albo klasy, do koleżanek, kolegów i wychowawców.

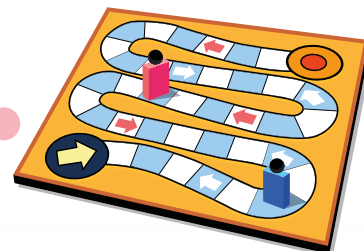


## mama i tata

Niektóre firmy, urzędy, biura i fabryki – zupełnie tak jak szkoły – przestawiają się na pracę zdalną. Oznacza to, że Twoi rodzice **nadal wykonują swoje obowiązki**, ale teraz robią to z domu.

Bardzo pomożesz rodzicom, jeżeli w godzinach pracy będziesz zachowywać się tak, jak to wspólnie ustalicie. Żeby im nie przeszkadzać, możesz na przykład bawić się samodzielnie, układać w ciszy klocki, czytać książeczki albo odrabiać pracę domową.

## warto wiedzieć



Siedzenie w domu nie musi być nudne. **Instytucje kultury organizują atrakcje online, czyli przez internet**.

Książki, gry planszowe, komiksy, czasopisma możesz wypożyczyć do domu między innymi w wypożyczalni dla dzieci - pokoju bajek w **Miejskiej Bibliotece Publicznej im. Jana Pawła II w Opolu**

» **Możesz zwiedzać muzea** Dzięki aplikacji **mobilnej „Opolskie muzea”**, można zobaczyć aż 1001 eksponatów z 22 muzeów województwa opolskiego. Z każdej placówki wybrano 50 najciekawszych eksponatów muzealnych, które można zobaczyć na ekranie telefonu lub tabletu. **Aplikacja jest bezpłatna dla użytkowników, trzeba ją ściągnąć z internetowych sklepów.**

» **W programie znajdziemy** także podstawowe informacje adresowe o muzeach, godziny ich otwarcia, numery telefonów, adresy e-mail czy mapę z informacją, jak dojechać w konkretne miejsce.

?!  

# Razem możemy więcej

Rodzice mają dużo pracy i różnych obowiązków. Dlatego często pomagamy im w kuchni albo sami przygotowujemy proste posiłki, na przykład kanapki.

I dobrze się przy tym bawimy. Wspólne gotowanie jest naprawdę fajne i ciekawe. Może spróbujecie?

Cie  
ka??  
Wos  
tka

Czy wiesz, że **odpowiedzialność to dbanie o innych?** Każdego dnia podejmujemy decyzje, które wpływają na nasze otoczenie: rodziców, rodzeństwo, kolegów, a nawet obcych ludzi. Swoim zachowaniem możemy kogoś skrzywdzić albo wręcz przeciwnie – zmienić jego dzień na lepszy.

Nasze działania mają szczególne znaczenie teraz – w walce z koronawirusem. Jeżeli nie będziemy **przestrzegać zasad bezpieczeństwa**, narazimy na chorobę nie tylko siebie, ale też inne osoby. Mycie rąk, zakładanie maseczki, unikanie zarażenia – w ten sposób możemy naprawdę pomóc w pokonaniu koronawirusa.

**Razem mamy moc zmieniać świat!**





# Pomagamy!

Każdy może pomóc w walce z koronawirusem – Ty również.

Jak to zrobić??

1.

## Przestrzegaj zasad bezpieczeństwa

Często myj ręce, noś maseczkę w zatłoczonych miejscach, zasłaniaj usta oraz nos podczas kichania i kaszlu. Dzięki temu ochronisz siebie i innych przed zarażeniem.

2.

## Nie daj się zmartwieniom

W tym trudnym czasie wszyscy łatwiej ulegamy negatywnym emocjom, ale to te pozytywne są nam potrzebne do walki z koronawirusem. Dlatego bądź życzliwy dla innych – bez względu na okoliczności.

3.

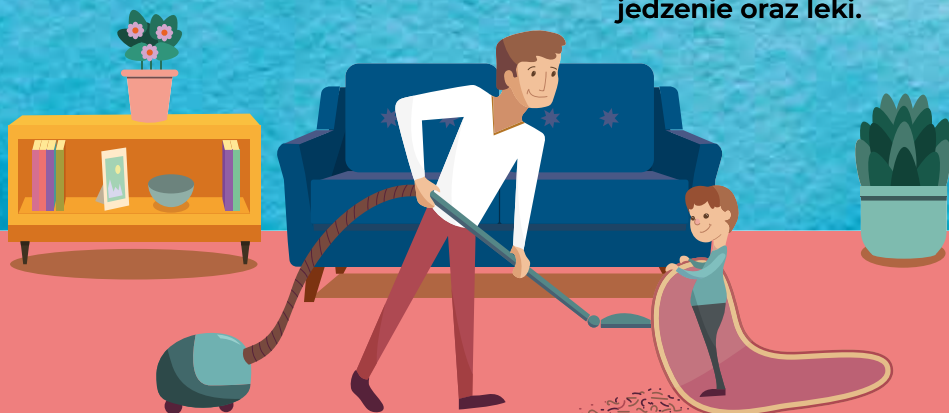
## Pomagaj rodzicom

Na przykład uporządkuj swoje zabawki, zamieć podłogę, wytrzyj naczynia albo poskładaj wyprane ubrania.

4.

## Pamiętaj o dziadkach

Jeżeli nie możesz się z nimi spotkać, zadzwoń i zapytaj, jak się czują, co u nich słychać i czy mają wszystko, czego potrzebują – zwłaszcza jedzenie oraz leki.



warto  
wiedzieć



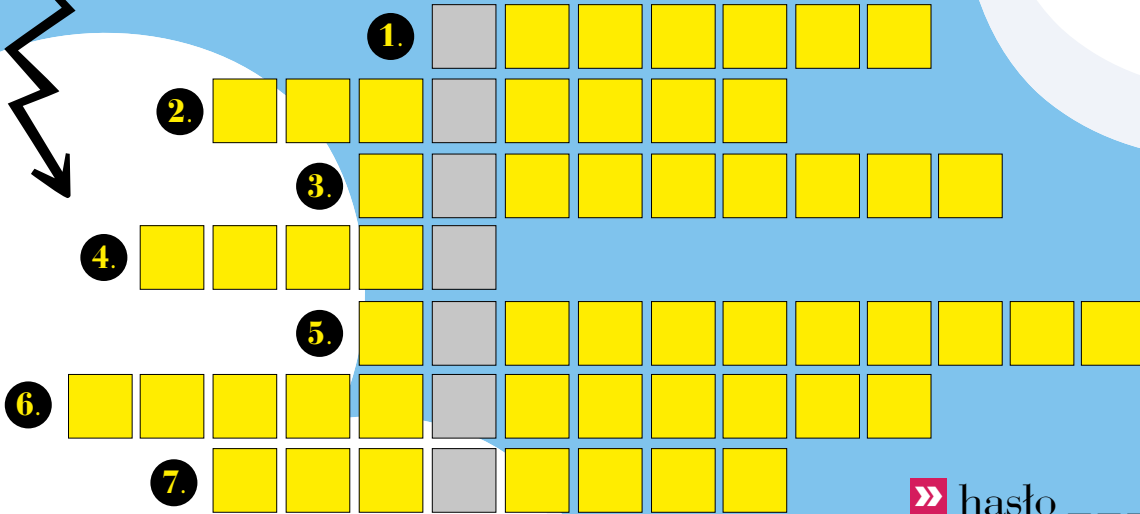
Pomagać powinniśmy na co dzień, nie tylko podczas pandemii koronawirusa. Razem z rodzicami możesz zrobić zakupy dla starszych sąsiadów albo podzielić się jedzeniem z tymi, którzy na nie czekają. Posiłki dla potrzebujących przyjmują **jadłodzielnie**, czyli specjalne punkty wymiany żywności.

**W Opolu**

**Miejski Ośrodek Pomocy  
Osobom Bezdomnym  
i Uzależnionym  
ul. Popieluszki 18**

# 1. krzyżówka

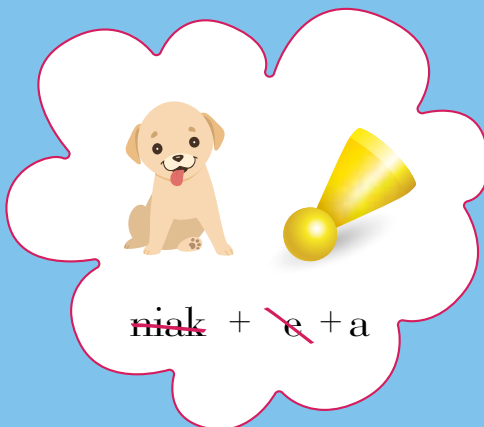
SPRAWDŹ, CZY CZYTASZ UWAŻNIE!



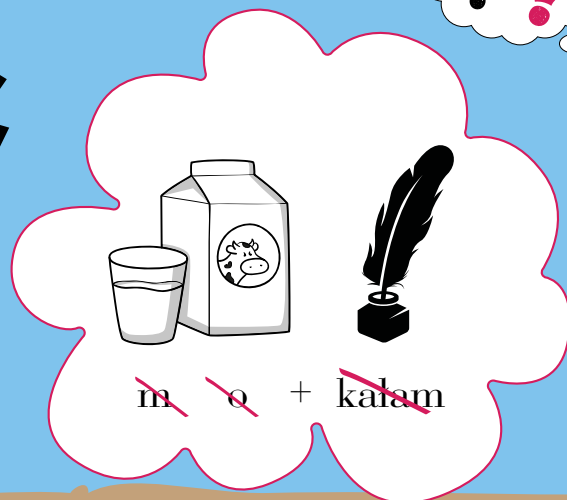
» hasło \_\_\_\_\_

1. To one wywołują różne choroby (**podpowiedź na str. 4-5**).
2. Kiedy choroba pojawia się na całym świecie, mówimy, że to... (**podpowiedź na str. 4-5**).
3. Dawniej rycerz nosił ją podczas walki, dzisiaj chroni przed zarazkami (**podpowiedź na str. 12-13**).
4. Używamy go do mycia rąk. Może mieć różne kolory, kształty i zapachy (**podpowiedź na str. 10-11**).
5. Kiedyś trwała 40 dni, dzisiaj trwa około dwóch tygodni (**podpowiedź na str. 14-15**).
6. To małe, wojownicze komórki, które nasz organizm wysyła do walki z chorobami (**podpowiedź na str. 6-7**).
7. Używamy jej, żeby w zatłoczonych miejscach zasłaniać usta i nos. Ma sznureczki albo gumki na uszy (**podpowiedź na str. 12-13**).

# 2. rebusy



» hasło \_\_\_\_\_



» hasło \_\_\_\_\_

# quiz



NA KTÓRYM OBRAZKU DZIEWCZYNIKA LEPIEJ CHRONI SIEBIE I INNYCH PRZED KORONAWIRUSEM?  
W KRATCE PONIŻEJ WPISZ WŁAŚCIWĄ ODPOWIEŹ

**a****b**

odpowieź



## Piosenką w koronawirusa!

Kochane dzieci, można dużo mówić, jak uchronić przed koronawirusem siebie, swoich rodziców i dziadków, ale zawsze najlepiej zobaczyć na własne oczy, jak to robić.

Same to wiecie, chętniej oglądacie bajki, niż je czytacie. Żadne słowa nie zastąpią filmu, a wy potraficie posługiwać się już komputerami i smartfonami, więc nie będzie to dla was trudne. Wejdźcie na kanał youtube Województwa Opolskiego i znajdźcie playlistę „Opolskie przeciw covid 19” [https://www.youtube.com/channel/UCqNBVeXGe\\_RQI2Wa7HPMZxw](https://www.youtube.com/channel/UCqNBVeXGe_RQI2Wa7HPMZxw)

Lubicie piosenki? Posłuchajcie, jak dzieci śpiewają utwór „Dzielni wojownicy”. Same też możecie zaśpiewać! Poniżej macie tekst, a linię melodyczną znajdziecie na playliście Opolskie przeciw Covid-19, na kanale youtube Województwa Opolskiego.

Bądźcie „Dzielnymi wojownikami”

### Dzielni wojownicy A&A STUDIO

1.  
Walczyć z wirusem mogą nawet dzieci  
Muszą zapamiętać kilka ważnych rzeczy  
Wirusy są wszędzie, drzemią tuż za rogiem  
Jak z nimi walczyć zaraz Ci opowiem

Zawsze myj ręce po wyjściu z toalety  
Po spacerze z pieskiem, gdy chcesz jeść kotlety  
Szoruj je powoli mydłem z wodą ciepłą  
Zrobisz to dokładnie - wirusy się odczepią

REF.  
My wirusom się nie damy  
o zasadach pamiętamy  
By nie wkładać rąk do buzi  
I wirusa nie obudzić  
Gdy kaszlemy i kichamy  
Nos i usta zasłaniamy  
Mydło i woda  
To wojowników tajna broń !!!!

2.  
Łąka pełna kwiatów, zapach nasek drażni  
Chciałoby się kichnąć, ale bądź uważny!  
Dzielny wojowniku pamiętaj o tym  
Nie zasłonisz buzi - mogą być kłopoty!

W nosku się kryje wielu przeciwników  
Aby ich pokonać użyj kilku trików:  
Do czystej chusteczki wydmuchaj szkodników  
I patrz jak znikają w śmietniku  
Potem umyj ręce dzielny wojowniku...





# Super-bohaterowie!



Pracownicy służby zdrowia, między innymi lekarki i lekarze, pielęgniarki i pielęgniarze, ratowniczk i ratownicy medyczni, ale też przedstawiciele innych zawodów, codziennie walczą z koronawirusem i różnymi chorobami. Choć ich praca jest bardzo ciężka, nigdy się nie poddają.

Ty też możesz być **superbohaterem**

numery alarmowe

112

999

Przestrzegaj zasad bezpieczeństwa opisanych w tej książeczce, pomagaj rodzicom, troszcz się o innych – właśnie tak postępują **prawdziwi superbohaterowie.**

Do dzieła!

Zadzwoń pod ten numer, jeżeli dzieje się coś złego i potrzebujesz pomocy. Numer jest **bezpłatny** i działa nie tylko **w Polsce**, ale też **w całej Unii Europejskiej i większości krajów na świecie.** Można go wybrać nawet na zablokowanym telefonie albo telefonie bez karty SIM.



» WYDAWCA: Pro Media Sp. z o.o. ul Powstańców Śląskich 9 w Opolu  
» PREZES: Krzysztof Krupa » REDAKTOR NACZELNY: Krzysztof Żyzik  
» DYREKTOR BIURA REKLAMY: Tomasz Jaroch

» TREŚĆ: Lena Szuster » PROJEKT I SKŁAD: Dagmara Potocka-Sakwińska » KONSULTANT PSYCHOLOGICZNY: dr Małgorzata Wójtowicz-Szeffler  
PRZYGOTOWANE NA ZLECENIE: Urzędu Marszałkowskiego Województwa Opolskiego.

Projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Opolskiego na lata 2014-2020.



Rzeczpospolita  
Polska



Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny

