

ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA

opracowanie: A. Kowalska



WITAJCIE KOCHANI

7 kwietnia już po raz 71, obchodzimy Światowy Dzień Zdrowia. Data nie jest przypadkowa, ponieważ jest to jednocześnie rocznica powstania

Światowej Organizacji Zdrowia (WHO). Celem tego święta jest zwrócenie uwagi na najbardziej palące i zaniedbane problemy zdrowotne społeczeństw na świecie.





Przy okazji Światowego
Dnia Zdrowia,

chciałabym podsumować rok
z pandemią koronawirusa.
Spróbuję usystematyzować wiedzę,
którą posiadamy, a także
przypomnieć o obowiązujących
zasadach bezpieczeństwa.



**Czas i zdrowie to dwa
cenne skarby, których
nie rozpoznajemy
i nie doceniamy,
dopóki się nie wyczerpią.**

DENIS WAITLEY



COVID 19

- Pierwszy raz o koronawirusie usłyszeliśmy w grudniu 2019 roku.
- Koronawirus atakuje głównie komórki układu oddechowego oraz immunologicznego.
- Każdy bez względu na wiek i płeć, może zostać zakażony koronawirusem.
- Koronawirus rozprzestrzenia się drogą kropelkową.
- Cząsteczki wirusa utrzymują się w powietrzu przez 3 godziny.

2 456 709

osób w Polsce zachorowało na koronawirusa od początku pandemii



55 065

osób w Polsce zmarło od początku pandemii

2 036 577

osób w Polsce wyzdrowiało
od początku pandemii.

NAJBARDZIEJ CHARAKTERYSTYCZNE OBJAWY ZAKAŻENIA KORONAWIRUSEM TO:

- gorączka
- suchy kaszel
- duszność
- charakterystyczne silne zmęczenie
- ból mięśni
- ból gardła
- ból głowy
- utrata lub zaburzenia smaku i węchu
- zajęte zatoki

RZADZIEJ WYSTĘPUJĄCE OBJAWY ZAKAŻENIA KORONAWIRUSEM TO:

- biegunka
- zapalenie spojówek
- wysypka skórna
- jadłowstręt
- wymioty
- nudności
- dreszcze
- katar



Co zrobić kiedy rozpoznasz u siebie typowe objawy dla zakażenia koronawirusem SARS-CoV-2?

Skontaktuj się z Twoim lekarzem podstawowej opieki zdrowotnej. Lekarz może zlecić Ci test na koronawirusa. Wykonanie testu może zlecić także lekarz, dyżurujący w ramach nocnej lub świątecznej opieki zdrowotnej.

Jak uniknąć zakażenia koronawirusem?

Załóż maseczkę - chroń siebie i innych

Maski mogą pomóc w zapobieganiu przenoszenia wirusów z osoby noszącej maskę na inne. Same maski nie chronią przed COVID-19.

Często myj ręce

Używaj wody z mydłem i środka dezynfekującego na bazie alkoholu.

Zachowaj bezpieczną odległość

Gdy kaszlesz lub kichasz, zakrywaj nos i usta wewnętrzną stroną łokcia lub chusteczką. Jeśli źle się czujesz, zostań w domu.

ZAPOBIEGANIE COVID-19

ZAPOBIEGANIE COVID-19



DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ

