

KORONAWIRUS

Jak ochronić się przed nową chorobą?



Monika Stroińska

ENTRUM
Montessori Senior



„Koronavirus – Covid 19“

Co to jest koronawirus?

„Koronawirus COVID 19”
wywołuje nową chorobę
zakaźną. Wirus ten często
powoduje zapalenie płuc.

Jest bardzo zaraźliwy.

Dlatego wszyscy musimy
nauczyć się chronić siebie
i swoich bliskich przed tą
chorobą.



Jakie są objawy
koronawirusa?

Objawy koronawirusa
przypominają grypę.

Pojawia się suchy kaszel,
wysoka gorączka, ból głowy
i zmęczenie.

Jeżeli zauważysz u siebie te
objawy, powiedz o tym
opiekunce lub pielęgniarce.



Jak się uchronić przed koronawirusem?

Przez najbliższe tygodnie trzeba jak najmniej wychodzić ze swojego pokoju!

Wirus rozprzestrzenia się przez kontakt z drugim człowiekiem.

Dzięki chwilowemu ograniczaniu kontaktów zmniejszymy liczbę zarażonych osób.



Co jeszcze możesz zrobić,
by chronić siebie i bliskich
przed koronawirusem?

Często myj ręce.

Wyrzucaj do kosza brudne
chusteczki do nosa.

Gdy kaszlesz lub kichasz
zasłaniaj buzię rękawem,
a nie dłonią.

Zadbaj o sen i odżywiaj się
zdrowo. To wzmocni Twoją
odporność!



Aby ochronić przed koronawirusem seniorów mieszkających w domach opieki, wprowadzono zakaz odwiedzin.

Brak spotkań z rodziną jest trudny, ale potrwa tylko parę tygodni. Przez ten czas możesz kontaktować się z bliskimi przez telefon.

Opiekunowie są cały czas obecni, by wspólnie przeczekać ten szczególny czas.

Nasze mamy znały wiele domowych sposobów na leczenie chorób. Jaki sposób pamiętasz z dzieciństwa?

- Picie ciepłego mleka z miodem, masłem i czosnkiem?

- Picie syropu z cebuli i z cukru?

- Picie herbaty z cytryną i miodem?

- Inny sposób?

Co najbardziej lubisz robić u siebie?

- Czytać?
- Sprzątać?
- Wspominać?
- Coś innego?

Gdy trzeba zostać u siebie przez parę dni, czas może się dłużyć. Co umila Ci spędzanie czasu u siebie?

- Słuchanie muzyki?
- Modlitwa?
- Rozmowy przez telefon lub pisanie listów?
- Oglądanie telewizji?
- Coś innego?

Co bardziej lubisz na co dzień?

- Spokój czy rozgardiasz?
- Bałagan czy porządek?
- Bycie samemu czy towarzystwo innych osób?
- Wstawać wcześnie rano czy pospać trochę dłużej?



Dziękuję za uwagę i życzę
miłego dnia!



Książeczka Montessori Senior – Montessori Lifestyle®

www.centrum-montessori-senior.pl

Zdjęcia: Dreamstime®