

# ZACHOWANIA W CZASIE EPIDEMII SARS COV – 19.

Sylwia Parus-Jarmużek

EPIDEMIA KORONAWIRUSA W POLSCE  
WPROWADZIŁA NAS WSZYSTKICH  
W ZUPEŁNIE NOWĄ RZECZYWISTOŚĆ.  
ZRESZTĄ NIE TYLKO NAS – JUŻ  
WIOSNĄ NIEMAL NA CAŁYM ŚWIECIE  
CODZIENNE ŻYCIE LUDZI ULEGŁO  
PRZEWROTOWI. W NOWEJ SYTUACJI  
WIELU Z NAS TRUDNO SIĘ ODNALEŹĆ,  
ALE OTRZYMUJEMY NAJWAŻNIEJSZE  
WSKAZÓWKI I ZALECENIA, KTÓRYCH  
POWINNIŚMY PRZESTRZEGAĆ.  
NIESTETY, NIE BRAK NAM EGOIZMU  
I WIELU  
Z NAS ZACHOWUJE SIĘ CAŁKOWICIE  
NIEODPOWIEDZIALNIE.  
MYŚLISZ, ŻE CIEBIE TO NIE DOTYCZY?  
LEPIEJ SIĘ UPEWNIJ!



## **NOŚ MASECZKĘ!**

**PORZĄDNIK!** NIE SŁUCHAJ TYCH, KTÓRZY GŁOSZĄ ANTYNAUKOWE BREDNIE O RZEKOMYCH CHOROBYCH POWODOWANYCH PRZEZ NOSZENIE MASECZKI, NIE DAJ SOBIE WMÓWIĆ, ŻE TWOJĄ WOLNOŚĆ MOŻE OGRANICZYĆ NIEWIELKI KAWAŁEK MATERIAŁU. MASECZKA TO NAJPROSTSZY SPOSÓB NA OGRANICZENIE LICZBY ZAKAŻEŃ, KTÓRA PÓKI CO NIESTETY WCIAŻ ROŚNIE.



**ŁAMANIE KWARANTANNY** TO  
NAJGORSZY POMYSŁ. NIE U KAŻDEGO  
OBJĘTEGO KWARANTANNĄ  
STWIERDZI SIĘ ZAKAŻENIE  
KORONAWIRUSEM, ALE  
KWARANTANNA NIE ZOSTAŁA  
NAŁOŻONA BEZ PRZYCZYNY. NAWET  
JEŚLI CZUJESZ SIĘ DOBRZE, NIE  
MOŻESZ WYCHODZIĆ Z DOMU. ANI  
NA CHWILĘ, ANI – TYM BARDZIEJ – NA  
ZAKUPY. PAMIĘTAJ, ŻE MOŻESZ  
PRZECHODZIĆ ZAKAŻENIE  
BEZOBJAWOWO ALBO JESZCZE NIE  
MIEĆ OBJAWÓW. WYCHODZĄC Z  
DOMU W CZASIE KWARANTANNY,  
MOŻESZ ZARAZIĆ INNYCH. PO  
PROSTU TEGO NIE RÓB.



SŁUŻBA ZDROWIA MA TERAZ RĘCE  
PEŁNE NAPRAWDĘ WAŻNEJ  
ROBOTY. **NIE DOKŁADAJ  
NIEPOTRZEBNEJ PRACY  
LEKARZOM, PIELEŃNIARKOM I  
RATOWNIKOM.** JEŚLI Z TWOIM  
ZDROWIEM DZIEJE SIĘ COŚ  
NAPRAWDĘ POWAŻNEGO LUB  
MASZ UZASADNIONE OBAWY, ŻE  
TWOJE OBJAWY MOGĄ MIEĆ  
ZWIĄZEK Z ZAKAŻENIEM –  
SKONTAKTUJ SIĘ Z LEKARZEM  
TELEFONICZNIE. NIE DZWOŃ  
JEDNAK PO PORADĘ LEKARSKĄ Z  
BYLE POWODU.



ZAKAŻENIE KORONAWIRUSEM TO NIC PRZYJEMNEGO, A NAWET UZASADNIONE PODEJRZENIE ZŁAPANIA WIRUSA WIĄŻE SIĘ Z KWARANTANNĄ, KTÓRA NIE KAŻDEMU SIĘ UŚMIECHA. **NIE JEST TO JEDNAK POWÓD DO KŁAMANIA!** MIAŁEŚ KONTAKT Z OSOBĄ ZAKAŻONĄ LUB SAM MASZ OBJAWY? PRYZNAJ SIĘ DO TEGO. KŁAMIĄC NA TEN TEMAT NARAŻASZ ZDROWIE INNYCH – W TYM SŁUŻB MEDYCZNYCH ORAZ ICH KOLEJNYCH PACJENTÓW. NARAŻASZ TEŻ SWOICH BLISKICH!



**ODWIEDZANIE STARSZYCH CZŁONKÓW RODZINY** TO ZŁY POMYSŁ. NAWET JEŚLI CZUJESZ SIĘ WYŚMIENICIE, NIE MOŻESZ MIEĆ PEWNOŚCI, ŻE NIE JESTEŚ ZAKAŻONY KORONAWIRUSEM. ZREZYGNUJ TERAZ Z ODWIEDZANIA BABCI – LEPIEJ DO NIEJ ZADZWOŃ. MOŻESZ JĄ PRZYPADKIEM ZARAZIĆ. LEPIEJ TEŻ NIE PODRZUCAJ JEJ SWOICH DZIECI, BY MÓC W SPOKOJU POPRACOWAĆ, JEŚLI SKIEROWANO CIĘ DO PRACY ZDALNEJ. ONE TAKŻE MOGĄ BYĆ ZAKAŻONE KORONAWIRUSEM, ALE NIE MIEĆ ŻADNYCH OBJAWÓW.



**NADRABIANIE TOWARZYSKICH  
ZALEGŁOŚCI** TO TEŻ NIE  
NAJLEPSZY POMYSŁ W OBECNEJ  
SYTUACJI. NIE SKŁADAJ WIZYT  
ZNAJOMYM, NIE ZAPRASZAJ ICH DO  
DOMU. MOŻECIE POROZMAWIAĆ ZE  
SOBĄ PRZEZ INTERNET ALBO  
TELEFON I LEPIEJ SKORZYSTAĆ Z TEJ  
MOŻLIWOŚCI. JEŚLI CHCESZ SIĘ Z  
NIMI SPOTKAĆ - LEPIEJ IDŹCIE NA  
SPACER.





**MUSISZ PÓJŚĆ DO SZKOŁY, ALE  
ŁAPIE CIĘ PRZEZIĘBIENIE?  
ZOSTAŃ W DOMU.** POWINNIŚMY  
TAK POSTĘPOWAĆ ZAWSZE, ALE W  
CZASIE EPIDEMII TYM BARDZIEJ – NIE  
MASZ PEWNOŚCI, ŻE TWOJE OBJAWY  
TO NIE LEKKO PRZECHODZONE  
ZAKAŻENIE KORONAWIRUSEM. DBAJ  
O BEZPIECZEŃSTWO INNYCH I  
ZOSTAŃ W DOMU. POZA TYM TWÓJ  
UKŁAD ODPORNOŚCIOWY MA JUŻ  
ZAJĘCIE – NIE DOŁÓŻ MU  
PRZYPADKIEM KOLEJNEGO.  
PRZEZIĘBIENIE MINIE W KILKA DNI,  
ALE JEŚLI W DRODZE DO PRACY  
DODATKOWO ZARAZISZ SIĘ  
KORONAWIRUSEM, TO MOŻE UZIEMIĆ  
CIĘ NA DŁUŻSZY CZAS.



## **NIE RÓB ZAPASÓW LEKÓW.**

ONE SĄ POTRZEBNE OSOBOM NAPRAWDĘ CHORYM, A TWOJA „CZARNA GODZINA”, NA KTÓRĄ TERAZ JE KUPUJESZ, MOŻE NIGDY NIE NADEJŚĆ. POZA TYM W APTECE MASZ SPORE RYZYKO ZAKAŻENIA - W KOŃCU CZĘSTO PRZYCHODZĄ TAM LUDZIE ZARAZ PO WIZYCIE U LEKARZA. **NA ZAKUPY W APTECE WYBIERZ SIĘ TYLKO WTĘDY, GDY BRAKUJE CI LEKÓW.**



**ZAPASY JEDZENIA TO TEŻ NIE  
NAJLEPSZY POMYSŁ.** NIE MA  
RYZYKA, ŻE GO ZABRAKNIE. JEST ZA  
TO RYZYKO, ŻE GO NIE ZUŻYJESZ I  
WYRZUCISZ – I BEZ TEGO  
MARNUJEMY JUŻ ZA DUŻO  
ŻYWNOŚCI. POZA TYM KUPUJĄC  
PONAD MIARĘ, ODBIERASZ SZANSE  
NABYCIA PODSTAWOWYCH  
PRODUKTÓW OSOBOM, KTÓRE  
NAPRAWDĘ ICH POTRZEBUJĄ. JUŻ  
WIOSNĄ MOGLIŚMY SIĘ PRZEKONAĆ,  
ŻE DOSTAWY DO SKLEPÓW SĄ  
REALIZOWANE BEZ ZMIAN.



**NIE IGNORUJ  
PROFILAKTYKI!** GDYBY MYCIE RĄK  
I INNE ZALECENIA WYDAWANE  
PRZEZ GIS I INNE INSTYTUCJE NIE  
BYŁY TAKIE WAŻNE, NA PEWNO NIE  
SŁYSZELIBYŚMY O NICH ZEWSZĄD  
I CIĄGLE. LEKCEWAŻĄC JE,  
NARAŻASZ SIEBIE I INNYCH. NA  
PRZYKŁAD SWOICH RODZICÓW LUB  
DZIADKÓW. LEPIEJ WIĘC STOSOWAĆ  
SIĘ DO NICH, NAWET JEŚLI WYMAGA  
TO OD CIEBIE SPORYCH ZMIAN  
W CODZIENNYCH  
PRYZWYCZAJENIACH.



LEKCEWAŻENIE NIE JEST DOBRĄ STRATEGIĄ, ALE NIE JEST NIĄ TEŻ **SIANIE PANIKI**. NIE DZIEL SIĘ W SOCIAL MEDIACH I ROZMOWACH Z BLISKIMI WIADOMOŚCIAMI Z WĄTPLIWYCH ŹRÓDEŁ. KORZYSTAJ ZE SPRAWDZONYCH ŹRÓDEŁ INFORMACJI, ALE NIE KARM SIĘ NIMI PRZEZ CAŁĄ DOBĘ. EPIDEMIA KORONAWIRUSA JEST WAŻNYM TEMATEM, ALE NIE JEDYNYM.

