

POMOC PEDAGOGA W CZASIE ZAGROŻENIA EPIDEMICZNEGO



COVID-19

**2 LO W PIOTRKOWIE TRYB.
PEDAGOG – IWONA STEFANIUK**

Moi drodzy – Uczniowie i Rodzice!

Sytuacja, w jakiej się znaleźliśmy stawia przed nami nowe wyzwania, którym wszyscy musimy stawić czoła. Mam nadzieję, że Wy uczniowie i Wasi rodzice macie się dobrze i skutecznie chronicie się przed zakażeniem koronawirusem, najlepiej jak potraficie. Pragnę przedstawić Wam kilka wskazówek, jak postępować, aby zminimalizować ryzyko zarażenia się. Bardzo proszę, abyście ich przestrzegali.

- 1- pozwól sobie się bać, mamy do tego prawo- wtedy lepiej zrozumiemy swoje emocje i reakcje na nie,
- 2- nie zamartwiaj się, nie rozważaj: „co by było, gdyby...”,
- 3- ograniczaj czas zamartwiania się, wtedy wyeliminujesz przewlekły lęk,
- 4- nie wsłuchuj się w opinie, które nie oddają aktualnej rzeczywistości,
- 5- eliminuj zagrożenie zarażeniem się wirusem, stosując się do zaleceń i wytycznych: Sanepidu, WHO (Światowej Organizacji Zdrowia), wytycznych rządowych, itp.

6- stawiaj sobie codzienne cele, przestrzegaj kilku zasad:

- *utrzymuj stałą rutynę dnia, jak: czas posiłków, czas nauki, czas relaksu, czas odpoczynku, odprężenia, czy czas na aktywność fizyczną,

- * wyznaczaj sobie codzienne zadania, które chciałbyś/chciałabyś wykonać, niech każdy dzień „czemuś służy”, np. rozwojowi pasji, zainteresowań, rozmowom z przyjaciółmi, zacieśnianiu relacji z bliskimi, a może przygotowaniu smacznych posiłków, lub porządkom, czy wsparciu osób starszych, potrzebujących pomocy?

* **nie zamartwiaj się nauką, że powstają braki, czy „co będzie z maturą, końcem roku?”-obawy te może rozwieją słowa naszego Papieża Jana Pawła II:**

***„JESZCZE BĘDZIE PIĘKNIE, MIMO WSZYSTKO.
TYLKO ZAŁÓŻ WYGODNE BUTY,
BO MASZ DO PRZEJŚCIA CAŁE ŻYCIE...”***

#Dbaj o siebie i bliskich #zostań w domu

Przekazuję swój adres e-mail do kontaktu ze mną

iwonastefaniuk@interia.pl

Koronawirus 2019-nCoV

jak postępować?

1

Unikaj



unikaj wyjazdów na obszary ryzyka, a jeśli musisz podróżować, zachowaj szczególną ostrożność i obserwuj swój stan zdrowia

5-6 dni

najczęściej objawy pojawiają się po 5–6 dniach

do 14 dni

wirus wylega się do 14 dni

2

Zapobiegaj



często i dokładnie myj ręce, używając mydła i wody (przecieraj je także środkami dezynfekcyjnymi i antyseptycznymi)



kaszląc lub kichając, zakrywaj nos i usta łokciem, albo chusteczką, którą od razu wyrzuć



jeśli wystąpiły u Ciebie kaszel, katar lub gorączka, unikaj kontaktu z innymi

3

Działaj

Po kontakcie z osobą potencjalnie zarażoną, zadzwoń na infolinię, jeśli wystąpiły u Ciebie



kaszel

+



gorączka

+



trudności z oddychaniem

800 190 590

całodobowa infolinia NFZ dotycząca postępowania w przypadku podejrzenia zakażenia koronawirusem

www.gov.pl/koronawirus

aktualne informacje dotyczące koronawirusa

JAK SKUTECZNIE MYĆ RĘCE?



1 Zwilż ręce ciepłą wodą. Nałóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.



2 Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



3 Spleć palce i namydl je.



4 Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



5 Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.



6 Namydl obydwa nadgarstki.



7 Spłucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wysusz je starannie.



**Całkowity czas:
30 sekund**

Nie zapomnij umyć tych obszarów:



KORONAWIRUS

Infolinia NFZ

800 190 590

www.gov.pl/koronawirus



NFZ

Jeśli macie Państwo jakieś pytania dotyczące koronawirusa, możecie skontaktować się z infolinią NFZ.

**Życzę Wam wszystkiego dobrego,
dbajcie o siebie i o swoje zdrowie.**



Pozdrawiam serdecznie!
Pedagog szkolny – Iwona Stefaniuk