



**Down's Syndrome
Association**

A Registered Charity No. 1061474



Koronavirus

Co to je? Jak se chránit?

Jednoduché čtení



DownSyndrom CZ

Co je koronavirus?



Hodně lidí teď mluví o koronaviru.

Koronavirus způsobuje onemocnění označené COVID-19.

Můžete o tom slyšet ve zprávách.



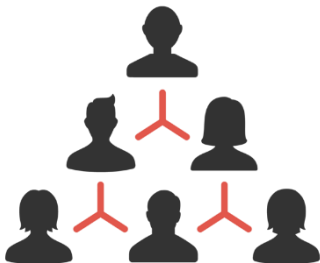
Koronavirus je onemocnění podobné chřipce.

Anebo jako silné nachlazení.



Může také způsobit vážné onemocnění.

Někteří lidé na něj dokonce zemřou, podobně jako na chřipku. Toto je ale málo časté.



Onemocnění se přenáší z člověka na člověka.

Jak se chránit



Kašlejte pouze do papírových kapesníků.



Všechny použité kapesníky vyhodte do odpadkového koše.



Často a pečlivě si umývejte ruce mýdlem, minimálně 1 minutu.



Nedotýkejte se venku obličeje.

Nechodte mezi lidi.

Jak se chránit



Obzvláště opatrní musíte být,
pokud jste starší
anebo máte zdravotní problémy:

- Problémy se srdcem
- Cukrovku
- Dýchací problémy



Držte se dál od davů.



Vyhnete se nemocným lidem.



Připravte si plán pro případ onemocnění –
zajištění péče, jídla a léků.

Na co si dávat pozor.



Na kašel.



Na teplotu.



Na namáhavé dýchání.



Na únavu.

Co dělat v případě onemocnění



Nechodte k lékaři.



Musíte o tom říci rodině, asistentům nebo opatrovníkům.

Velmi rychle.



Volejte 1212.



Zachovejte klid.

Když se necítíte dobře, tak to nemusí znamenat, že máte koronavirus.

Co dělat v případě onemocnění



Pokud máte nově kašel.

Nebo koronavirus.



Musíte zůstat doma 2 týdny.

Toto se nazývá karanténa.



Požádejte rodinu, pracovníky podpory nebo přátele, aby vám nakoupili.



Udržujte doma pořádek.

Co je třeba dělat

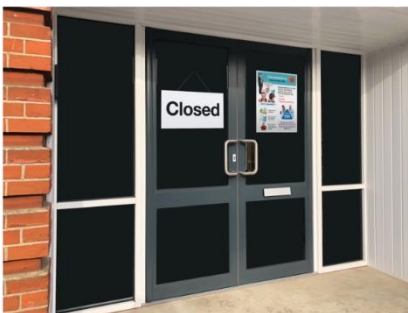


Umývejte si ruce.

Ruce si umývejte mýdlem minimálně

1 minutu.

Důkladně.



Řekněte rodině a přátelům, aby za vámi nechodili na návštěvu.



Telefonujte, abyste nebyli osamělí.

Dělejte věci, které vás baví, abyste se nenudili.



Pokud se necítíte dobře, okamžitě to někomu řekněte.

Jak můžeme pomoci?

Státní zdravotní ústav – infolinka:	724 810 106 725 191 367 725 191 370
Hygienická stanice Praha:	773 782 856 773 782 850
Hygienická stanice Brno:	773 768 994
Hygienická stanice Olomouc:	585 719 719
Hygienická stanice Ústí nad Labem:	736 233 176 704 829 502 703 365 986

Aktuální informace – web

Ministerstva zdravotnictví:

koronavirus.mzcr.cz/

Bud'te s námi v kontaktu



DownSyndrom CZ

Společnost rodičů a přátel dětí s Downovým syndromem, z.s.

Vybíralova 969

Praha 9 – Černý Most

603 440 442 nebo 603 231 045



downsyndrom@centrum.cz

www.downsyndrom.cz/

The Down's Syndrome Association provides information and support on all aspects of living with Down's syndrome. We also work to champion the rights of people with Down's syndrome, by campaigning for change and challenging discrimination. A wide range of Down's Syndrome Association publications can be downloaded free of charge from our website.

Contact us

Down's Syndrome Association

Langdon Down Centre
2a Langdon Park
Teddington
Middlesex
TW11 9PS

t. 0333 1212 300

e. info@downs-syndrome.org.uk

w. www.downs-syndrome.org.uk

Wales

e. wales@downs-syndrome.org.uk

Northern Ireland

e. enquiriesni@downs-syndrome.org.uk



www.dsactive.org



LANGDON DOWN
MUSEUM OF
LEARNING
DISABILITY

www.langdondownmuseum.org.uk



www.langdondowncentre.org.uk

© Down's Syndrome Association 13.03.2020

WorkFit® is a registered trade mark of the Down's Syndrome Association. Photographs courtesy of photosymbols.com