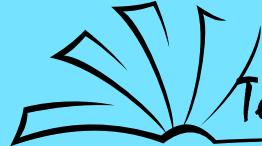


# STOP Coronavirus!



Planșe cu reguli generale ale unei conduite sănătoase  
pentru prevenirea infecției cu noul coronavirus



Editura  
 Tehno-Art

ISBN 978-606-630-202-9

*Colaboratori: Elena Ilie; Smaranda Maria-Cioflica*

*Corector: Elena Contoman*

*Editor: Daniela Dosa*

*Ilustrații: © Shutterstock*

Această lucrare se distribuie **gratuit**, pentru a veni în sprijinul cadrelor didactice și părinților în această perioadă de criză generată de răspândirea noului Coronavirus.

**Editura Tehno-Art**

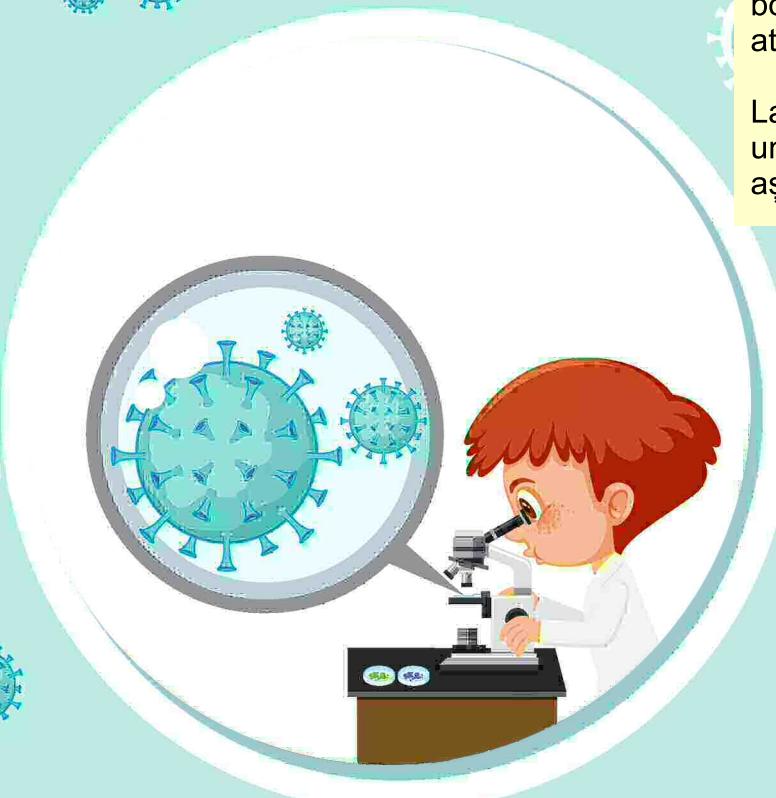
Tel.: 0254546888; 0722/413175

E-mail: [tehnoart@hotmail.com](mailto:tehnoart@hotmail.com)

[office@tehno-art.ro](mailto:office@tehno-art.ro)

Site: [www.editura-tehnoart.ro](http://www.editura-tehnoart.ro)

# TRANSMITERE

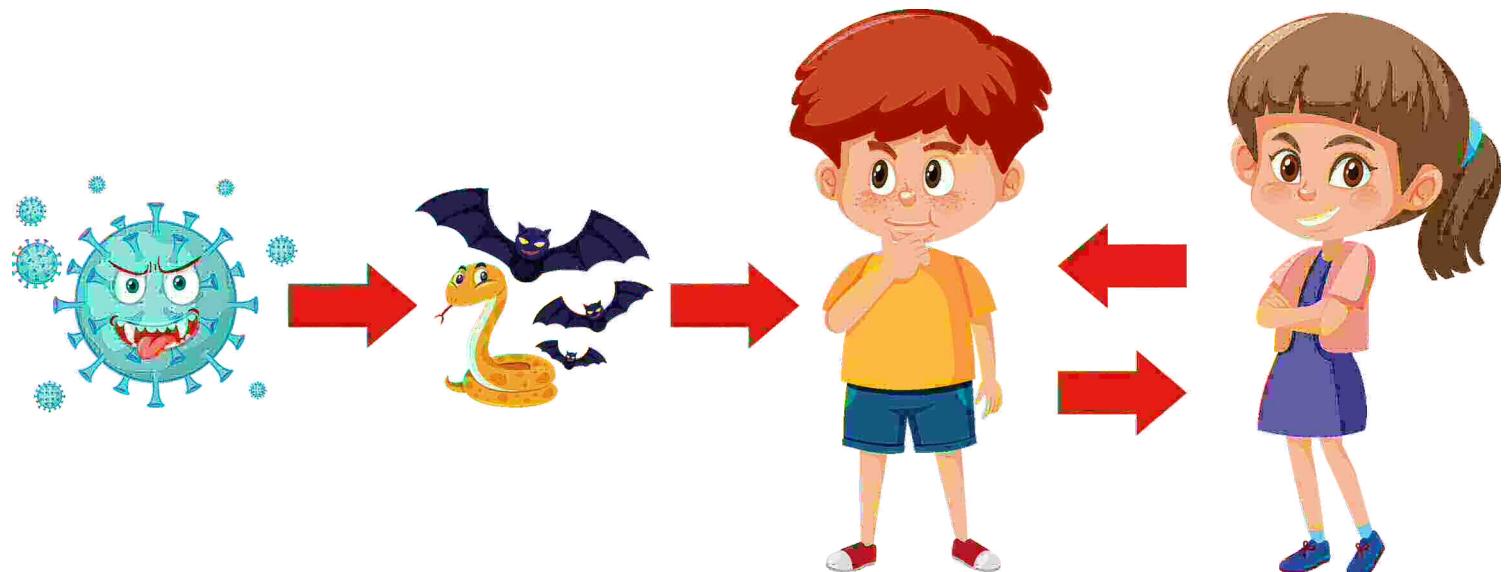


**Coronavirusul (CoV)** este un virus care provoacă boli infecțioase contagioase, numite *coronaviroze*, atât la om, cât și la animale.

La microscop coronavirusul se vede ca o minge cu un înveliș cu extremități rotunjite, bulboase, așezate sub formă de coroană solară.

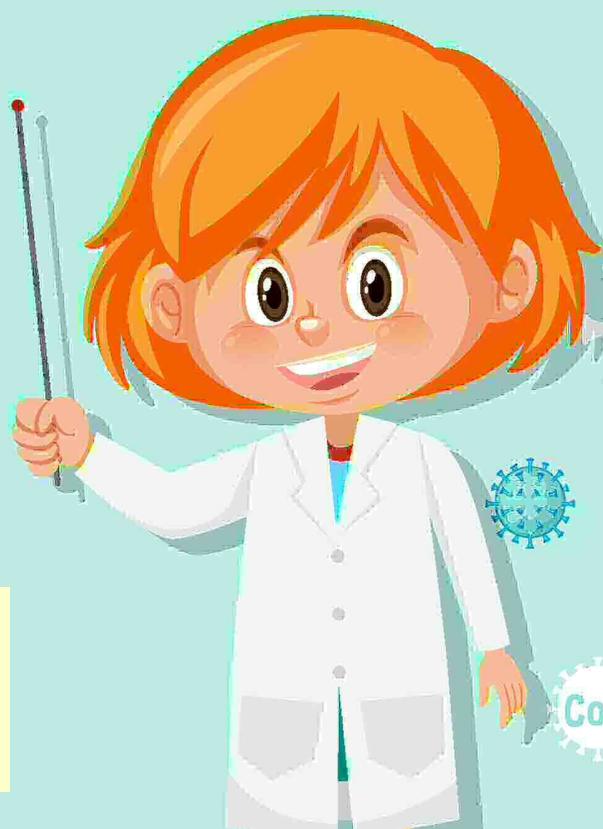
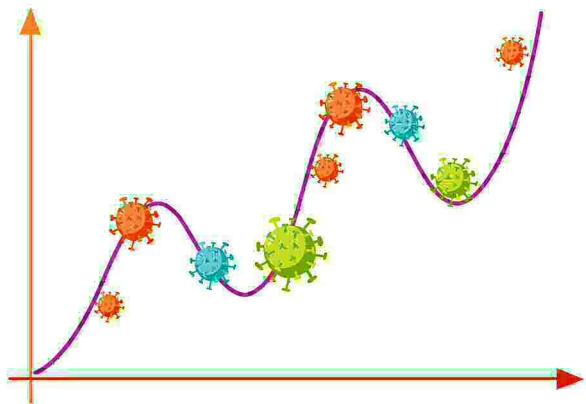


Noul coronavirus (**SARS-CoV-2**) provoacă la oameni și animale infecții respiratorii sau pulmonare. Această boală infecțioasă este numită **COVID-19** (CO - coroană, VI - virus, D - disease = boală, 19 - vine de la anul apariției 2019).



# TRANSMITERE

Coronavirusurile se *transmit* de la om la om, pe cale respiratory (prin picături) sau prin atingerea unor suprafete infectate.

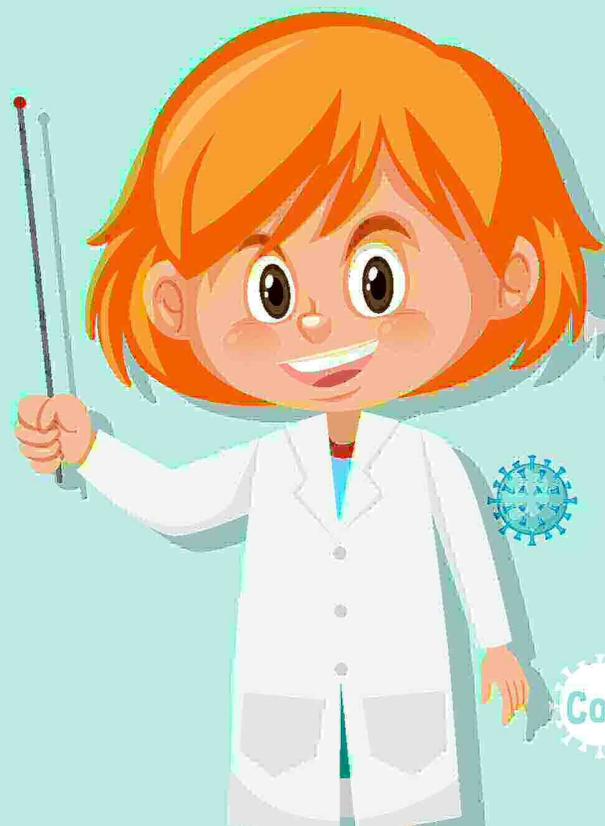


Coronavirusurile *pot supraviețui* pe diferite suprafete, de la câteva ore până la câteva zile. Vestea bună este că dezinfecții care conțin peste 60% alcool îi pot distrugе.



# TRANSMITERE

Când un număr mare de persoane sunt afectate de o boală infecțioasă, cum este infecția cu SARS-CoV2, vorbim despre o **epidemie**.



Când epidemia se extinde pe un teritoriu foarte mare, cuprinzând mai multe țări și continente, vorbim despre o **pandemie**.



Pentru încetinirea răspândirii coronavirusului, autoritățile iau măsuri în funcție de numărul de persoane infectate: **starea de urgență** sau **starea de alertă**.

# PREVENTIE



NE SPĂLĂM DES PE MÂINI.



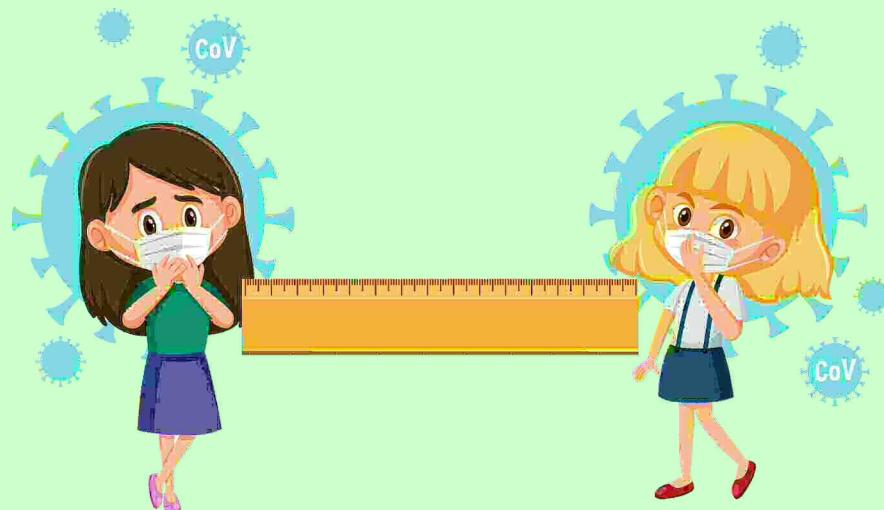
NE HRĂNIM CORECT.



FOLOSIM MASCA DE PROTECȚIE.



NE SALUTĂM FĂRĂ SĂ NE  
ÎMBRĂȚIȘĂM SAU SĂ NE DĂM MÂNA.



PĂSTRĂM DISTANȚĂ FAȚĂ DE ALTE PERSOANE. DORMIM SUFICIENTE ORE.

# PREVENTIE



NE SPĂLĂM CORECT PE MÂINI,  
CU APĂ ȘI SĂPUN TIMP DE 20  
DE SECUNDE.



# PREVENTIE



**NE SPĂLĂM FRECVENT PE MÂINI:**



- înainte de a consuma alimente;



- după ce am suflat nasul sau am strânutat într-un șervețel pe care l-am aruncat la coșul de gunoi cu capac;



- după ce am folosit toaleta.

**CÂND AJUNGEM LA GRĂDINIȚĂ/ȘCOALĂ NE DEZINFECTĂM MÂINILE:**



- punem dezinfectant pe una din palme, îl dispersăm pe toată suprafața mâinilor și frecăm mâinile până se usucă dezinfectantul.

# PREVENTIE



NE HRĂNIM SĂNĂTOS,  
CONSUMÂND ALIMENTE CARE CONȚIN:  
VITAMINA C, E ȘI D, DAR ȘI ALIMENTE  
BOGATE ÎN ZINC.

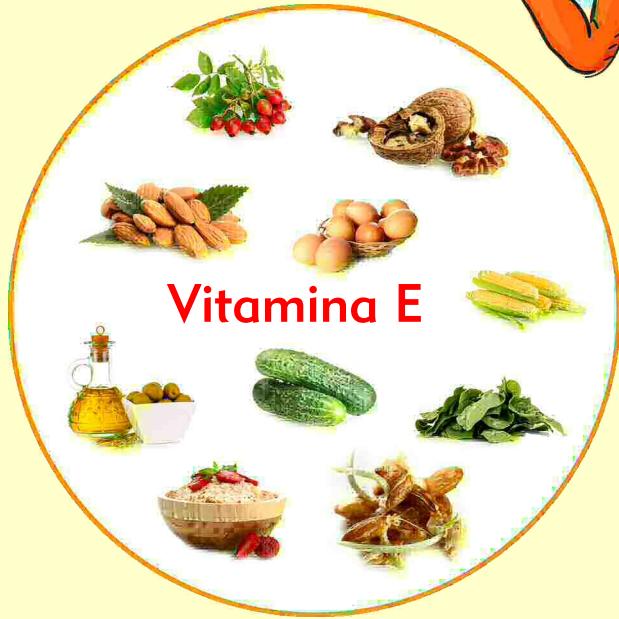
CONSUMĂM MAI PUȚINE ALIMENTE  
CARE CONȚIN ZAHĂR.



Vitamina C



Vitamina D



Vitamina E



Zinc

# PREVENTIE



**FOLOSIM MASCA DE PROTECȚIE,  
ÎNDEOSEBI ÎN SPAȚIILE ÎNCHISE  
ȘI ÎN LOCURILE AGLOMERATE:**



- ne spălăm sau ne dezinfectăm mâinile;
- stabilim fața măștii;
- ne asigurăm că masca este intactă, fără niciun defect;
- ținem masca de agătătorile pentru urechi și o fixăm astfel încât să acopere nasul gura și bărbia;
- schimbăm masca după 4 ore;
- scoatem masca ținând-o de agătători, fără a atinge partea din față;
- punem masca într-o pungă și o aruncăm la coșul de gunoi;
- ne spălăm mâinile sau le dezinfectăm.

# PREVENTIE



NE SALUTĂM FĂRĂ SĂ NE ÎMBRĂȚIȘĂM  
SAU SĂ NE DĂM MÂNA.



**Saluturi din timpul pandemiei de COVID-19:**



**salutul  
cu coatele**



**salutul  
cu picioarele**



**salutul  
cu palmele**

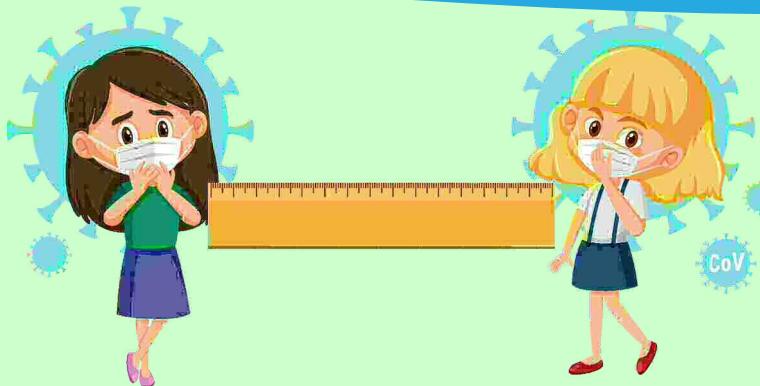


**salutul  
cu mâna**

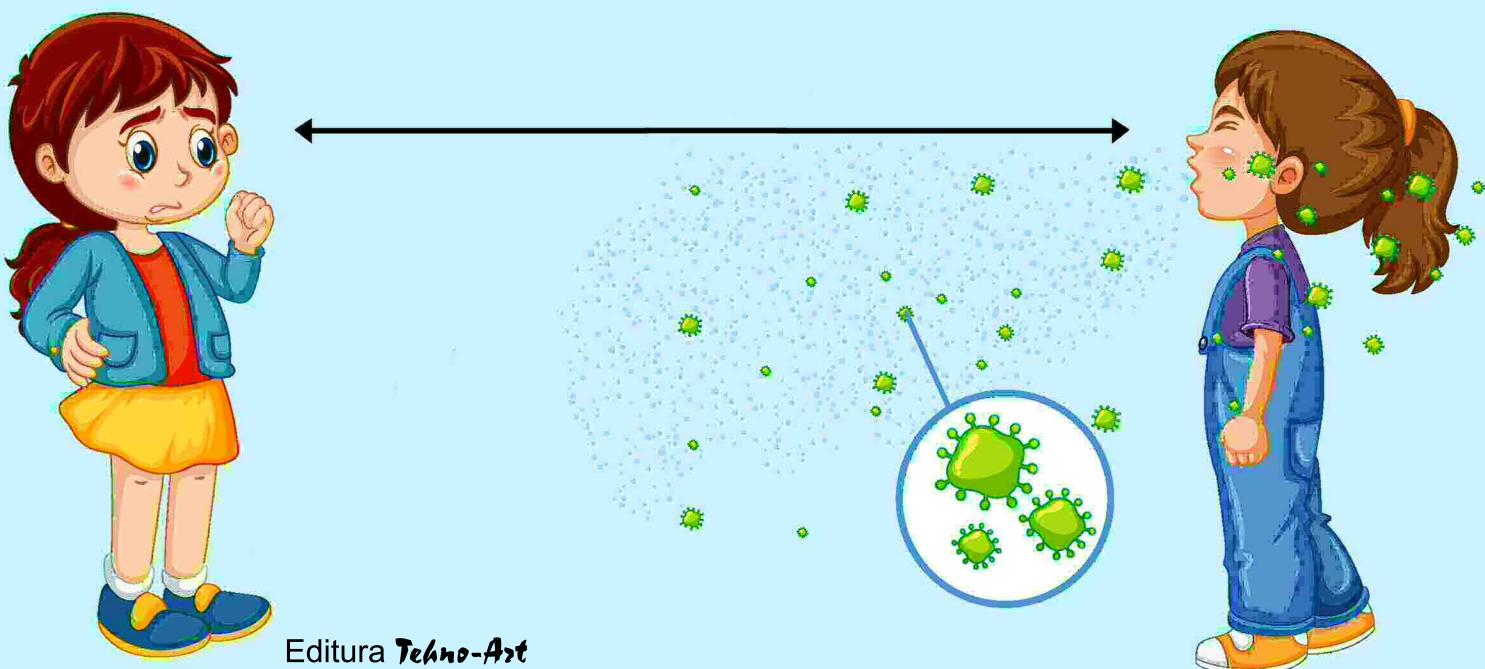
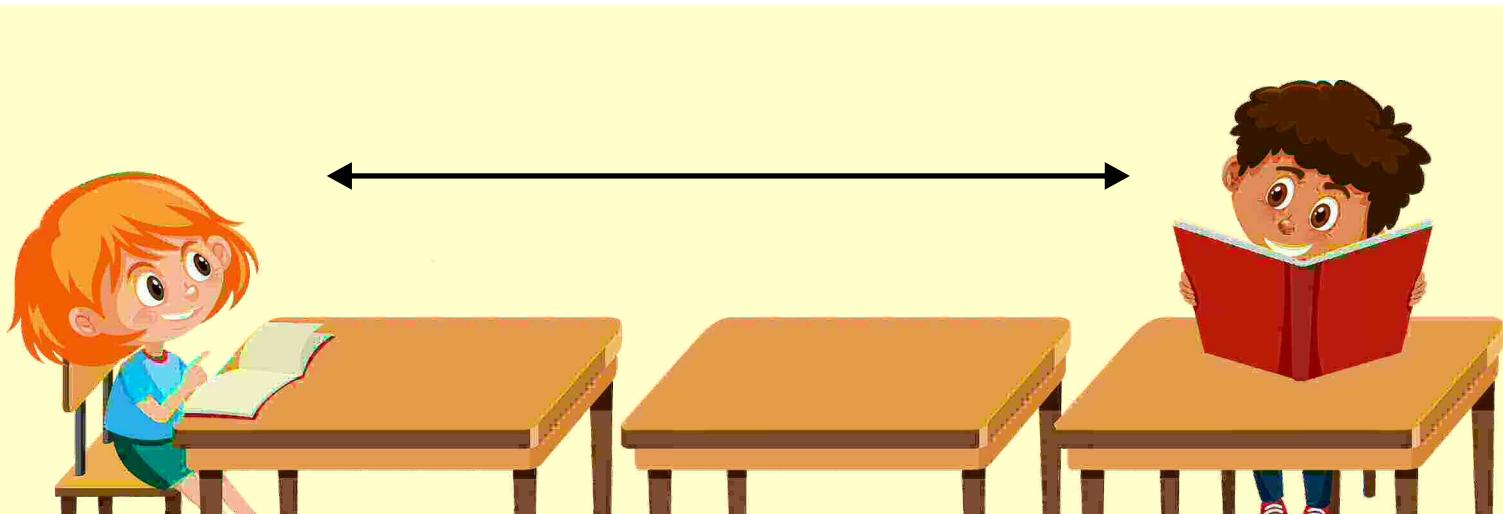


**salutul  
cu degetele**

# PREVENTIE



PĂSTRĂM DISTANȚA (DE CEL PUȚIN 1 METRU) FAȚĂ DE ALTE PERSOANE CARE NU FAC PARTE DIN FAMILIA NOASTRĂ.



# SIMPTOME



FEBRĂ; DURERE DE CAP



STRĂNUȚ; TUSE



NAS ÎNFUNDAT



RESPIRAȚIE GREOAIE

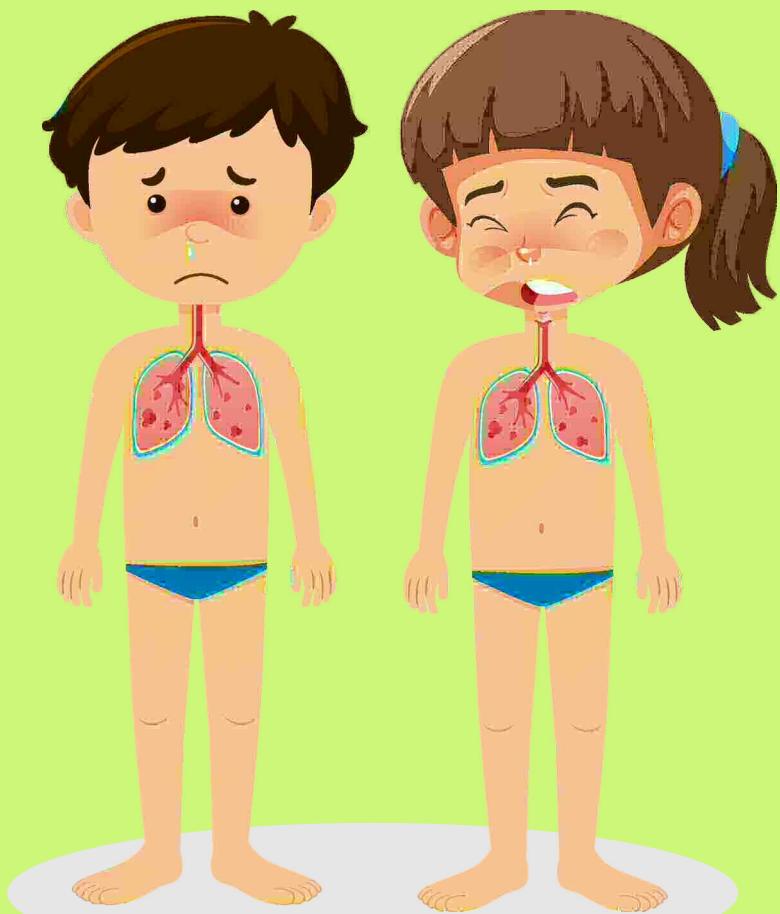
**Simptomele** sunt semne, indicii, manifestări ale unei boli care servesc la stabilirea unui *diagnostic*.

O persoană infectată cu SARS-CoV-2 care nu are simptome se numește **asimptomatică**.

Coronavirusul infectează în mod obișnuit *nasul*, *gâtul* și *plămâni*.

Dacă avem febră (temperatură mai mare de 37,3°) și simptome respiratorii (tuse, dificultăți în respirație etc.) stăm acasă, nu mergem la grădiniță sau la școală. Părinții vor contacta medicul de familie sau serviciile de urgență (112) după caz.

Persoana infectată cu SARS-CoV-2 poate fi contagioasă din prima zi a apariției simptomelor.



# DIAGNOSTIC ȘI TRATAMENT



**Diagnosticul** reprezintă determinarea precisă a bolii de care suferă cineva, pe baza datelor clinice și a examenelor de laborator.

Pentru infecțiile umane cu coronavirus nu există un tratament antiviral specific de prevenire sau de tratare a bolii, **tratamentul este numai simptomatic**.



Câteva medicamente existente pot ameliora simptomele bolii, iar persoanele care au și alte boli sunt internate în spital pentru a fi tratate și pentru a fi sub supraveghere medicală.

**Vaccinul** este un preparat care se administrează în organism cu scop preventiv/curativ, împotriva unor boli infecțioase.

Cercetătorii din mai multe țări au studiat timp de mai multe luni cum pot prepara un vaccin împotriva bolii COVID-19, dar încă nu se știe exact când va fi finalizat.



Această mapă conține 12 planșe: 3 planșe cu aspecte despre transmiterea infecției cu noul coronavirus; 7 planșe cu aspecte de prevenție a bolii; 2 planșe cu simptome, diagnostic și tratament.

Am considerat că este important să oferim explicații și informații copiilor pe înțelesul lor despre realitatea în care trăim, atât noi cât și întreaga omenire în această perioadă de criză generată de răspândirea noului coronavirus, numit SARS-CoV-2.

Să privim cu speranță și încredere că totul se va sfârși cu bine, iar noi ne vom întoarce la viața noastră de zi cu zi. Până atunci este bine să respectăm regulile unei conduite sănătoase pentru prevenirea acestei boli infecțioase, COVID-19. și să nu uităm, natura ne poate fi un prieten bun în această perioadă!

