

Jak chronić się przed

koronawirusem



PRZEWODNIK DLA DZIECI

# Czym jest koronawirus





# Kilka słów na początek



## Piotr Całbecki

Marszałek Województwa  
Kujawsko-Pomorskiego



Epidemia koronawirusa wywołuje w nas wszystkich: lęk, stres i niepewność. Zwłaszcza silnie odczuwają je dzieci, którym trudniej zrozumieć, że pewnych rzeczy nie mogą robić, a inne, zwyczajne do tej pory, wiążą się dla nich z zagrożeniami.

Dlatego tak ważne, by dorośli, a przede wszystkim rodzice i nauczyciele, potrafili spokojnie oraz rzeczowo rozmawiać na ten temat ze swoimi podopiecznymi.

W dodatku w mediach społecznościowych, z których tak chętnie i często korzystają młodzi ludzie, krąży wiele nieprawdziwych informacji na temat koronawirusa: w jaki sposób się przenosi, jakie są objawy zakażenia i jak się przed nim chronić.

Dlatego przygotowaliśmy tę publikację, która, mam nadzieję, będzie dla dzieci, ich rodziców oraz opiekunów nie tylko źródłem informacji o tym, jak radzić sobie w obliczu pandemii, ale także sposobem na wspólną naukę i rozrywkę.



Czy wiesz, że **dawno temu nie było szpitali, lekarzy i aptek?** Nasi przodkowie nie mieli takiej wiedzy o zarażkach, jaką dysponujemy dzisiaj, musieli więc radzić sobie z chorobami w inny sposób.

W **Muzeum Archeologicznym w Biskupinie** możesz zobaczyć, jak bardzo ich codzienność różniła się od naszej, wziąć udział w warsztatach, pokazach tkactwa i wyrobu ozdób. Zajęcia dla najmłodszych i podróże w przeszłość organizują również **Muzeum Etnograficzne w Toruniu** oraz **Muzeum Ziemi Kujawskiej i Dobrzyńskiej we Włocławku**.



# Powitanie!!

Cześć,  
mam  
na imię  
Wojtek.



A ja Zuza.  
Razem dowiemy  
się, **czym jest  
koronawirus** i jak  
można się przed  
nim bronić!



warto wiedzieć

Zarazkami nazywamy bakterie i wirusy.

- » **Bakterie** to jedne z najstarszych organizmów na Ziemi. Niektóre są niebezpieczne, inne – pożyteczne. Na przykład **bakterie mlekowe pomagają nam w trawieniu jedzenia!**
- » **Wirusy** są mniejsze od bakterii i bardziej od nich groźne. Odpowiadają za wiele chorób, między innymi za **grypę, ospę, świnkę czy różyczkę**. Wirusy dzielą się na różne grupy – jedną z takich grup są koronawirusy.



?!  

# Wirus w koronie

Dorośli bardzo dużo mówią o koronawirusie.  
Co to właściwie jest?

Jak wygląda?  
Skąd się wziął?  
Czy nosi koronę?  
Mam tyle pytań!  
**Może razem  
poszukamy  
odpowiedzi, aby  
lepiej zrozumieć  
koronawirusa?**

Czy wiesz, że **za choroby odpowiadają zarazki, czyli bakterie i wirusy?** Znajdziesz je dosłownie wszędzie – w sklepie, domu, na placu zabaw, nawet na... swojej skórze, choć nie zobaczysz ich bez mikroskopu, bo są bardzo, bardzo małe.

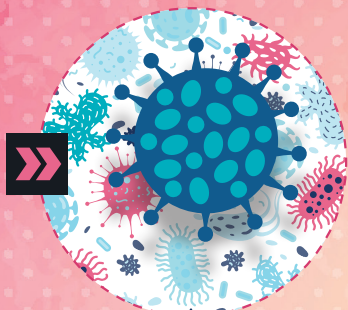
Istnieją jednak **miejsca, do których wirusy i bakterie nie mają wstępu.** W szpitalach powstają izolátky, czyli specjalne pokoje „odporne” na zarazki. Znajdziesz je na przykład w **Wojewódzkim Szpitalu Obserwacyjno-Zakaźnym w Bydgoszczy** oraz **Wojewódzkim Szpitalu Zespolonym im. Rydygiera w Toruniu**. W izolátkach bardzo chore osoby mogą w spokoju odpoczywać i zdrowieć – żadne nowe zarazki nie wślizgną się do środka!

CIE  
ka??  
wos  
tka



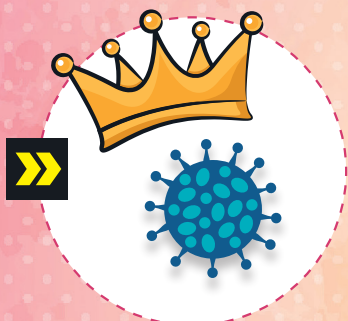
# ! koronawirus bez tajemnic

– CZYLI WSZYSTKO, CO CHCIELIBYŚCIE  
WIEDZIEĆ O KORONAWIRUSIE



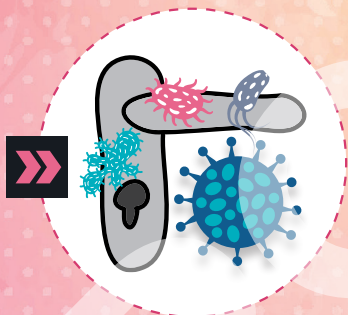
## Czym jest koronawirus? Skąd się wziął?

To **kuzyn grypy i przeziębienia**. Istnieje dużo różnych koronawirusów, ale ten, o którym wszyscy mówią, jest całkiem nowy – przywędrował z Chin. Kiedy dostanie się do naszego organizmu – na przykład przez oczy, nos albo usta – **może wywołać chorobę, którą nazywamy COVID-19**. Choroba objawia się między innymi gorączką, kaszlem i trudnościami z oddychaniem.



## Jak wygląda koronawirus?

Żeby go zobaczyć, potrzebujemy specjalnego elektronowego mikroskopu – koronawirus jest bowiem mniejszy od ziarenka piasku! Wygląda jak **kuleczka z wypustkami albo kolcami** – niektórym te wypustki **przypominają koronę**, stąd właśnie nazwa koronawirusa.



## W jaki sposób można zarazić się koronawirusem?

Wirusy są tak małe i lekkie, że mogą przenosić się w kropelkach wody, kiedy chora osoba mówi, kicha albo kaszle. Koronawirus trafia wtedy na nas albo na przedmioty, których dotykamy – na przykład **na klamki, huśtawki czy zjeżdżalnie na placu zabaw**. Najbardziej chce dostać się do wnętrza naszego ciała – tam jest mu ciepło i wygodnie. Niestety, jego obecność sprawia, że czujemy się źle i chorujemy.



## Co to jest pandemia?

Kiedy w jednym miejscu dużo ludzi choruje na tę samą chorobę, mówimy, że to epidemia. Pandemia to taka większa epidemia – **choroba pojawia się na całym świecie**, w różnych krajach. Dlaczego tak się dzieje? Ponieważ dużo podróżujemy – samolotami, statkami, samochodami – a koronawirus przemieszcza się razem z nami.



# Walczymy z koronawirusem

Cie  
ka?  
Wos  
tka

Czy wiesz, że **dzięki szczepionkom zyskujemy odporność na różne choroby?** Szczepionka zawiera bezpieczne substancje, dzięki którym nasze ciało uczy się, jak radzić sobie z infekcjami i tworzyć **przeciwciała**.

Przeciwciała to małe, wojownicze komórki, zdolne pokonać chorobę. Pod mikroskopem wyglądają trochę jak literka „Y”.

W tej chwili nie ma jeszcze szczepionki na koronawirusa, ale wielu ludzi na całym świecie pracuje nad jej wynalezieniem.

Opracowywaniem szczepionek zajmują się lekarze, farmaceuci i różni naukowcy – wiedzę potrzebną do walki z zarażkami zdobywają na studiach medycznych, na przykład w **Collegium Medicum Uniwersytetu Mikołaja Kopernika**.



Zostało nam jeszcze jedno, najważniejsze pytanie...

Czy koronawirus jest **niebezpieczny**?  
Dla nas? Dla mamy, taty, babci i dziadka?  
Dla Reksia?





## Waleczne przeciwciała

**Wysoka temperatura, kaszel, trudności z oddychaniem, bóle mięśni i gardła**

– to najczęstsze objawy choroby wywołanej przez koronawirusa.

Żeby sobie z nią poradzić, **nasz organizm produkuje przeciwciała** – specjalne komórki, których celem jest walka z zarazkami. Właśnie od tej walki dostajemy gorączki! Czujemy się źle, musimy leżeć w łóżku, odpoczywać i przestrzegać wszystkich zaleceń lekarzy. Najczęściej po kilku lub kilkunastu dniach pokonujemy chorobę i wracamy do zdrowia.

### warto wiedzieć

Koronawirus, o którym tutaj mówimy, nie atakuje zwierząt. **Psy, koty, chomiki i inne stworzonka są bezpieczne.** Na pewno jednak odczuwają nasz niepokój, dlatego wymagają więcej opieki i uwagi. Nie zapomnijmy o nich w tym trudnym czasie!



## Czemu wszyscy tyle mówią o koronawirusie

Na razie nie wiemy zbyt wiele o koronawirusie – dopiero uczymy się, jak sobie z nim radzić i w jaki sposób się przed nim bronić. Dlatego czasem martwimy się, jesteśmy smutni i zdenerwowani. Ale Ty nie masz powodów do obaw – **dzieci rzadziej chorują i o wiele łagodniej przechodzą COVID-19, czasem nawet bez objawów.**

Większość dorosłych też radzi sobie całkiem dobrze. Koronawirus jest jednak **niebezpieczny dla osób starszych albo takich, które dodatkowo cierpią na inne schorzenia.**

Tacy ludzie mogą potrzebować specjalnej aparatury do oddychania i muszą przebywać w szpitalu.



**Dlatego tak ważne jest, żebyśmy przestrzegali zasad bezpieczeństwa, myli ręce i nosili maseczki – w ten sposób chronimy siebie i innych przed koronawirusem!**

# ?! Sposoby na choroby

Koronawirus jest tak mały, że go nie widzimy, nawet gdy używamy lupy.

Jak w takim razie mamy unikać zarażenia?

Mama mówi, że to wcale nie jest trudne. **Wystarczy przestrzegać kilku prostych zasad.** Dzięki temu ochronimy się nie tylko przed koronawirusem, ale też przed innymi zarazkami i chorobami!

CIE  
KĄ  
WOS  
TKA

Czy wiesz, że zarazki przenoszą się z naszej skóry na **przedmioty, których dotykamy?** Dlatego w szpitalach stetoskopy i inne medyczne urządzenia muszą być starannie czyszczone. Są na to różne sposoby.

Na przykład **w miasteczku szpitalnym w Toruniu** powstaje supernowoczesne centrum sterylizacji. Tam wirusy, bakterie i inne niewidoczne dla oka organizmy będą usuwane za pomocą promieni ultrafioletowych i pary (takiej jak z czajnika, tylko dużo bardziej gorącej).

Koronawirus nie ma najmniejszych szans!



# Jak możemy ochronić się przed koronawirusem?



» **Myj ręce wodą z mydłem**  
– jak najczęściej,  
zawsze po powrocie  
do domu i przed jedzeniem.



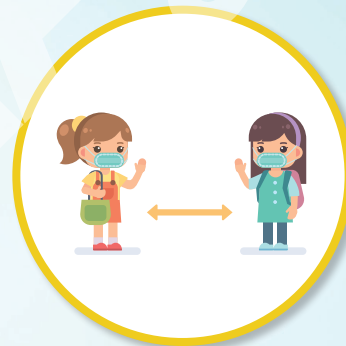
» **Postaraj się nie dotykać  
oczu, ust i nosa**  
– tymi drogami wirus może  
dostać się do Twojego ciała  
i wywołać chorobę.



» **W zatłoczonych  
miejscach** zakładaj  
maseczkę, przyłbicę  
albo chustkę.



» **Zasłaniaj usta i nos  
podczas kichania albo  
kaszlu.** Kichnąć możesz  
na przykład w zgięcie łokcia  
lub w jednorazową  
chusteczkę.



» **Poza domem nie  
podchodź do innych osób  
bliżej niż na 2 metry**  
– wirus nie da rady pokonać  
takiej odległości!



» **Nie podawaj ręki**  
– może Ci się wydawać,  
że to niekulturalne,  
ale w ten sposób dbasz  
o zdrowie swoje i innych!



» **Zadbaj o porządek**  
– pomagaj rodzicom  
w pracach domowych  
i utrzymuj swoje zabawki  
w czystości.



Na kolejnych stronach  
dowiesz się, **jak stosować  
się do tych zasad  
w praktyce.**

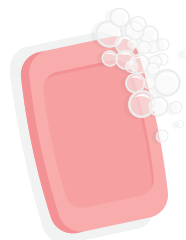
# ?! Niezwykła moc mydła

Kiedy czegoś dotykamy, na naszej skórze zostają zarazki. Na szczęście możemy się ich łatwo i szybko pozbyć – wystarczy umyć ręce. **Cząsteczki mydła mają supermoc przegania bakterii i wirusów!**

To naprawdę działa! Ale trzeba myć ręce **przynajmniej przez 30 sekund**. W tym czasie możesz na przykład dwa razy odśpiewać piosenkę „**Wlazł kotek na płatek**”. I już – nie ma koronawirusa!

CIE  
ka??  
WOS  
tka

Czy wiesz, że **mydło było kiedyś bardzo drogie** i nie każdy mógł sobie pozwolić na jego zakup? Na szczęście dzisiaj jest łatwo dostępne – do wyboru mamy różne kolory, kształty i zapachy – na przykład czekoladowy! Możemy też wybrać mydełko... z solanką, czyli z bardzo zdrową wodą mineralną. Takie **kosmetyki na bazie wody Krystynka** powstają w słynnym na cały kraj **Uzdrowisku Ciechocinek**.





# Spiwajace mycie rak!



Wlazl kotek na plotek i mruga,  
ladna to piosenka, niedluga.  
Nie dluga, nie krótka, lecz w sam raz,  
zaśpiwaj, koteczku, jeszcze raz.

Spiwamy dwa razy!



1



Namydl ręce ulubionym mydłem.



Najpierw dokładnie umyj wnętrza obu dłoni.



Potem palce i przestrzenie pomiędzy nimi – tam często chowają się zarazki!



Nie zapomnij o kciukach.



Jeszcze tylko wierzch każdej dłoni.



...i nadgarstki.

Na koniec opłucz ręce wodą i osusz ręcznikiem. Gotowe!

warto wiedzieć

1.

Staraj się rzadziej dotykać przedmiotów, których często używają inni – na przykład klamek, poręczy schodów, przycisku przywoływania windy. W tych miejscach czeka na nas najwięcej zarazków.

2.

Myj ręce po powrocie do domu, zabawie, toalecie, przed jedzeniem i zawsze wtedy, kiedy wcześniej dotykasz przedmiotów, na których mogą być zarazki.

3.

Jeżeli akurat nie masz dostępu do wody i mydła (na przykład na placu zabaw, wycieczce albo podczas zakupów), do wyczyszczenia rąk możesz wykorzystać specjalny płyn albo żel. On też chroni przed wirusami!



# Zamaskowani

CIE  
ka??  
wos  
tka

Czy wiesz, że kiedyś  
**przyłbice nosili rycerze?**

Oczywiście wyglądały zupełnie inaczej niż te, których używamy dzisiaj. Były zrobione z metalu i chroniły nie przed wirusami, ale przed zranieniem podczas walki.

Jak wyglądały takie rycerskie walki, zbroje i broń możesz zobaczyć na Kujawach i Pomorzu **na turniejach rycerskich.**

Jeden z największych odbywa się co roku **na Zamku Golubskim.**

Pokazy rycerskie są też organizowane w Wenecji i Koronowie.



Lubię nosić **przyłbicę**. Czuję się w niej jak rycerz, który walczy ze smokami.

A ja wolę **maseczkę**. Zobaczcie, jaki ma fantastyczny wzór!

Koronawirus może przenosić się w powietrzu – na przykład wtedy, kiedy kichamy albo kaszлемy. Właśnie dlatego w miejscach, w których jest dużo ludzi, powinniśmy **zasłaniać usta i nos**. Dzięki temu nie będziemy kichać na siebie nawzajem, a koronawirus nie będzie mógł swobodnie się przemieszczać.

## Powietrzne przygody wirusa

### MASECZKA



Tak wygląda poprawnie założona maseczka – zasłania usta i nos. **Zawsze sprawdzaj, czy Twój nosek jest bezpiecznie ukryty pod maseczką!**

### PRZYLBICA



Zamiast maseczki możesz nosić przyłbicę – z takich przyłbic korzystają na przykład lekarze.

### CHUSTA



Dobrze sprawdzi się też zwykła **chusta albo Twój ulubiony, kolorowy szalik**. Wystarczy dokładnie przykryć usta i nos. Prawda, że to proste?

### warto wiedzieć

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

**Maseczkę zakładaj w zamkniętych przestrzeniach**, czyli między innymi w sklepie, autobusie, tramwaju, pociągu, w kinie, teatrze i muzeum.

**Nie musisz zasłaniać nosa i ust w samochodzie**, jeżeli jedziesz z osobami, z którymi mieszkasz na co dzień – na przykład z mamą, tatą, rodzeństwem.

**Maseczki nie muszą nosić** malutkie dzieci (do 4 lat) i osoby, które mają problemy z oddychaniem, na przykład chorują na astmę.

Jeżeli źle się poczujesz, **możesz zdjąć maseczkę**, nawet w zatłoczonym miejscu. W takiej sytuacji najlepiej oddal się od obcych osób na co najmniej 2 metry, żeby chronić siebie i innych przed zarażeniem. Usiądź na chwilę, odpocznij, napij się wody i przede wszystkim – oddychaj głęboko i spokojnie. Zaraz poczujesz się lepiej!

?!  


# Co robimy w domu?

Czasami przez koronawirusa musimy więcej czasu spędzać w domu.

Ale to nie znaczy, że się nudzimy!

Możemy grać w szachy i planszówki, rysować, bawić się plasteliną albo brać udział w interesujących zajęciach i zabawach na komputerze.



Cie  
ka??  
wos  
tka

Czy wiesz, że słowo „kwarantanna” pochodzi z języka łacińskiego i oznacza 40 dni? Kiedyś właśnie tyle czasu musieli czekać handlarze, kupcy i podróżnicy, u których podejrzewano chorobę, zanim pozwolono im wjechać do miasta. W ten sposób upewniano się, że nie zarażą innych ludzi.



Teraz kwarantanna trwa około dwóch tygodni (w zależności od zaleceń lekarzy i specjalistów może to być na przykład 7, 10 albo 14 dni). W takim czasie rozwija się choroba wywoływana przez koronawirusa. Osoby, które mogły mieć z nim styczność, spędzają ten czas w domu albo w innym wyznaczonym miejscu, żeby nikogo nie zarazić.

## Kiedy zostać w domu?

Od zarażenia koronawirusem do pojawienia się pierwszych objawów choroby mija nawet kilkanaście dni. W tym czasie **zakażona osoba sama może zarażać innych**. Dlatego gdy podejrzewamy, że zetknęliśmy się z koronawirusem, powinniśmy zostać w domu i przejść kwarantannę.

Może się też zdarzyć, że dla bezpieczeństwa na pewien czas zamknięte zostaną sklepy, różne instytucje, **przedszkola i szkoły**.

Wtedy będziesz **uczyć się zdalnie, czyli przez komputer**.

A kiedy sytuacja się poprawi, wrócisz do swojej grupy przedszkolnej albo klasy, do koleżanek, kolegów i wychowawców.

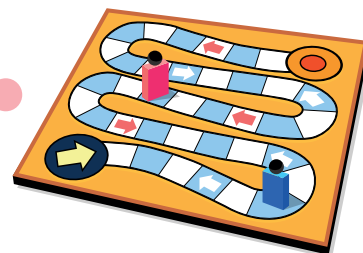


## mama i tata

Niektóre firmy, urzędy, biura i fabryki – zupełnie tak jak szkoły – przestawiają się na pracę zdalną. Oznacza to, że Twoi rodzice **nadal wykonują swoje obowiązki**, ale teraz robią to z domu.

Bardzo pomożesz rodzicom, jeżeli w godzinach pracy będziesz zachowywać się tak, jak to wspólnie ustalicie. Żeby im nie przeszkadzać, możesz na przykład bawić się samodzielnie, układać w ciszy klocki, czytać książeczki albo odrabiać pracę domową.

## warto wiedzieć



Siedzenie w domu nie musi być nudne! Bardzo wiele instytucji kultury organizuje różne **atrakcje online, czyli przez internet**.

### » Kujawsko-Pomorskie Centrum Kultury

w Bydgoszczy zaprasza najmłodszych na przykład na wirtualne czytanie bajek, przedstawienia i warsztaty muzyczne

### » Wojewódzki Ośrodek Animacji Kultury

w Toruniu prowadzi zabawy teatralne i ruchowe

Książki, gry planszowe, audiobooki z bajkami, słuchowiska i filmy możesz wypożyczyć do domu między innymi w filiach **Wojewódzkiej i Miejskiej Biblioteki Publicznej im. dr. Witolda Bełzy** w Bydgoszczy oraz **Książnicy Kopernikańskiej** w Toruniu

?!  

# Razem możemy więcej

Rodzice mają dużo pracy i różnych obowiązków. Dlatego często pomagamy im w kuchni albo sami przygotowujemy proste posiłki, na przykład kanapki.

I dobrze się przy tym bawimy. Wspólne gotowanie jest naprawdę fajne i ciekawe. Może spróbujecie?

Cie  
ka??  
Wos  
tka

Czy wiesz, że **odpowiedzialność to dbanie o innych?** Każdego dnia podejmujemy decyzje, które wpływają na nasze otoczenie: rodziców, rodzeństwo, kolegów, a nawet obcych ludzi. Swoim zachowaniem możemy kogoś skrzywdzić albo wręcz przeciwnie – zmienić jego dzień na lepszy.

Nasze działania mają szczególne znaczenie teraz – w walce z koronawirusem. Jeżeli nie będziemy **przestrzegać zasad bezpieczeństwa**, narazimy na chorobę nie tylko siebie, ale też inne osoby. Mycie rąk, zakładanie maseczki, unikanie zarażenia – w ten sposób możemy naprawdę pomóc w pokonaniu koronawirusa.

**Razem mamy moc zmieniać świat!**



# Pomagamy!

Każdy może pomóc w walce z koronawirusem – Ty również.

Jak to zrobić??

1.

## Przestrzegaj zasad bezpieczeństwa

Często myj ręce, noś maseczkę w zatłoczonych miejscach, zasłaniaj usta oraz nos podczas kichania i kaszlu. Dzięki temu ochronisz siebie i innych przed zarażeniem.

2.

## Nie daj się zmartwieniom

W tym trudnym czasie wszyscy łatwiej ulegamy negatywnym emocjom, ale to te pozytywne są nam potrzebne do walki z koronawirusem. Dlatego bądź życzliwy dla innych – bez względu na okoliczności.

3.

## Pomagaj rodzicom

Na przykład uporządkuj swoje zabawki, zamieć podłogę, wytrzyj naczynia albo poskładaj wyprane ubrania.

4.

## Pamiętaj o dziadkach

Jeżeli nie możesz się z nimi spotkać, zadzwoń i zapytaj, jak się czują, co u nich słychać i czy mają wszystko, czego potrzebują – zwłaszcza jedzenie oraz leki.

warto  
wiedzieć



Pomagać powinniśmy na co dzień, nie tylko podczas pandemii koronawirusa. Razem z rodzicami możesz zrobić zakupy dla starszych sąsiadów albo podzielić się jedzeniem z tymi, którzy na nie czekają. Posiłki dla potrzebujących przyjmują **jadłodzielnie**, czyli specjalne punkty wymiany żywności.

### W Bydgoszczy:

- Jadłodzielnia WSG – Karmnik, ul. Królowej Jadwigi 14,
- Jadłodzielnia Wspólna Spizarnia, ul. Gdańska 79.

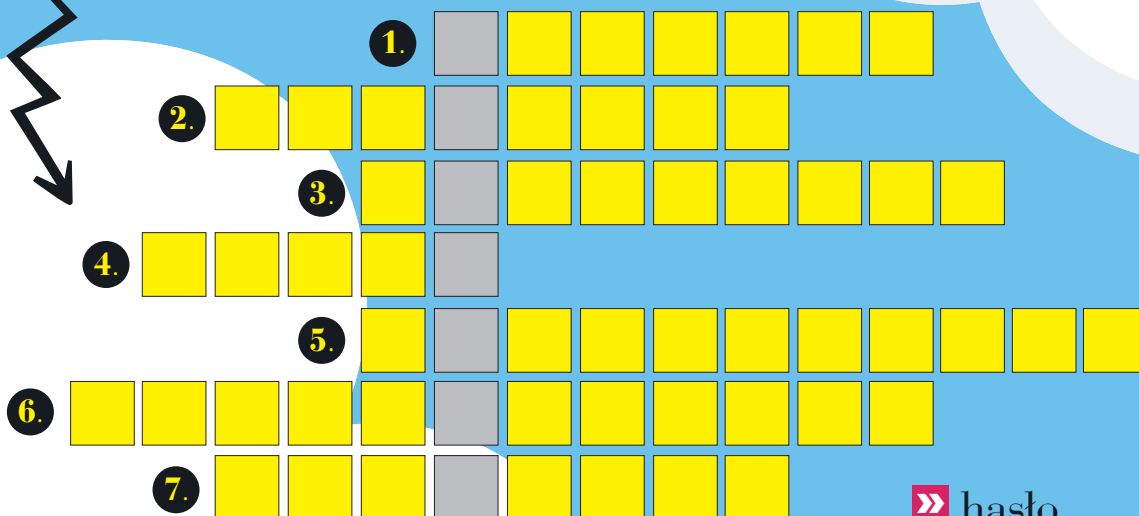
### W Toruniu:

- Jadłodzielnia Manhattan, ul. Zygmunta Działowskiego 13,
- Jadłodzielnia przy DS nr 3, ul. Stanisława Moniuszki 16/20,
- Jadłodzielnia, ul. Waryńskiego 19.

### We Włocławku:

- Jadłodzielnia, ul. Cyganka 24.

SPRAWDŹ, CZY CZYTASZ UWAŻNIE!



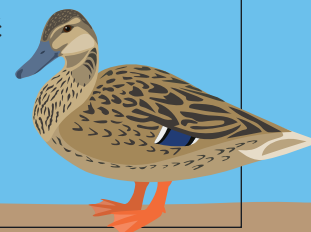
» hasło \_\_\_\_\_

1. To one wywołują różne choroby (**podpowiedź na str. 4–5**).
2. Kiedy choroba pojawia się na całym świecie, mówimy, że to... (**podpowiedź na str. 4–5**).
3. Dawniej rycerz nosił ją podczas walki, dzisiaj chroni przed zarazkami (**podpowiedź na str. 12–13**).
4. Używamy go do mycia rąk. Może mieć różne kolory, kształty i zapachy (**podpowiedź na str. 10–11**).
5. Kiedyś trwała 40 dni, dzisiaj trwa około dwóch tygodni (**podpowiedź na str. 14–15**).
6. To małe, wojownicze komórki, które nasz organizm wysyła do walki z chorobami (**podpowiedź na str. 6–7**).
7. Używamy jej, żeby w zatłoczonych miejscach zasłaniać usta i nos. Ma sznureczki albo gumki na uszy (**podpowiedź na str. 12–13**).

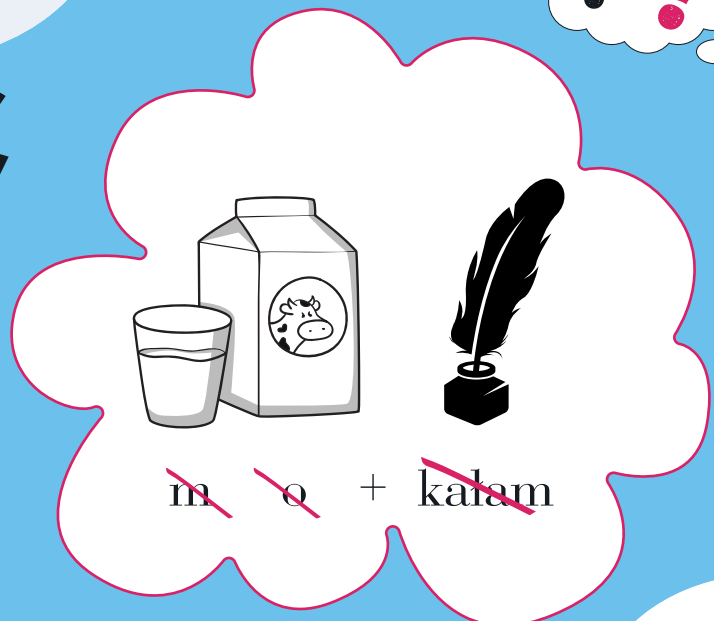
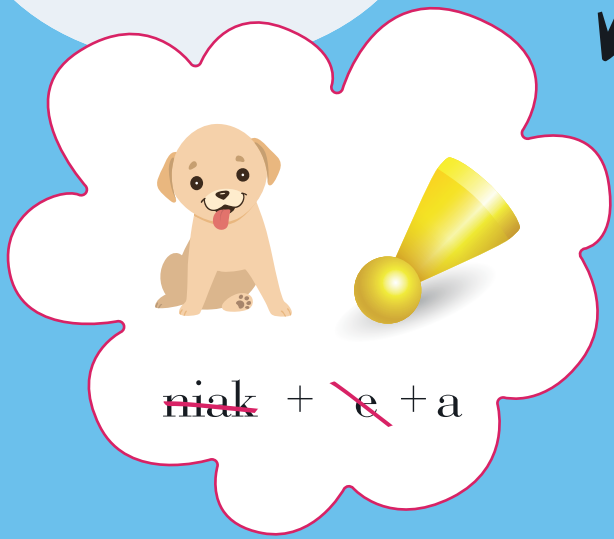
CIE  
ka?  
WŁOŚ  
tką

Czy wiesz, że **krzyżówka to nie tylko rodzaj zabawy, ale też... nazwa ptaka?** Kaczki krzyżówki żyją nad jeziorami, stawami oraz rzekami. Mają trzy powieki i odporne na zimno łapki!

To zaledwie jeden z około 240 gatunków ptaków, które znalazły dom w naszym regionie. Niektóre z nich są bardzo rzadkie, jak na przykład bielik, zimorodek czy żuraw. Ich ochroną zajmują się między innymi **parki krajobrazowe – w województwie kujawsko-pomorskim mamy ich aż 10!** Możesz do nich pojechać na warsztaty, zajęcia edukacyjne, wycieczkę rowerową, spływ kajakowy albo po prostu na rodzinny spacer.



# 2. rebusy



» hasło \_\_\_\_\_

» hasło \_\_\_\_\_

# 3. quiz

NA KTÓRYM OBRAZKU DZIEWCZYŃKA LEPIEJ CHRONI SIEBIE I INNYCH PRZED KORONAWIRUSEM?  
W KRATCE PONIŻEJ WPISZ WŁAŚCIWĄ ODPOWIEŹ



odpowieź



# Super-bohaterowie!



**Pracownicy służby zdrowia, między innymi lekarzki i lekarze, pielęgniarki i pielęgniarze, ratowniczkki i ratownicy medyczni, ale też przedstawiciele innych zawodów, codziennie walczą z koronawirusem i różnymi chorobami. Choć ich praca jest bardzo ciężka, nigdy się nie poddają.**

Ty też możesz być **superbohaterem**



Przestrzegaj zasad bezpieczeństwa opisanych w tej książeczce, pomagaj rodzicom, troszcz się o innych – właśnie tak postępują **prawdziwi superbohaterowie.**

Do dzieła!

numer alarmowy

112

Zadzwoń pod ten numer, jeżeli dzieje się coś złego i potrzebujesz pomocy. Numer jest **bezpłatny** i działa nie tylko **w Polsce**, ale też **w całej Unii Europejskiej i większości krajów na świecie**. Można go wybrać nawet na zablokowanym telefonie albo telefonie bez karty SIM.

» WYDAWCA: POLSKA PRESS GRUPA sp. z o.o., ODDZIAŁ W BYDGOSZCZY, ul. Zamoyskiego 2 » PREZES ODDZIAŁU W BYDGOSZCZY: Marek Ciesielski  
» REDAKTOR NACZELNY: Tomasz Pietraszak » DYREKTOR BIURA REKLAMY: Agnieszka Perlińska » TREŚĆ: Lena Szuster  
» PROJEKT I SKŁAD: Dagmara Potocka-Sakwińska » KONSULTANT PSYCHOLOGICZNY: dr Małgorzata Wójtowicz-Szeffler

PRZYGOTOWANE NA ZLECENIE: Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego

