

# HEJ, JESTEM POLA!

Od jakiegoś czasu siedzę w domu z rodzicami, bo jest **KO-RO-NA-WI-RUS**.  
Wiecie, co to jest **WIRUS**? To taki mały niszczyciel. Tak mały, że go nie widzimy.  
Szuka okazji, żeby wskoczyć do naszego ciała.

**NIEDOBRZY WIRUS Z CIAŁEM WOJUJE. SPRAWIA, ŻE TWOJE CIAŁO CHORUJE.**

Na szczęście każdy z nas ma **PRZECIWCIAŁA**, takie drużyny obrońców.  
**DRUŻYNY OBROŃCÓW DO BOJU STAJĄ, WALCZĄ Z WIRUSEM I GO PRZEGANIAJĄ.**  
Koronawirus jest właśnie takim wirusem, w dodatku zupełnie nowym i nasze ciała  
nie wiedzą jeszcze, jak z nim walczyć.

Nam, dzieciom, wirus nie wyrządza takiej krzywdy jak osobom starszym.  
Babcia i dziadek są jednak słabsi i nie potrafią przegonić wirusów ot tak sobie.

**ICH UKŁAD ODPORNOŚCIOWY DO TAKIEJ WALKI NIE JEST GOTOWY!**

Dlatego i dziadek i babcia mogą się bardzo rozchorować.

Wirusy potrafią przeskakiwać z jednej osoby na drugą, na przykład kiedy się kaszle  
i wtedy można kogoś innego takim wirusem zarazić.

**LE CZ MNIE NIE JEST STRASZNY WIRUS SZALONY, BO ZNAM ZASADY WIRUSOOBRONY.**

Jeśli wszyscy zastosujemy się do tych zasad,  
wspólnie uda nam się powstrzymać wirusy.

## 10 ZASAD WIRUSOOBRONY:

- 1 Wszelkie wirusy niszczą w łazience, bardzo starannie myjąc swe ręce. Od spodu i z góry, i między palcami myję obie dłonie razem z nadgarstkami.
- 2 Sprzątam starannie swój pokój cały, by się wirusy w nim nie schowały. Bo wiem, że czystość, schludność i ład to dla wirusów wrogi jest świat.
- 3 Jeśli kaszlę, kicham, pryham, buzię w zgięcie łokcia wpycham. Wirus dalej nie polecie, nie zarazi innych dzieci.
- 4 Nosek zatkany, nawet troszeczkę, wycieram dobrze w czystą chusteczkę. Lecz nie wyrzucam jej byle gdzie – brudna w śmietniku ma znaleźć się.
- 5 Buzi nie tykam brudnymi rękami, bo mogą pokryte być wirusami. Wirus wskakuje przez nos, usta, oczy – nie dotknę ich ręką, to wirus nie wskoczy.
- 6 Wietrzyć mieszkanie trzeba koniecznie, wirus nie lubi, kiedy jest wietrznie. Okna otwiera wyłącznie mama, ja nie podchodzę do okien sama.
- 7 Z silnego ciała wirus umyka, dlatego ważna jest gimnastyka. Ciału potrzebny jest także sen – musi wypocząć, dobrze to wiem.
- 8 Jem owoce i warzywa, wtedy zdrowia mi przybywa. Staram się pić dużo wody: to dla zdrowia i ochłody.
- 9 Wychodząc z domu choć na chwileczkę, mam rękawiczki oraz maseczkę. A gdy jestem z mamą w drodze, do nikogo nie podchodzę.
- 10 Nie składam teraz wizyt nikomu, bezpiecznie bawię się w swoim domu. Babciu i Dziadku, tęsknię już za wami, lecz nie chcę zarazić was wirusami.

