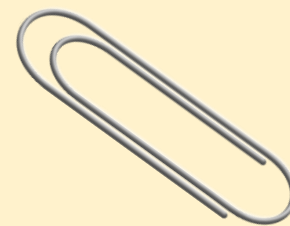
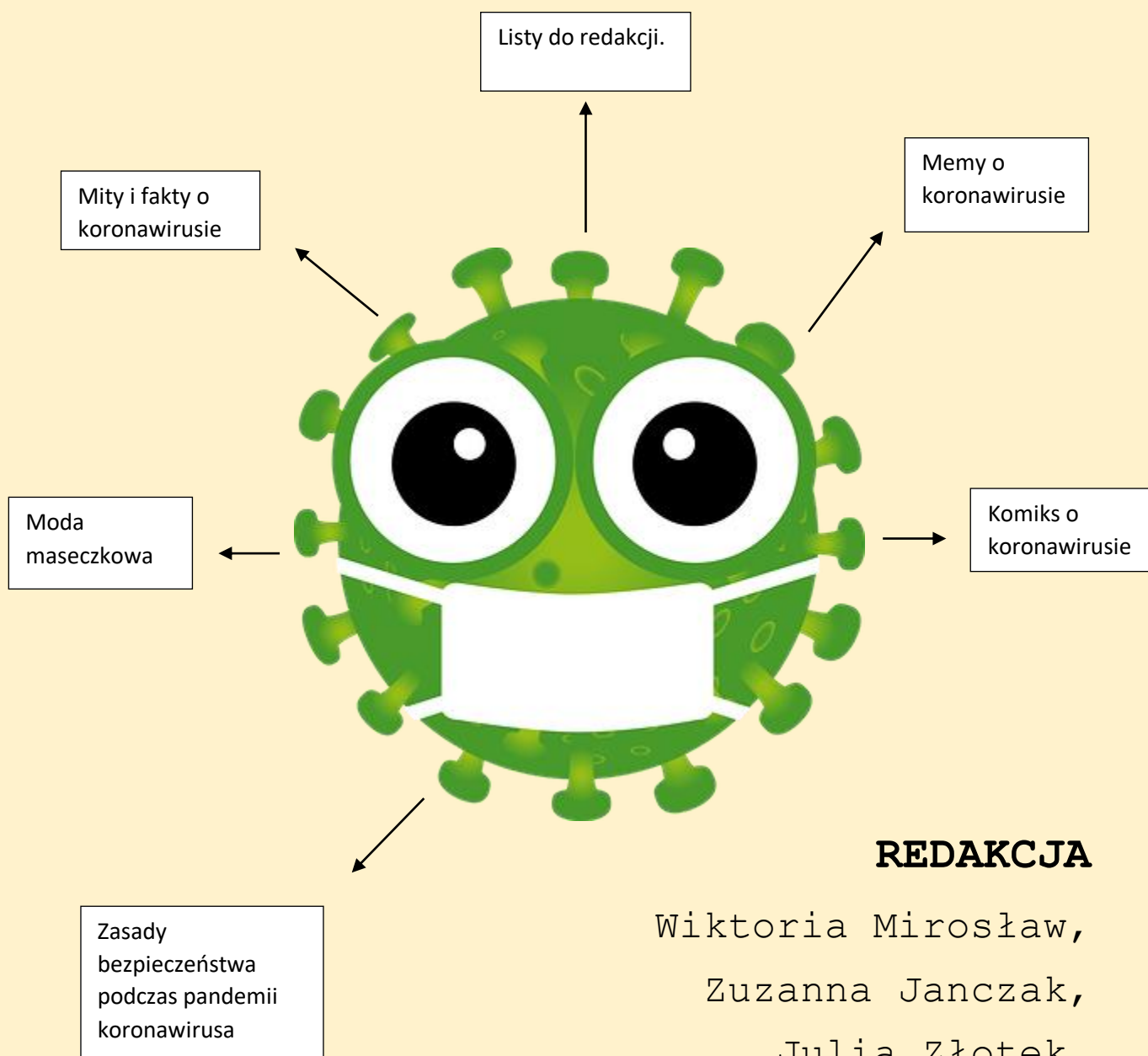


SPINACZ



Wrzesień 2020



REDAKCJA

Wiktoria Mirosław,

Zuzanna Janczak,

Julia Złotek,

Milena Masiak, Magdalena Karczmarzka,

Julia Sroka,

Weronika Depta, Oliwia Woźniak

Fakty o COVID-19

Koronawirusem nie zarazisz się przez pot ani korzystając z publicznego prysznica. A regularny ruch jest jednym z niezbędnych składników zdrowia i budowania odporności, także w dobie pandemii - podkreśla specjalista chorób zakaźnych i medycyny sportowej dr hab. Ernest Kuchar. Jakie fakty łączą COVID-19 i aktywność fizyczną na siłowni, a które mity warto obalić?

1. Czy COVID-19 przenosi się przez ludzki pot?

– Nic bardziej mylnego, ludzki pot nie przenosi wirusów. W ten sposób nie zarazimy się żadną infekcją układu oddechowego, a nawet HIV czy wirusowym zapaleniem wątroby. Nowy koronawirus przenosi się głównie drogą kropelkową z wydzielinami dróg oddechowych.

2. Czy koronawirus przenosi się na większe odległości niż zalecany dystans społeczny (1,5 m)?

– Aktualne dowody naukowe nie wykazały skutecznego przenoszenia się wirusa drogą powietrzną na większe odległości. Kropelki z dróg oddechowych przenoszą się w dystansie 0,8- 1,2 m. Obecnie wiemy, że jeden chory zakaża średnio 2–3 osoby. W przypadku chorób, które przenoszą się drogą powietrzną, jak ospa wietrzna czy odra, średnia liczba zarażonych przez jednego chorego jest znacznie wyższa, sięga od 15 do 18 osób. Warto zauważyć, że zakażenia w przypadku COVID-19 występują częściej w przypadku kontaktu z osobą chorą, która ma objawy, niż z osobą zakażoną bezobjawowo. To również ma znaczenie w kontekście bezpieczeństwa siłowni – zwykle nie chodzimy na trening, gdy czujemy się źle i doskwiera nam jakaś infekcja.

MITY O KORONAWIRUSIE

Koronawirus jest tematem medialnych sporów na temat tego, jak należy z nim walczyć. Oto kilka najczęściej spotykanych mitów:

- Alkohol lub chlor zabija wirusa
- Dzieci nie zachorują na koronawirusa
- Koronawirus jest jak zwykła grypa
- Zwierzęta przenoszą koronawirusa
- Każdy zakażony umrze

JAK WIRUSOLOGICZNI RACJONALIŚCI PODEJŚĆ DO WALKI Z KORONAWIRUSEM

Jeśli chcemy ustrzec się koronawirusa, należy:

- Myć ręce
- Nosić maski na twarzy i na nosie
- Nie wychodzić z domu, jeśli się źle się czujemy

MODA

Maseczki ochronne w roli głównej

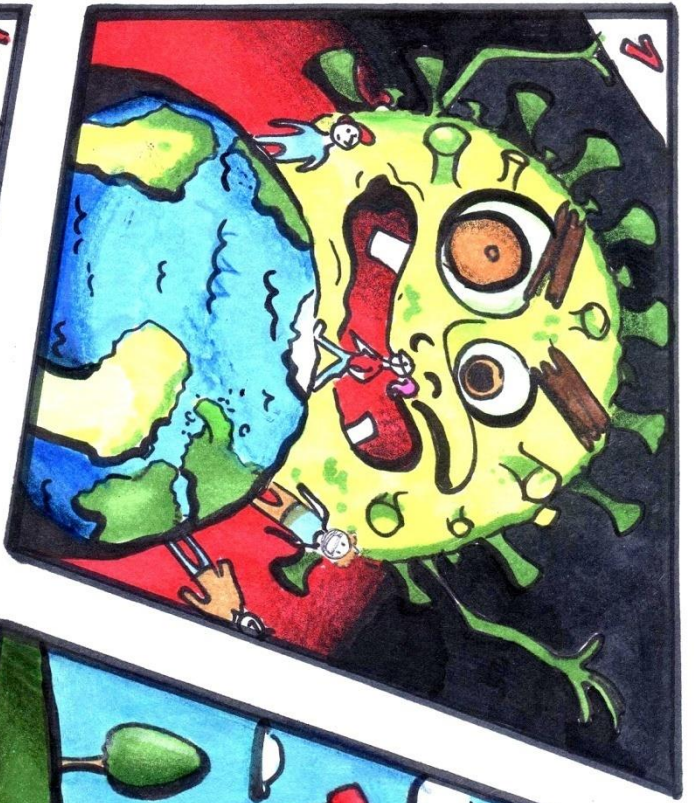
Od rozpoczęcia epidemii koronawirusa moda znacznie się zmieniła. Projektanci wspierają walczących lekarzy. Szyją maseczki i ubrania ochronne.

W świecie mody maseczki to najnowszy trend. Jak widać, mogą stać się naszą główną częścią outfitu. Projektanci nie tylko skupili się na skuteczności maseczki, ale także na jej wyglądzie zewnętrznym.

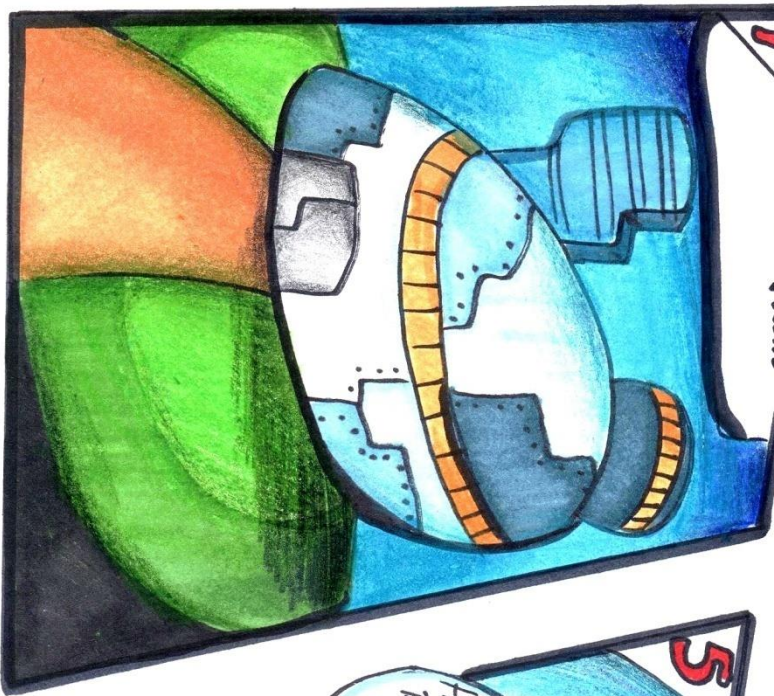


Zasady bezpieczeństwa podczas pandemii koronawirusa:

1. Masz gorączkę, kaszel lub inne objawy choroby, zostań w domu.
2. Często myj ręce.
3. Nie dotykaj oczu, ust i nosa.
4. Zrezygnuj z podawania ręki na powitanie.
5. Uważnie słuchaj poleceń nauczyciela.
6. Używaj tylko własnych przyborów szkolnych.
7. Spożywaj swoje jedzenie i picie.
8. Unikaj kontaktu z większą grupą uczniów, np. podczas przerw.
9. Jeśli czujesz się źle lub obserwujesz u siebie objawy chorobowe, natychmiast poinformuj o tym nauczyciela.
10. Przestrzegaj zasad bezpieczeństwa przed i po lekcjach.



4 Laboratorium



2 Szpital



Ty le synku. Szuspicjonka musi być beuspiana.

Hmm... Długo to potrwa?

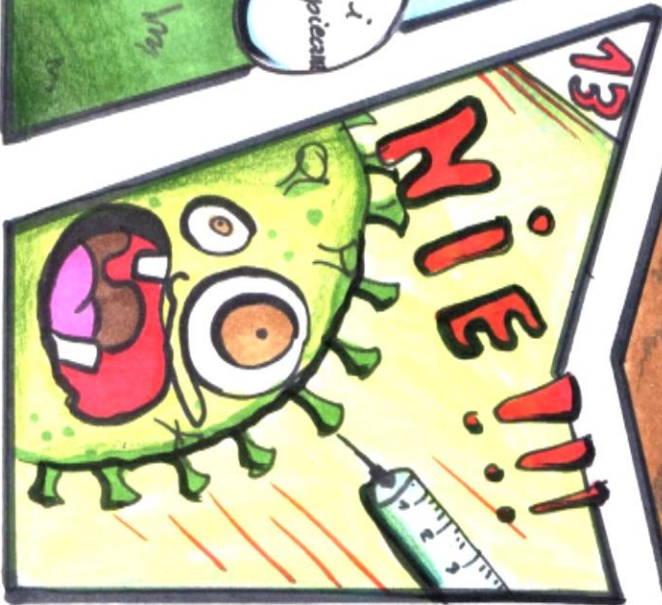
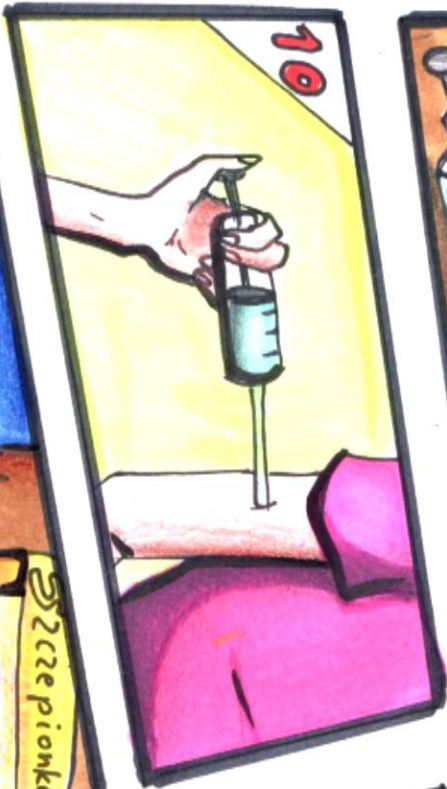


Co teraz zrobimy?

Synu... Pora na szuspicjonkę

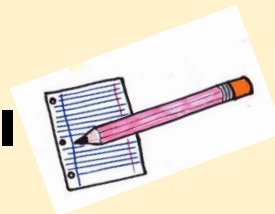


6





LISTY DO REDAKCJI



Potrzebujesz pomocy w rozwiązaniu Twoich problemów? Chcesz podzielić się swoją pracą (wierszem, opowiadaniem)? Szkolna gazetka Spinacz zachęca uczniów do wysyłania listów i pomysłów do zrealizowania. Obiecujemy dyskrecję, wsparcie ze strony specjalistów (nauczycieli, pedagoga, rzecznika praw ucznia).

Zapraszamy do wysyłania listów na adres: spinacz2019-2020@wp.pl

