

## 800 190 590

to numer infolinii NFZ, pod którym można przez 24 godziny na dobę dowiedzieć się o wątpliwościach i sposobach postępowania wobec zagrożenia

### koronawirusem

Działa też specjalna strona internetowa

[www.gov.pl/koronawirus](http://www.gov.pl/koronawirus)

gdzie można znaleźć kompendium wiedzy na ten temat

#### Jak się zabezpieczyć przed koronawirusem?

Wirus przenosi się drogą kropelkową. Aktualnie nie ma szczepionki przeciw nowemu koronawirusowi. Można natomiast stosować inne metody zapobiegania zakażeniu, czyli:

1. Często myj ręce używając mydła i wody, a jeśli nie masz do nich dostępu, używaj płynów/żeli na bazie alkoholu (min. 60 %). Mycie rąk ww. metodami zabija wirusa, jeśli znajduje się on na rękach.
2. Podczas kaszlu i kichania zakryj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką – natychmiast wyrzuć chusteczkę do zamkniętego kosza i umyj ręce, metodą j.w.
3. Zachowaj co najmniej 1 metr odległości między sobą a innymi ludźmi, szczególnie tymi, którzy kaszlą, kichają i mają gorączkę.
4. Unikaj dotykania oczu, nosa i ust, ponieważ dłonie dotykają wielu powierzchni, które mogą być skażone wirusem. Jeśli dotkniesz oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi rękami, możesz przenieść wirusa z powierzchni na siebie.
5. Noszenie maseczki zasłaniającej usta i nos może pomóc ograniczyć rozprzestrzenianie się niektórych chorób układu oddechowego. Jednak **stosowanie samej maseczki nie gwarantuje powstrzymania infekcji i powinno być połączone ze stosowaniem innych środków zapobiegawczych**, wymienionych powyżej.

#### Chroń siebie i innych przed zachorowaniem

Podejrzenie zakażenia SARS-Cov-2 jest powiązane:

- z podróżowaniem po obszarze Chin lub
- bliskim kontaktem z kimś, kto podróżował po Chinach i ma objawy ze strony układu oddechowego.

## Od 26 lutego 1927 r. hymnem państwowym RP jest Mazurek Dąbrowskiego

Choć nie obyło się bez politycznej i historycznej debaty. O honor bycia hymnem narodowym rywalizowały bowiem Mazurek Dąbrowskiego, pieśń inspirowana mesjanizmem Boże coś Polskę (z 1816 r.) oraz Rota, Bogurodzica i Warszawianka. Słowa pieśni Legionów Polskich zostały napisane przez Józefa Wybickiego w 1797 r. dla uświetnienia wymarszu legionistów z Reggio nell'Emilia (Nizina Padońska).

Melodia jest oparta na motywach ludowych mazurka. Tekst ogłoszono w 1799 w gazecie „Dekada Legionowa”. Był tłumaczony przez poetów solidaryzujących się z Polską na 17 języków, m.in. na niemiecki, francuski, angielski, rosyjski, węgierski. Wraz z postępowymi militarnymi Napoleona „Mazurek” stał się popularny we wszystkich zaborach.

Pieśń była śpiewana podczas wjazdu gen. Henryka Dąbrowskiego do Poznania w 1806 r., podczas powstania listopadowego, powstania styczniowego, rewolucji 1905 roku i I wojny światowej. Podczas Wiosny Ludów Mazurek Dąbrowskiego śpiewany był na ulicach Wiednia, Berlina i Pragi.

Słowa nawiązują do wzniosłych wydarzeń z dziejów polskiego oręża. Hymn stanowią 4 z 6 zwrotek Mazurka Dąbrowskiego. Brak m.in. tej: „Niemiec, Moskal nie osiedzie, gdy jąwszy pałasza hasłem wszystkich zgoda będzie i Ojczyzna nasza”. Jego tekst i melodia stały się wzorem pieśni w krajach słowiańskich m.in. hymnu byłej Jugosławii.

W Będominie, w dworze szlacheckim, należącym do rodziny Wybickich jest Muzeum Hymnu Narodowego.

Wisława Szymborska

## Jak ja się dziś czuję!

Kiedy ktoś zapyta, jak ja się dziś czuję, grzecznie mu odpowiadam, że "dobrze, dziękuję". To, że mam artretyzm, to jeszcze nie wszystko, astma, serce mi dokucza i mówię z zadyszka, puls słaby, krew w cholesterol bogata... lecz dobrze się czuję, jak na moje lata.

Bez laseczki chodzić teraz już nie mogę, choć zawsze wybieram najłatwiejszą drogę. W nocy przez bezsenność bardzo się morduję, ale przyjdzie rano... i znów dobrze się czuję. Mam zawroty głowy, pamięć "figle" płata lecz dobrze się czuję jak na swoje lata. Z wierszyka mojego ten sens się wywodzi, że kiedy starość i niemoc nareszcie przychodzi, to lepiej się zgodzić ze strzykaniem kości i nie opowiadać o swojej starości. Zaciskając zęby z tym losem się pogódź i wszystkich dookoła chorobami nie nudź!

Powiadają, że starość okresem jest złotym, i kiedy spać się kładę, zawsze myślę o tym... "Uszy" mam w pudełku, "zęby" w wodzie studzę, "oczy" na stoliku zanim się obudzę... Jeszcze przed zaśnięciem ta myśl mnie nurtuje: Czy to wszystkie są części, które się wyjmuje?"

Za czasów młodości (mówię bez przesady) łatwe były biegi, skłony i przysiady. W średnim wieku jeszcze tyle sił mi pozostało, żeby bez zmęczenia przetańczyć noc całą... A teraz na starość czasy się zmieniły, spacerkiem do sklepu, z powrotem bez siły...

Dobra rada dla tych, którzy się starzeją  
Niech zacisną zęby i z życia się śmieją.  
Niech wstaną rano, "części" pozbierają,  
Niech rubrykę zgonów w prasie przeczytają,  
Jeśli ich nazwiska tam nie figurują,  
To znaczy, że są ZDROWI I DOBRZE SIĘ CZUJĄ.

## DLA SZTYWNIĄKÓW

Przychodzi zięć do teściowej w szpitalu. Idzie do ordynatora i pyta:

– Jest jakaś nadzieja?

A lekarz na to: – Nie ma żadnej. Jutro wychodzi!

\*\*\*

– Czym się różni mąż od narzeczonego?

– Zamiast kwiatów kupuje warzywa

\*\*\*

Babciu, babciu, a czym babcia do nas przyjechała? - pyta Jasiu.

- Pociągiem, wnusiu, pociągiem.

- Taaaak...? – nie dowierza malec. – Bo tatuś powiedział, że babcie diabli przyniesli.

\*\*\*

Rozmowa kwalifikacyjna:

– Pije pan?

– Skądże. Ja czuję wstręt do samego zapachu alkoholu.

– Wygląda na to, że nie jest pan gotowy do pracy w zespole.

\*\*\*

Dziś chodząc po galerii handlowej pomyślałem, że mógłbym kupić żonie zegarek na urodziny. Jednak w porę przypomniałem sobie, że ma już jeden na piekarniku.

\*\*\*

Natura stara się ludziom kompensować niedoskonałości: niewidomy ma doskonały słuch, głuchy ma lepszy wzrok, a bezmózg doradzi ci w każdym temacie.