



# COVID-19

# BĘDZIESZ POMAGAŁ W SZPITALU TYMCZASOWYM? SPRAWDŹ CZY NIE WARTO DORZUCIĆ DO WALIZKI:



STRÓJ SPORTOWY  
(WYGODNY DRES I BUTY)



NOŚNIK Z ULUBIONĄ PLAYLISTĄ  
- WEŹ TEŻ SŁUCHAWKI  
I POWERBANK



KSIĄŻKĘ, KTÓRĄ OD DAWNA  
CHCIAŁEŚ PRZECZYTAĆ



LEKI, KTÓRE STOSUJESZ NA  
STAŁE LUB DORAŹNIE



ZDJĘCIA BLISKICH, PRZYJACIÓŁ,  
RODZINY



PRZEDMIOT, KTÓRY KOJARZY CI SIĘ  
Z TWOIM DOMEM - NP.: PODUSZKA,  
MAŁY KOC



- \* PRZED WYJAZDEM POROZMAWIAJ Z RODZINĄ I DZIEĆMI
- \* POWIEDZ GDZIE I CO BĘDZIESZ ROBIŁ
- \* UPRZEDŹ, ŻE KONTAKT Z TOBĄ MOŻE BYĆ UTRUDNIONY
- \* USTAL ZASADY KONTAKTU (SPRAWY AWARYJNE, PILNE I MNIEJ ISTOTNE) - KORZYSTAJ Z VIDEOROZMÓW

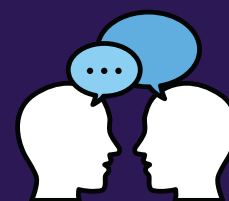


W TRAKCIE WYJAZDU:  
DBAJ O KONDYCJĘ FIZYCZNĄ,  
ODPOCZYNEK I ZDROWE ODŻYWIANIE

## W TRUDNYCH MOMENTACH:



POROZMAWIAJ Z KOLEGĄ,  
PRZYJACIELEM



KORZYSTAJ ZE SPRAWDZONYCH  
SPOSOBÓW, KTÓRE DOTYCHCAS CI  
POMAGAŁY



ZADZWOŃ PO WSPARCIE  
DO PSYCHOLOGA PSP