

# Spis treści

Skąd właściwie wziął się ten koronawirus?	9
Garść podstawowych informacji do zapamiętania	14
Poznaj ogólne zasady ochrony przed koronawirusem i stosuj je na co dzień. To ratuje życie twoje i innych	17
Najważniejsza instrukcja, czyli jak myć i dezynfekować ręce	21
Nie lekceważ zaleceń! Zwłaszcza w pracy!	25
Zapasy jedzenia, środków higienicznych, leków na wypadek kwarantanny	30
Piramida zwalczy wirusa, czyli jak się prawidłowo odżywiać, by mieć odporność	37
Jak bezpiecznie kupować podczas kwarantanny	43
Izolacja i kwarantanna	47
Ciąża i poród w czasach koronawirusa	53
Nie panikuj, pupil cię nie zarazi	58
Jak pozbyć się wirusa z domu	61
Lista szpitali jednoimiennych dedykowanych wyłącznie chorym z koronawirusem	73