

KORONAVIRUS: MOŽEŠ PUNO POMOĆI SEBI I DRUGIMA!



Elena Boljkovac, psihologinja
OŠ Jure Kaštelana, Zagreb

Što se događa? Zašto se ljudi boje?

- Postoji novi virus koji se zove **COVID-19**

Ovo je skraćenica za **Coronavirus disease 2019**



Još uvijek učimo o ovom virusu i istražujemo ga.

Što se događa? Zašto se ljudi boje?

- U posljednje vrijeme se od ovog virusa razboljelo puno ljudi
- Kada se netko zarazi ovim virusom kašlje, dobije visoku temperaturu i teško diše



Što se događa? Zašto se ljudi boje?

- Znanstvenici i liječnici misle da će većina ljudi biti OK, ali neki ljudi bi se mogli ozbiljno razboljeti.



Radimo puno toga kako bismo pomogli ljudima da ostanu zdravi!

Nas dvoje trebamo biti posebno oprezni ovih dana. Nećemo nepotrebno izlaziti iz kuće, a s prijateljima i obitelji ćemo se čuti samo preko telefona.



Što mogu raditi kako bi ostao/la zdrav/a?

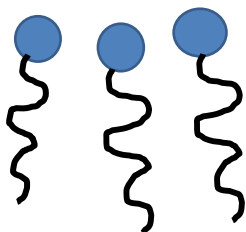


Često pranje ruku sapunom

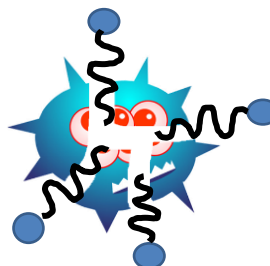


- Peri ruke sapunom i vodom
 - barem 20 sekundi (možeš 2 puta otpjevati *Sretan rođendan*)

Ovako izgledaju molekule sapuna:



Kad sapun dođe do virusa dogodi se ovo:



Ako želiš znati više: <https://www.youtube.com/watch?v=XntinCBEC9U>

Ne diraj oči, nos i usta!



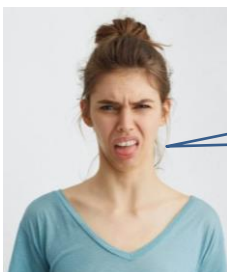
Tako sprječavaš da virus uđe u tvoje tijelo



Čisti površine koje često dodiruješ

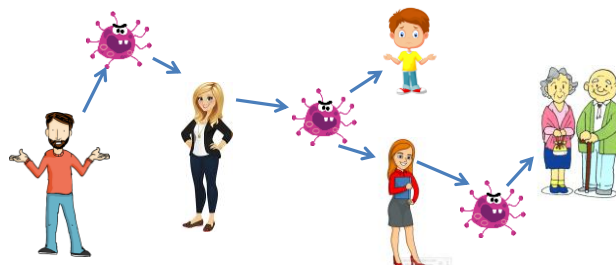
- Stol
- Tipkovnica/tablet
- Kvae
- Daljinski upravljači
- Prekidači
- Mobitel

Na taj način uklanjaš virus s površina i smanjuješ vjerojatnost da dođe na tvoje ruke!



Čula sam da su naši mobiteli prljaviji od javnog WC-a...

Ovaj virus jakooooo lako može raditi ovo:



Zato je jako važno

← **Socijalno distanciranje** →

ili drugim riječima:

← **DRŽI RAZMAK** →
od drugih (na neko vrijeme)



IZBJEGAJ...

- Grupna okupljanja, odlazak kod prijatelja
- Rukovanje, grljenje, ljubljenje
- Sportske događaje, koncerte, kazalište
- Zatvorene prostore s puno ljudi (trgovine, šoping centri, kafići...)



S OPREZOM...

- Odlazak po hranu i lijekove
- Odlazak u knjižnicu
- Putovanje



OK JE...

- Otići u šetnju
- Voziti se biciklom
- Igrati se vani (ali drži razmak od drugih!)
- Pospremiti ormar
- Slušati glazbu
- Čitati zanimljive knjige
- Naučiti skuhati nešto
- Uživati u obiteljskoj večeri (društvene igre, filmovi...)
- **Ostati u kontaktu s prijateljima preko društvenih mreža 😊**





**Normalno je da smo ponekad zabrinuti.
Zbog toga smo oprezniji.
To je osjećaj koji svi ljudi imaju u ovakvoj
situaciji.
On nas potiče da radimo puno stvari koje
mogu zaštititi nas i druge.**

**SVOJIM PONAŠANJEM MOŽEŠ
PUNO POMOĆI SEBI I
DRUGIMA!**

Važno je da pričaš s roditeljima o tome kako se osjećate. Kad pričamo o tome kako nam je, lakše kontroliramo svoje osjećaje i osjećamo se bolje.



**SVOJIM PONAŠANJEM MOŽEŠ
PUNO POMOĆI SEBI I
DRUGIMA!**

