

# Z ZNANJEM DO BOLJŠEGA ZDRAVJA

– OSTANIMO ZDRAVI-





SREČA JE,  
KO SMO ZDRAVI  
IN KO SO ZDRAVI LJUDJE,  
KI JIH IMAMO RADI

# SPLOŠNA NAVODILA



- **Redno in temeljito si umivamo roke** z milom in vodo.
- Ne dotikamo se **obraza (oči, nosu in ust)**
- Izogibamo se **tesnih stikov z ljudmi, ki kažejo znake nalezljive bolezni.**
- Upoštevajmo varno razdaljo 1,5 metra.
- Upoštevajmo **pravilno higieno kašlja** (preden zakašljamo/kihnemo, si pokrijemo usta in nos s papirnatim robčkom ali zakašljamo/kihnemo v zgornji del rokava).
- Papirnat robček po vsaki uporabi odvržemo med odpadke in si nato umijemo roke z milom ter vodo.

## Pravilna higiena kašlja

— Novi koronavirus SARS-CoV-2 —

1



Preden zakašljate/kihnete si pokrijte usta in nos s papirnatim robčkom.

ali

2



Zakašljajte/kihnite v zgornji del rokava.

3



Papirnat robček po vsaki uporabi odvrzite v koš.

4



Po kašljanju/kihanju si umijte roke z milom ter vodo.

Več informacij na spletni strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje: [www.nijz.si](http://www.nijz.si).

**NIJZ** Nacionalni inštitut  
za javno zdravje

## Nasveti za umivanje rok

— Novi koronavirus SARS-CoV-2 —

1



Roke najprej dobro splaknemo pod toplo tekočo vodo.

2



Z **milom**, ki ga naneseemo po celotni površini rok, si drgnemo roke **1 minuto**, po vseh predelih (dani, hrbtišča, med prsti, palca in tudi pod nohti obeh rok).

3



Milo dobro speremo z rok s toplo vodo.

4



S papirnato brisačo za enkratno uporabo si roke obrišemo do suhega. Pipo zapremo s papirnato brisačo in pazimo, da se je z umitimi rokami ne dotaknemo več.

Več informacij na spletni strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje: [www.nijz.si](http://www.nijz.si).

**NIJZ** Nacionalni inštitut  
za javno zdravje

# GIBANJE

## 10. maj - Svetovni dan gibanja

Namen je spodbujanje telesne dejavnosti in zviševanje deleža telesno dejavnega prebivalstva. Priporočamo aktiven življenjski slog in čim več telesne dejavnosti.

Glede na okoliščine je kakršnakoli telesna dejavnost boljša od nedejavnosti. Vsak korak je boljši od minute sedenja ali ležanja, zato tudi doma naredimo toliko korakov v hiši ali stanovanju, kot trenutno zmoremo; če imamo v hiši stopnice, jih le uporabimo.

<https://www.youtube.com/watch?v=5KRcoTM05uM>



GIBANJE

# TUDI V ČASU EPIDEMIJE DOMIŠLJIJSKI SVET NI ZASPAL. VABLJENI NA RAZBURLJIVO POPOTOVANJE SKOZI GALAKSIJE IN BOJ PROTI KORONAVIRUSU.

Vabljeni k ogledu s klikom na spodnjo povezavo.

<https://zdaj.net/koronavirus-otroci-in-mladostniki/galakticni-vodnik-o-koronavirusu/>



## NAPOTKI ZA SPOPRIJEMANJE S STRAHOM IN TESNOBO MED EPIDEMIJO KORONAVIRUSA

Ostani v stiku s prijatelji in družino.

#deli svoje občutke z ljudmi, ki so ti blizu.

Skušaj omejiti spremljanje medijev. Osredotoči se na zanesljive vire informacij, kot sta Nacionalni inštitut za javno zdravje in Vlada RS.

Biti zaskrbljen in negotov v izrednih razmerah je povsem normalno za vsakogar od nas.

Kadar čutiš strah in tesnobo, so ti lahko v pomoč tehnike sproščanja. Poišči aplikacije na spletu.

Če si v stiski, poišči pomoč. Za nasvet lahko vprašaš tudi v spletni svetovalnici [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net)

Naredi nekaj dobrega zase in za svoje bližnje. Osredotoči se na tisto, kar je v tvoji moči.

Če opaziš, da si se znašel v začaranem krogu negativnih misli - preusmeri svojo pozornost drugam. Začni z aktivnostjo, ki te veseli.

Bravo!  
S tem ko ostajaš doma, pomagaš pri zaustavljanju epidemije.  
#Skupajbomozmogli

TESNOBA

STRAH

EPIDEMIJA

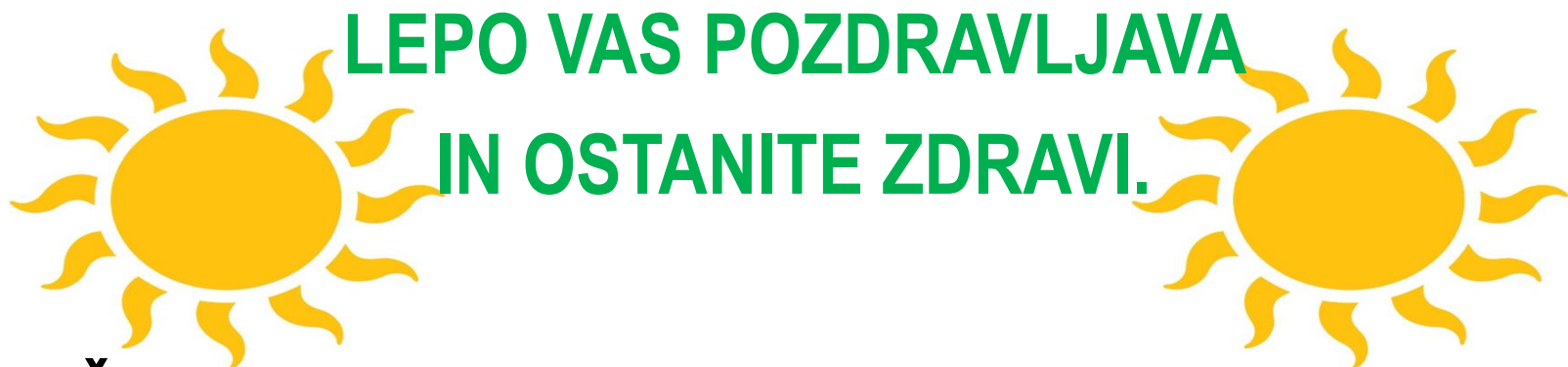
Prirejeno po: <https://kidshelpline.com.au/coronavirus#wellbeing>

#ostanidoma



**ŽE ENA SAMA MAJHNA  
POZITIVNA MISEL ZJUTRAJ  
LAHKO SPREMENI CEL DAN.**





**LEPO VAS POZDRAVLJAVA  
IN OSTANITE ZDRAVI.**

**Če imate kakšno vprašanje sva dosegljivi na  
spodnjem mailu:**

**Tea Kosmač**

**ali**

**Sara Hren**

[tea.kosmac@zd-lj.si](mailto:tea.kosmac@zd-lj.si)

[sara.hren@zd-lj.si](mailto:sara.hren@zd-lj.si)