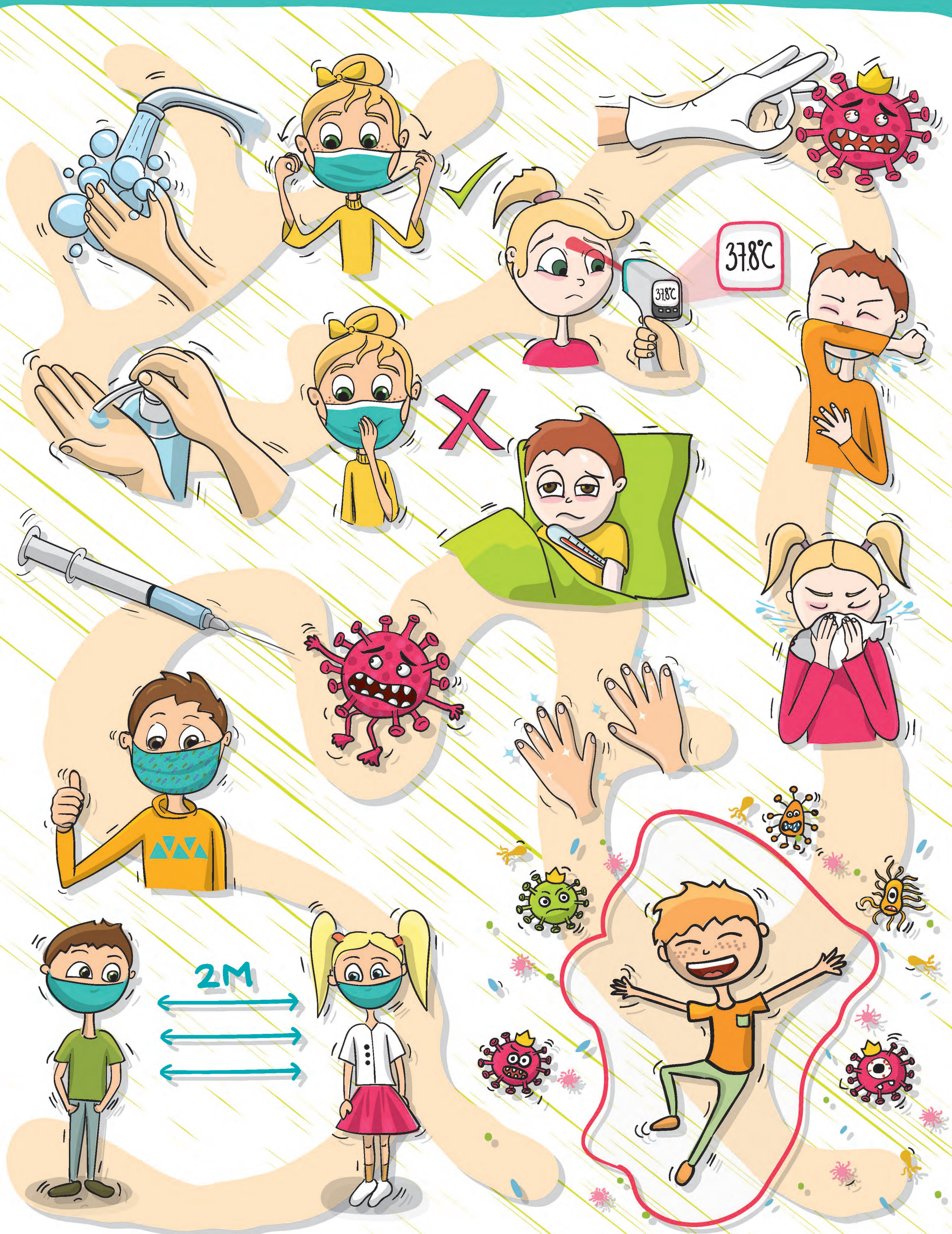


ПОБЕДИМО КОРОНУ У 2021. ГОДИНИ



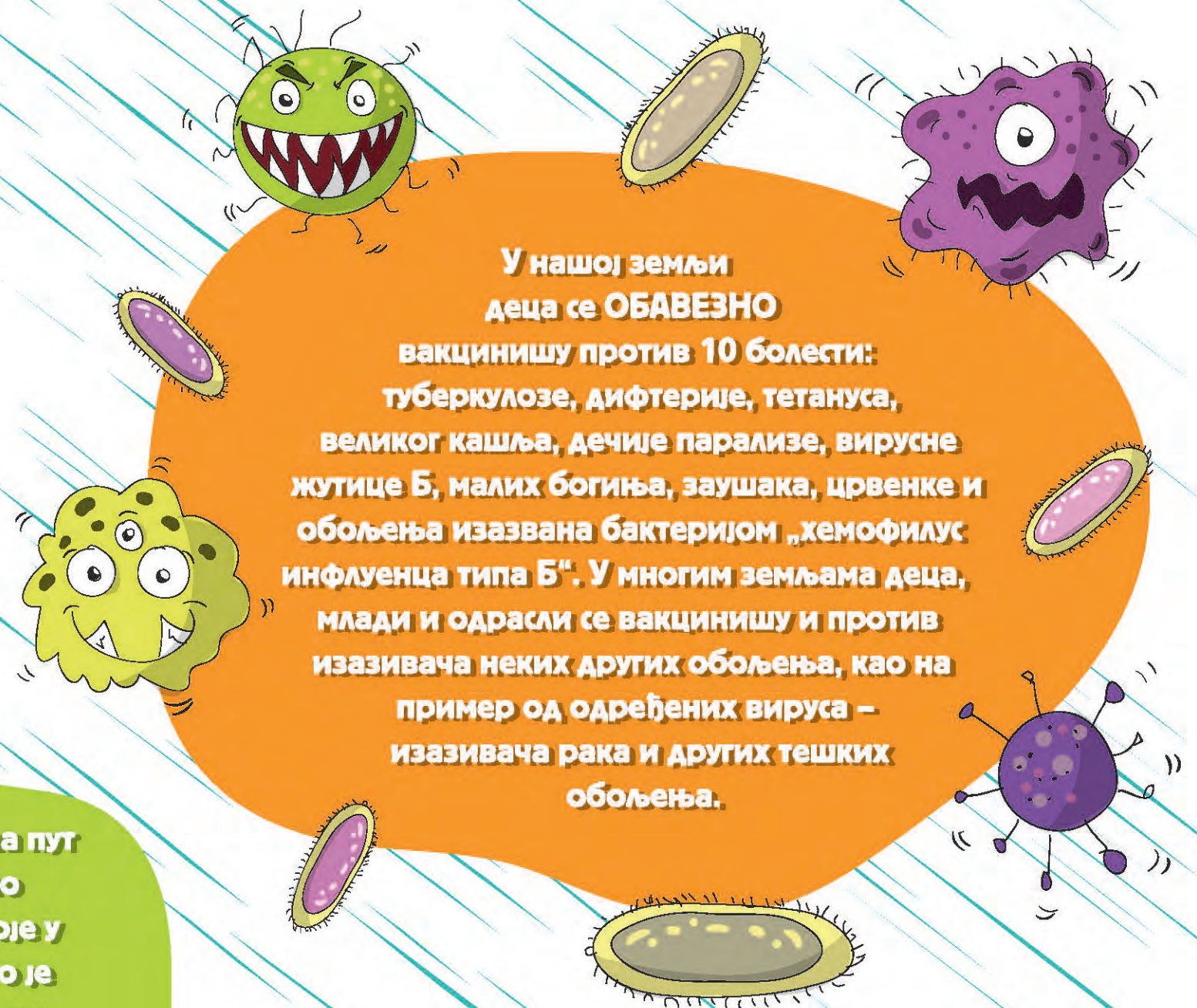
ВАКЦИНЕ:

„БОЉЕ СПРЕЧИТИ НЕГО ЛЕЧИТИ!“

Вакцине су посебне врсте лекова које деца добијају већ у првим месецима и годинама живота како се не би десило да оболе од неких заразних болести које савремени лекари, нити родитељи, нису већ давно видели или се та обољења данас изузетно ретко јављају.



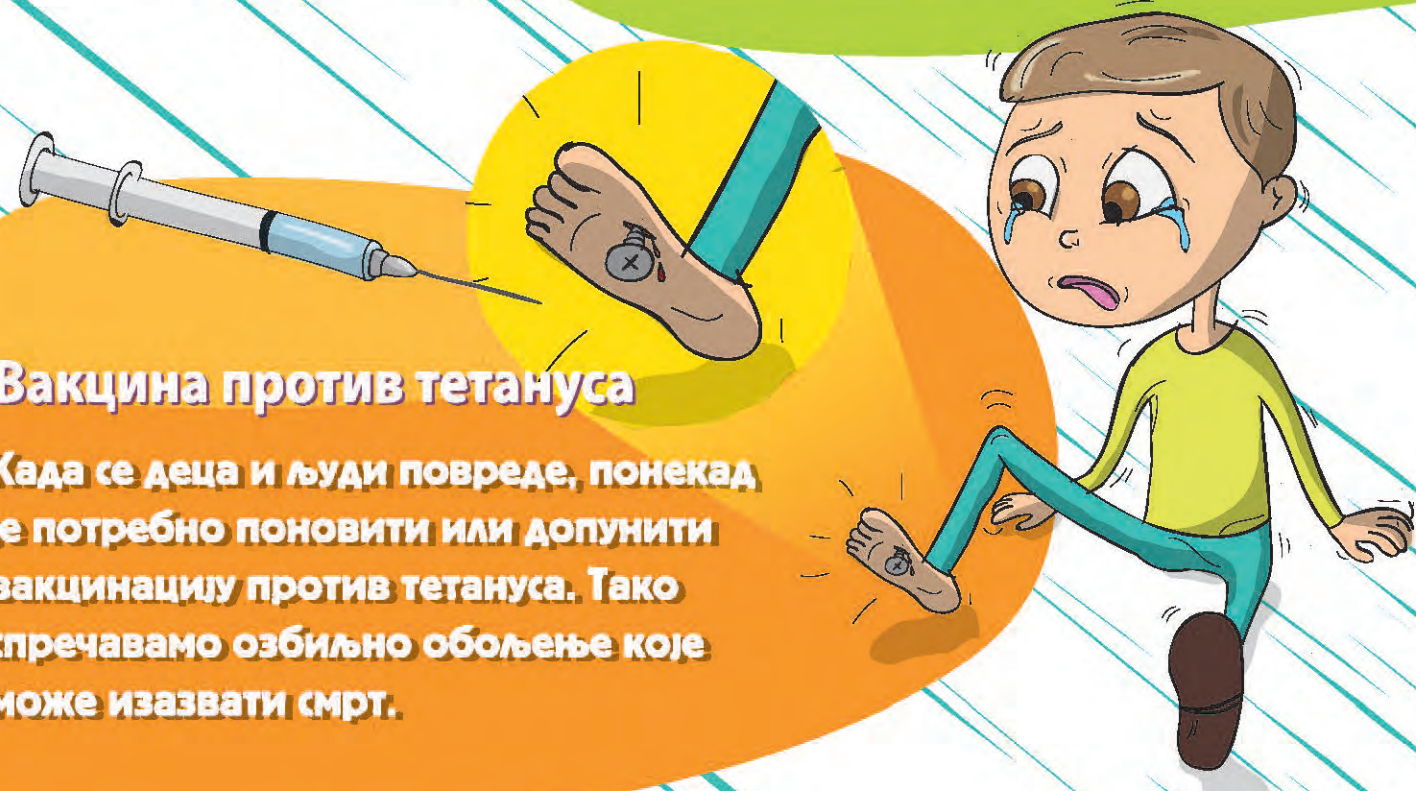
Одрасли и деца се пре поласка на пут у поједине земље морају додатно вакцинирати оним вакцинама које у нашој земљи нису обавезне. Зато је важно чувати вакцинални картон у коме су уписане све вакцине, било да су из обавезног програма, било да су препоручене.



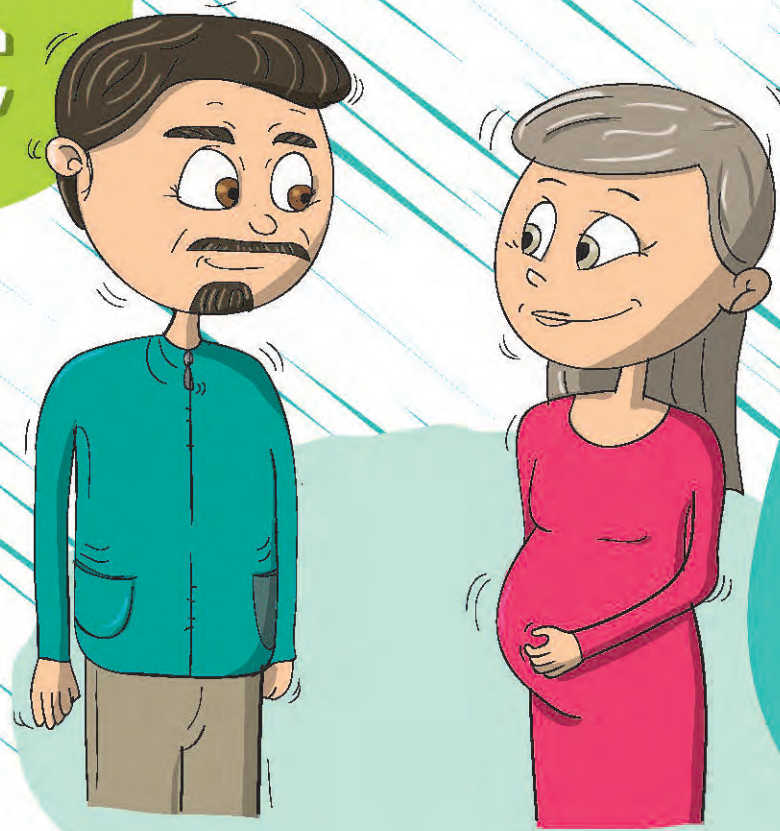
У нашој земљи деца се **ОБАВЕЗНО** вакцинишу против 10 болести: туберкулозе, дифтерије, тетануса, великог кашља, дечије парализе, вирусне жутице Б, малих богиња, заушака, црвенке и обољења изазвана бактеријом „хемофилус инфлуенца типа Б“. У многим земљама деца, млади и одрасли се вакцинишу и против изазивача неких других обољења, као на пример од одређених вируса – изазивача рака и других тешких обољења.

Вакцина против тетануса

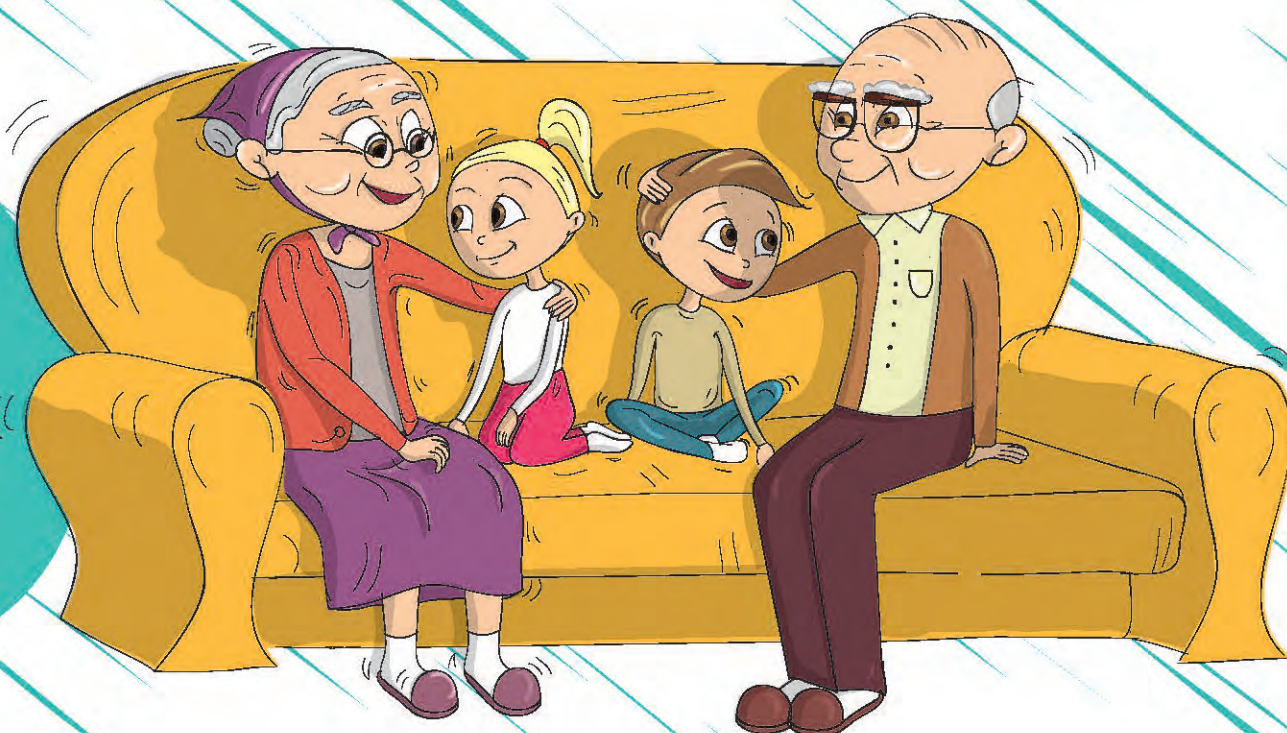
Када се деца и људи повреде, понекад је потребно поновити или допунити вакцинацију против тетануса. Тако спречавамо озбиљно обољење које може изазвати смрт.



Старим људима, болеснима, трудницама и деци са посебним хроничним обољењима лекар даје савет о додатним вакцинама.



Захваљујући вакцинама и чистој пићајој води људи данас живе и 40 година дуже него средином прошлог века.



„Вакцине се дају и против проузроковача изненадних болести од којих оболи одједанпут велики број људи, као што је корона.“



ЈАНУАР 2021.

ПОН	УТО	СРЕ	ЧЕТ	ПЕТ	СУБ	НЕД
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

ФЕБРУАР 2021.

ПОН	УТО	СРЕ	ЧЕТ	ПЕТ	СУБ	НЕД
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

КИЈАЊЕ, КАШЉАЊЕ И МЕРЕЊЕ ТЕМПЕРАТУРЕ

НАЈЛАКШИ И НАЈБРЖИ ПУТ ПРЕНОШЕЊА СВИХ ПРЕХЛАДА, ГРИПА, ПА И ВИРУСА КОРОНЕ, ЈЕ КИЈАЊЕМ И КАШЉАЊЕМ!

ЗАТО:



Када кијаш или кашљеш **ОБАВЕЗНО** стави унутрашњу страну лакта на уста или користи марамицу и **ОДМАХ** након употребе је баци у канту! Уколико кинеш у шаку, **ОБАВЕЗНО** након тога опери руке сапуном или дезинфекционим средством које у саставу има алкохол.

ПОВИШЕНА ТЕМПЕРАТУРА ЈЕ ЈЕДАН ОД ПРВИХ СИМПТОМА ЗАРАЗЕ ВИРУСОМ ИЛИ БАКТЕРИЈОМ!

ЗАТО:

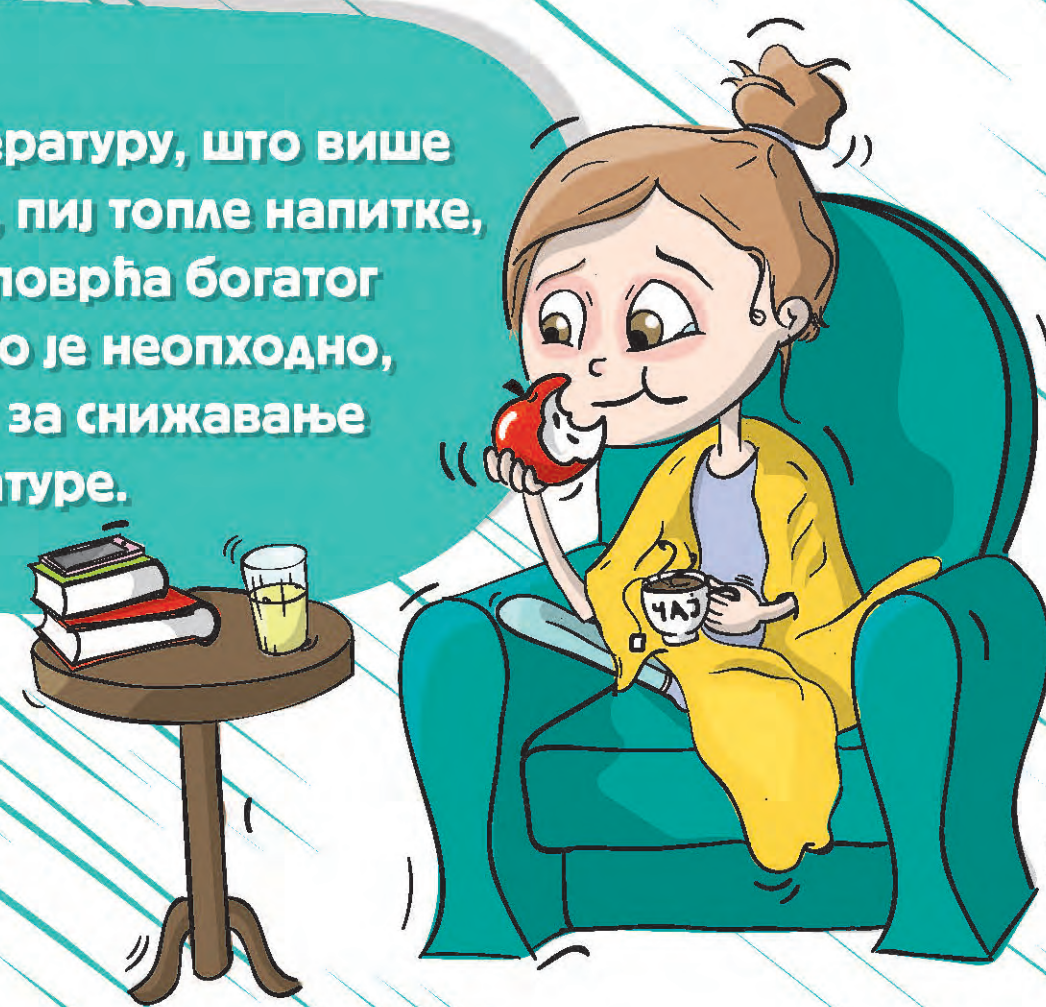


Ако се осећаш слабо, немаш снагу или те боли глава, **ОБАВЕЗНО** измери температуру топломером.



Уколико имаш температуру, што више миру, лежи у кревету, пиј топле напитке, једи пуно воћа и поврћа богатог витамином Ц, а ако је неопходно, добићеш и сируп за снижавање температуре.

Ако температура расте, **ОБАВЕЗНО** се јави свом изабраном лекару у дому здравља.



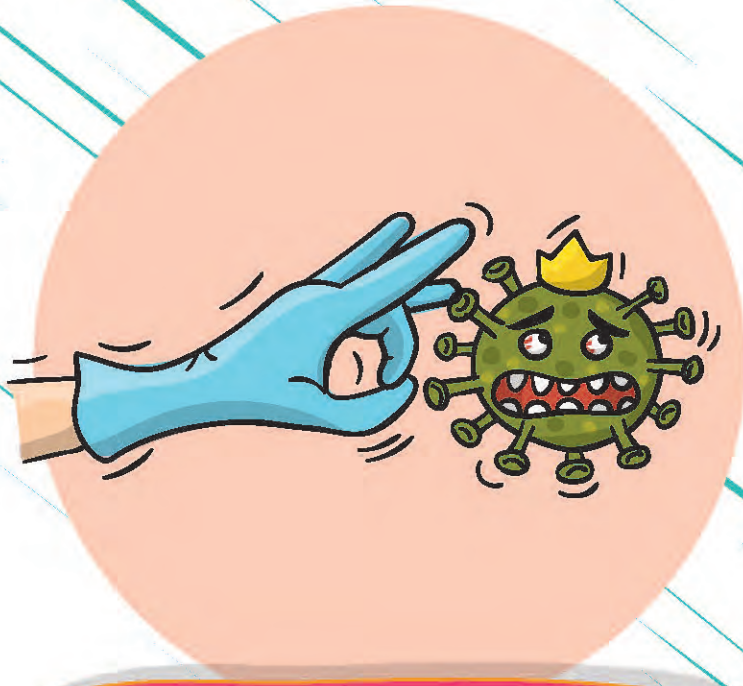
МАРТ 2021.

ПОН	УТО	СРЕ	ЧЕТ	ПЕТ	СУБ	НЕД
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

АПРИЛ 2021.

ПОН	УТО	СРЕ	ЧЕТ	ПЕТ	СУБ	НЕД
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

ДРЖИ РАСТОЈАЊЕ, ЗБУНИ ВИРУС, СПРЕЧИ БОЛЕСТ



ДРУГАРИ, СМИСЛИЛИ СМО
ПЛАН! РЕШИЋЕМО СЕ
КОРОНЕ!



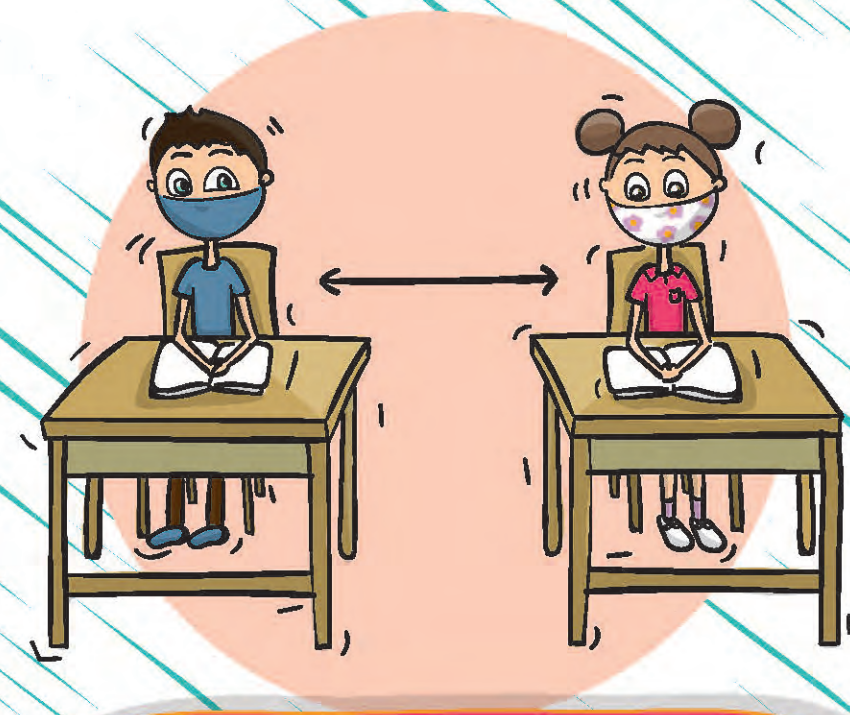
ГЛЕДАЋУ НА „ДИСТАНЦУ“ СА
ВЕДРИЈЕ СТРАНЕ - КОНАЧНО
ИМАМ СВОЈ РАДНИ СТО.



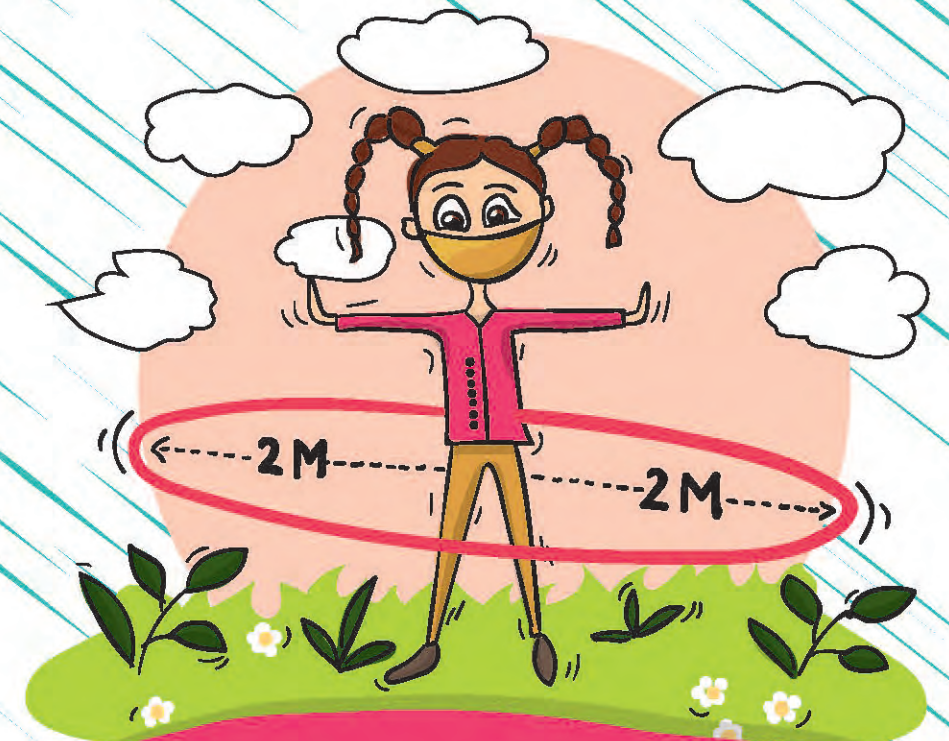
ПА ОВО НИЈЕ ТАКО ЛОШЕ, СВИ
СМО ЗАЈЕДНО, БЕЗБЕДНИ У
ПРИРОДИ.



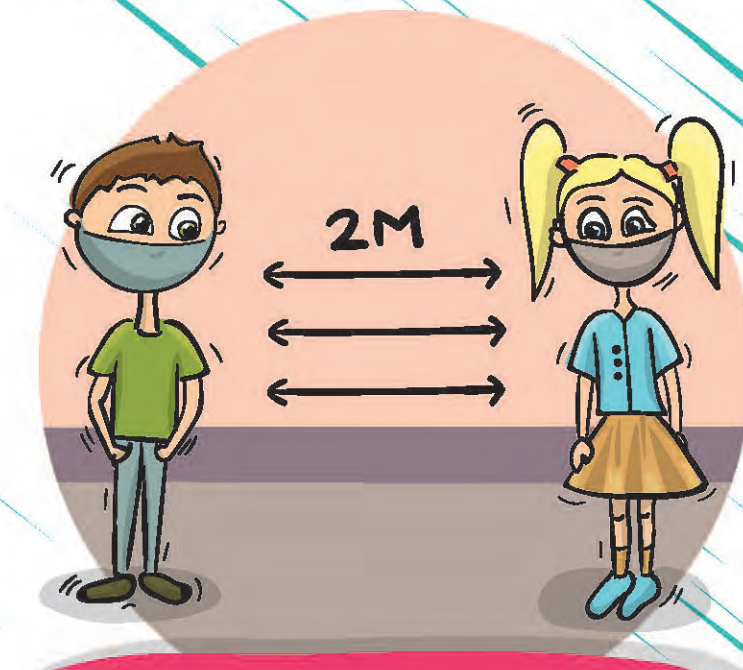
ЈА ИМАМ МАГИЧНЕ
МОЋИ, КОРОНО НЕЋЕШ
ПРОЋИ!



АХ, ТА АЛИСА, ТАКО БЛИЗУ
А ТАКО ДАЛЕКО



РУКЕ РАШИРИ И ПРОСТОР
ОКО СЕБЕ ЗДРАВО
ОДМЕРИ.



РАЗМАК ОД 2 МЕТРА, ПА
ТО И НИЈЕ ТАКО СТРАШНО.



ВАЖНО ЈЕ ДА ВЕЖБАШ! ОСМИСЛИ
ЗАБАВНЕ ИГРЕ, ПЛЕШИ, РАДИ
ГИМНАСТИКУ И ПАЗИ ДА
НЕШТО НЕ РАЗБИЈЕШ



ПОБЕДНИК САМ ЈА, А НЕ
ТАМО НЕКА ДОСАДНА
КОРОНА

МАЈ 2021.

ПОН	УТО	СРЕ	ЧЕТ	ПЕТ	СУБ	НЕД
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30

ЈУН 2021.

ПОН	УТО	СРЕ	ЧЕТ	ПЕТ	СУБ	НЕД
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

КАКО ДА ПРАВИЛНО КОРИСТИМО МАСКЕ?

Вирус обољења КОВИД – 19 се преноси са човека на човека капљичним путем, удисањем капљица које је заражени избацио приликом кашља или кијања (слично грипу).

ЗАШТО КОРИСТИМО МАСКУ?



Кад неко кашље, кија, говори или пева, из носа или уста прскају ситне капљице течности које могу садржати вирус. Маска спречава да ове капљице доспеју у ваздух око вас и штити друге особе да их не удахну.

КАДА КОРИСТИМО МАСКУ?

Треба да носимо маску ако се налазимо на местима где има много људи и ако имамо близак контакт (мање од 1,5 метар) са другима у затвореним просторима. Носите маску ако кашљете или кијате.



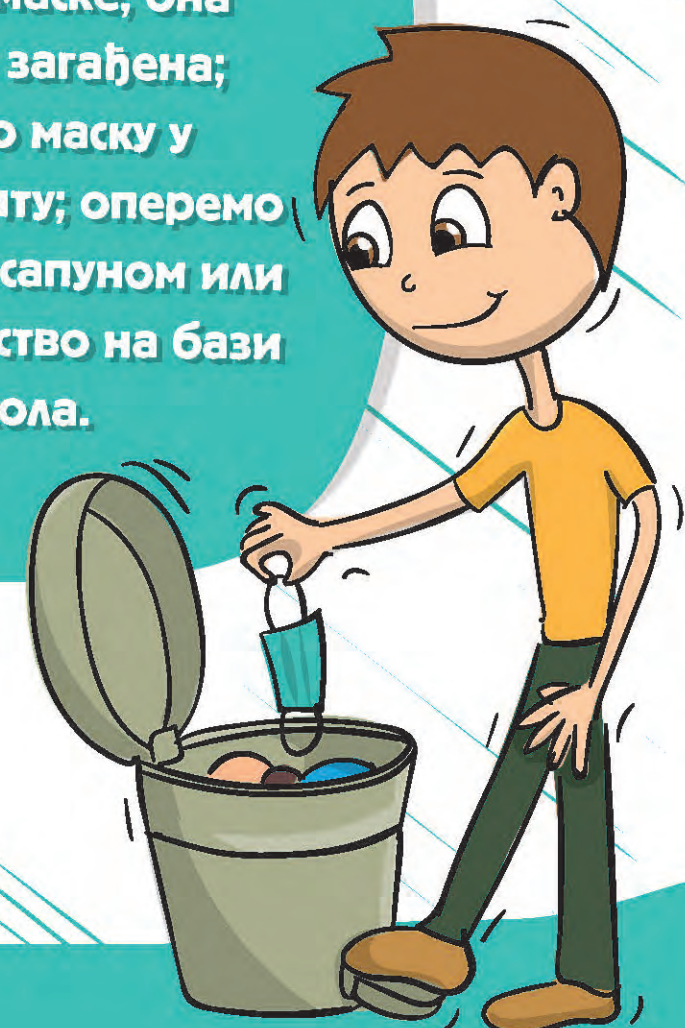
КАКО ДА ПРАВИЛНО ПОСТАВИМО, КОРИСТИМО, СКИНЕМО И ОДЛОЖИМО УПОТРЕБЉЕНЕ МАСКЕ?



Пре стављања маске, оперемо руке водом и сапуном или утрљамо средство на бази алкохола.

Прекријемо маском нос и уста тако да у потпуности приађа на лице. Избегавамо додиривање маске док је носимо; ако то учинимо, оперемо руке водом и сапуном или утрљамо средство на бази алкохола. Заменимо маску када се навлажи и не користимо је поново.

Како скидамо маску: скинемо маску хватањем за ластичу или траке којима је била везана, не додирујемо предњу површину маске, она може бити загађена; одложимо маску у затворену канту; оперемо руке водом и сапуном или утрљамо средство на бази алкохола.



ЈУЛ 2021.

ПОН	УТО	СРЕ	ЧЕТ	ПЕТ	СУБ	НЕД
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

АВГУСТ 2021.

ПОН	УТО	СРЕ	ЧЕТ	ПЕТ	СУБ	НЕД
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24/31	25	26	27	28	29

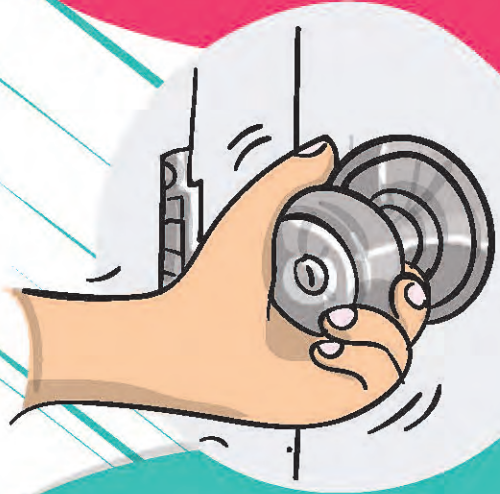
ХИГИЈЕНА РУКУ

Хигијена руку је битан предуслов за одржавање доброг здравља и спречавање ширења заразних болести. Правилним прањем руку уништава се више од 99% пролазних бактерија, па тако и патогених микроорганизама! Прање и дезинфекција руку представља основни и најједноставнији, а притом најефикаснији начин заштите од заразе вирусом короне.

КАДА ПЕРЕМО РУКЕ?

Руке треба прати што чешће, а нарочито:

- након уласка у стан / кућу,
- после кијања, кашљања и употребе марамица,
- пре и после јела,
- пре и после тоалета,
- после мажења кућних љубимаца,
- након коришћења лифта, додиривања квака, рукохвата и других предмета које дотакне велики број људи,
- после играња играчкама,
- после дирања отпадака,
- увек када руке изгледају прљаво.



ПРАВИЛНО ПРАЊЕ РУКУ

Руке перемо најмање 20 секунди (то је на пример време које прође док отпевамо песму „Срећан рођендан“ – „Happy birthday to you“).

Постоји неколико корака за правилно прање руку:

- поквасити руке топлом водом,
- сипати сапун на мокре руке и направити сапуницу,
- трљати све делове длана, надланице и прстију довољно дуго (посебно пажљиво између прстију, на палчевима и испод ноктију),
- испрати руке текућом топлом водом,
- обрисати руке својим чистим и сувим пешкиром или папирним убрусом, а за сушење руку могу се користити и уређаји - феномати.



ШТА РАДИМО КАДА НЕМА МОГУЋНОСТИ ЗА ПРАЊЕ РУКУ?

Користимо влажне марамице и алкохолне дезинфицијенте:

- руке пребрисати влажним марамицама, да се скине видљива прљавштина. Након употребе, марамице одложити у канту за отпатке,
- дезинфиковати руке алкохолним дезинфицијентом, утрљавањем средства у кожу према упутствима произвођача, а најчешће је то око 30 секунди, све док се кожа не осуши. Бирати средства која, осим уклањања микроорганизама, негују кожу, штитећи је од исушивања и одмашћивања.



Вежба 1 – Како перемо руке

Узети шљокице у боји, ставити их мало на длан и трљати руке као када их перемо сапуном у купатилу. Погледати да ли се шљокице налазе на свим деловима шаке / длана. Ако су неки делови без шљокица, запамтимо да када следећи пут перемо руке да и те делове оперемо сапуном.

Вежба 2 – Како се шире бактерије и вируси

Претходно опрати руке. Шљокице у боји ставити на длан, протрљати руке, па рукама додиривати лице, предмете око себе, руковати се са другарима. Уочити да ли се цај пренео са руку на диране површине.

СЕПТЕМБАР 2021.

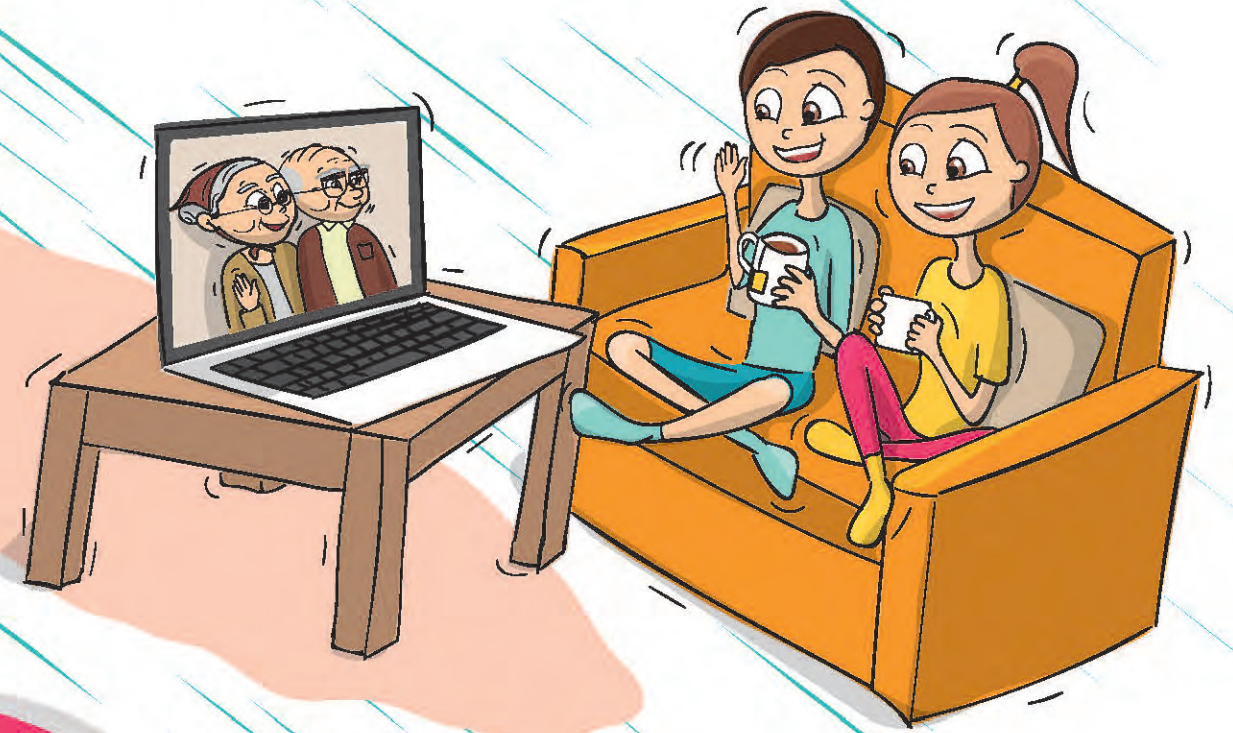
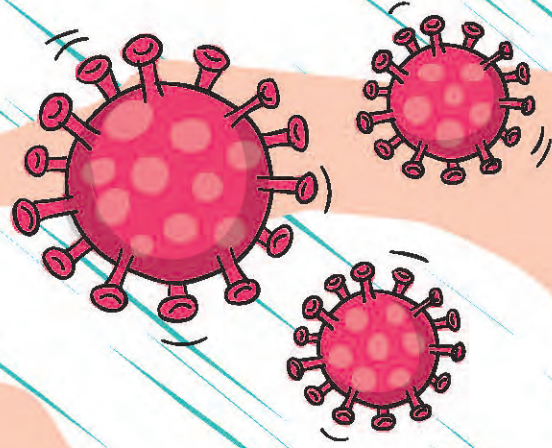
ПОН	УТО	СРЕ	ЧЕТ	ПЕТ	СУБ	НЕД
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

ОКТОБАР 2021.

ПОН	УТО	СРЕ	ЧЕТ	ПЕТ	СУБ	НЕД
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

КОРОНА И МОЈА ОСЕЋАЊА

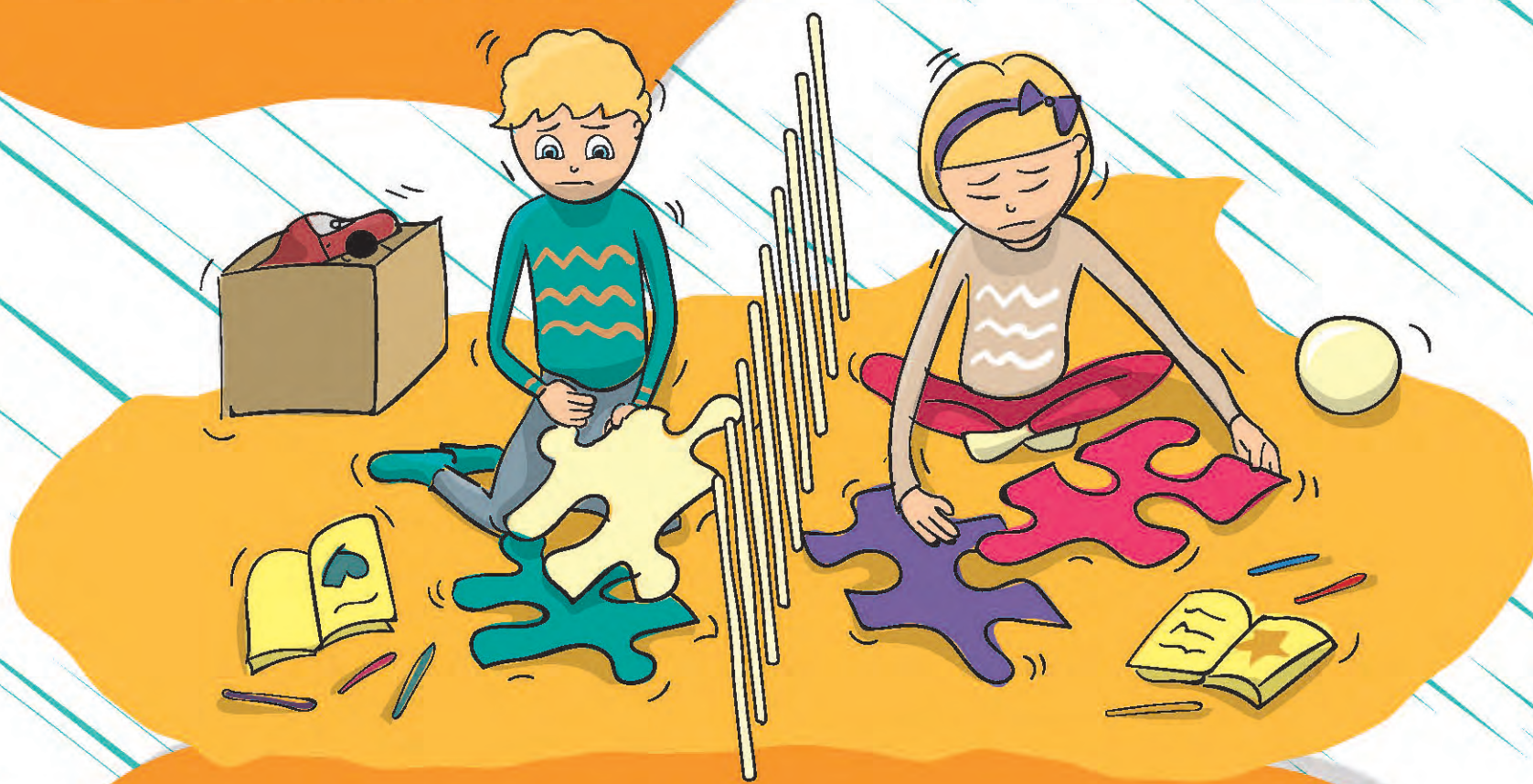
КОРОНА ЈЕ УНЕЛА ДОСТА ПРОМЕНА У НАШЕ ЖИВОТЕ.



Које промене си ти запазио/ла?

Некада нам је тешко да се носимо са променама. Можемо да се осећамо збуњено, уплашено, узнемирано.

Како се ти осећаш? Шта је оно што ти тешко пада у вези са коронам?



Важно је да знаш да су ове промене привремене.

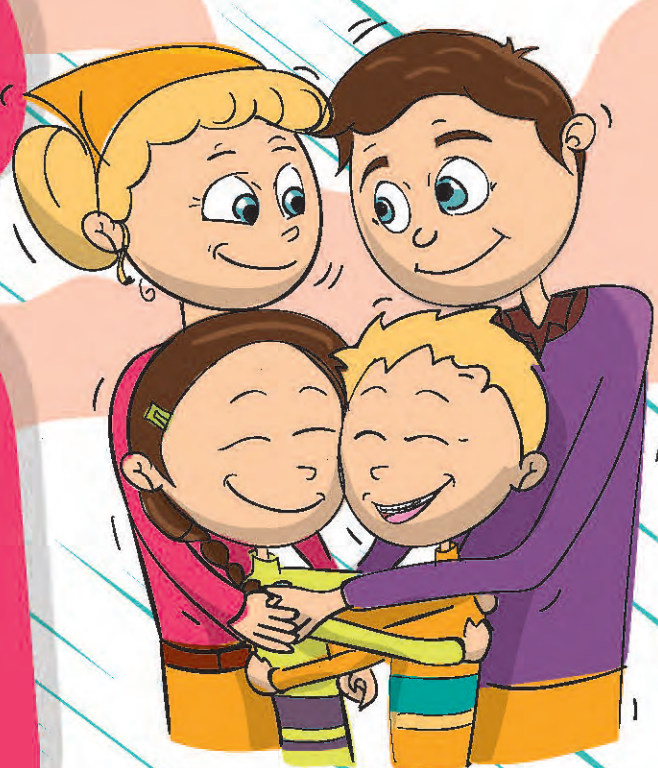


Да ли ти се неке промене допадају? Које?

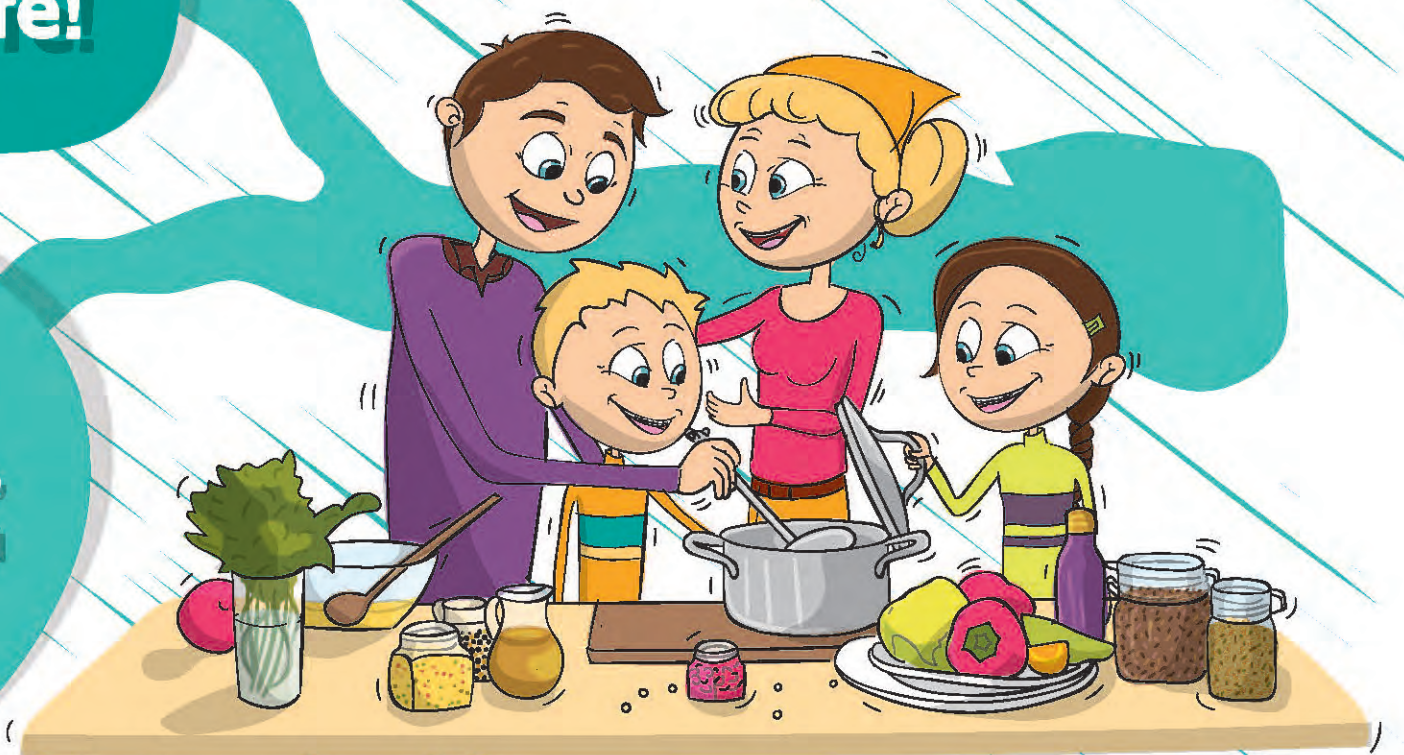
Шта је још остало исто?

Неке ствари су остале исте!

Не заборави! Уколико имаш питања или жељу да разговараш о осећањима одрасли су ту за тебе!



Одрасли се и даље брину и старају о теби. Ти и даље учиш, играш се и проводиш време са својом породицом.



НОВЕМБАР 2021.

ПОН	УТО	СРЕ	ЧЕТ	ПЕТ	СУБ	НЕД
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

ДЕЦЕМБАР 2021.

ПОН	УТО	СРЕ	ЧЕТ	ПЕТ	СУБ	НЕД
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

УПУТСТВО ЗА ИГРУ:

За ову игру потребна је коцкица и по једна фигура различите боје (или разнобојне куглице пластелина) за сваког учесника или групу деце. Побеђује дете или група која помоћу тачних одговора што пре стигне до циља. Игра се по принципу „Човече не љути се“ – прво почиње онај ко добије број 6 на коцкици а даље се кроз таблу креће онолико поља колико се добило бацањем коцкице. Ако се стане на поље са питањем и не зна тачан одговор – враћа се на поље са претходним питањем. Ако се зна тачан одговор – помери се два поља у напред. Могуће је „једење“ фигура, али не на пољу са питањима. На пољима означеним знаком „стоп“ – прескаче се 1 бацање коцкице.

