

Едукативни календар за децу

# ЧУВАЈ СЕ ЗАРАЗЕ

## У 2013. ГОДИНИ

Заразна болест је она болест која настаје када у твоје тело доспеју ствари које називамо микроорганизми - микроби.

Зараза, инфекција, заразна болест, инфективна болест, микроби, клице, паразити... Али, ја их не видим!



Свуда око нас постоји много вируса, бактерија, паразита, гљивица, који, када доспеју у тело дисањем, гутањем или преко оштећене коже, могу проузроковати заразне болести, попут обичне прехладе или грипа, тровања храном, пролива, болести која се зове лајмска болест, беснило, жутица, богиње, сида, гнојна ангина, дизентерија, туберкулоза, тетанус, салмонелоза...

Едукативни календар за децу „Чувај се заразе у 2013. години“ намењен је раду са децом предшколског и млађег основношколског узраста на тему здравља и превенције заразних болести. У календару су дати основни подаци о најчешћим заразним болестима и најважнијим мерама превенције, као што су прање руку, лична хигијена, проветравање просторија, заштита себе и других у случају болести.



ИНСТИТУТ ЗА  
ЈАВНО ЗДРАВЉЕ  
ВОЈВОДИНЕ

Едукативни календар је део Пројекта „Здравље за најмлађе“ који Институт за јавно здравље Војводине реализује под покровитељством Градске управе за здравство Града Новог Сада.

Град Нови Сад





Едукативна радионица:

# ЗАРАЗНЕ БОЛЕСТИ

**ЦИЉ** Научити који су све начини преноса заразних болести.

## УВОДНИ ДЕО

### Упознавање са појмовима

Водитељ активности поставља питања, а деца одговарају:

Објасни следеће речи:

зараза, инфекција, микроби, бактерије, вируси, паразити, вакцина, хигијена, превенција, клице, заразна болест, микроскоп, крпељ, глодари, итд.

## ГЛАВНА АКТИВНОСТ

### Како се преносе заразне болести?

Деца одговарају на питања водитеља:

Шта су то заразне болести? Када је потребно прати руке? Како се правилно перу руке? Како се понашамо када имамо прехладу и грип? Када и како користимо марамнице? Како поступамо са храном? Зашто је потребно да перемо воће и поврће? Где све могу да се налазе бактерије? Зашто се добија вакцина? Зашто ујед крпеља може бити опасан? Шта треба да радимо када се вратимо из природе? Како поступамо са кућним љубимцима? Како се преноси заразна жутица? Зашто глодари могу бити опасни?

Водитељ након сваког одговора коментарише и пружа додатна објашњења.

## ЗАВРШНИ ДЕО

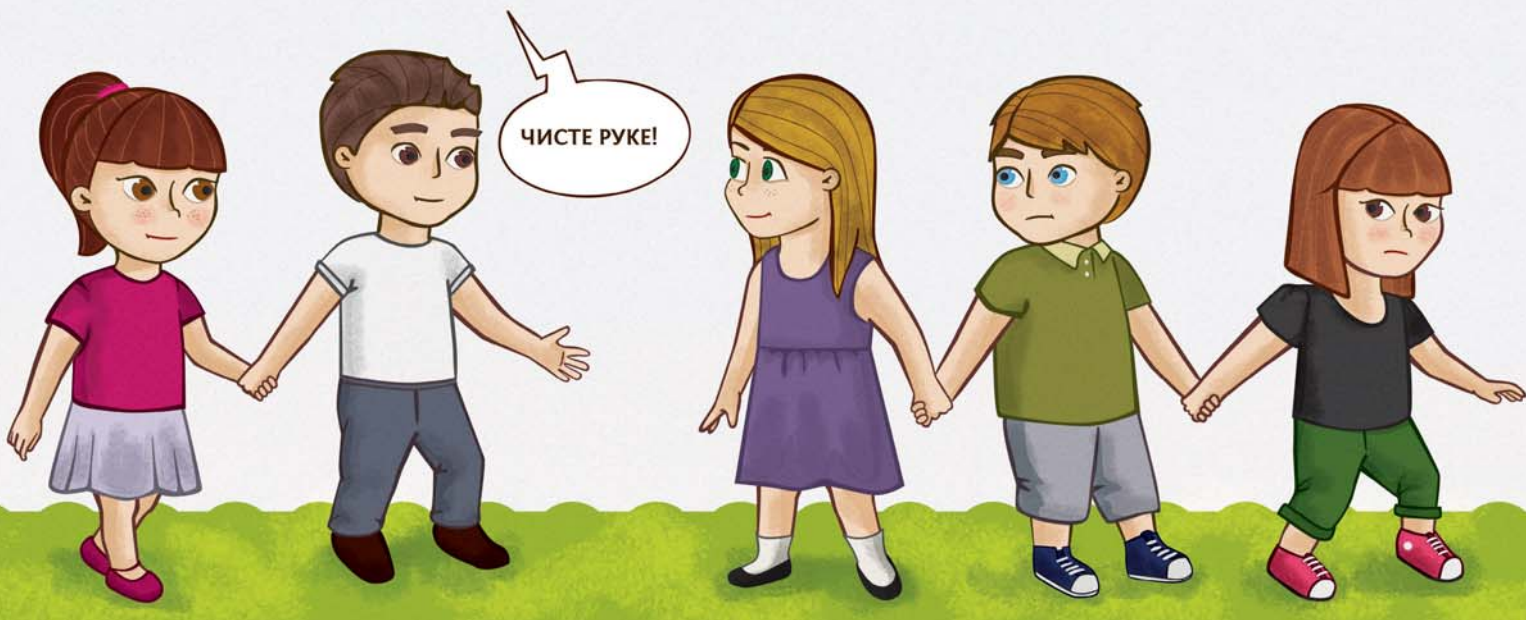
### Игра „Ланац заразе“

Водитељ одреди једно дете да игра улогу „заразе“, а друго игра улогу превенције као што је прање руку.

Дете „зараза“ треба да ухвати остале и кад их ухвати они остају да се држе рукама и формирају „ланац заразе“.

Истовремено, дете „прање руку“ формира други ланац на тај начин што на команду водитеља „ЧИСТЕ РУКЕ!“ треба да прекине ланац заразе, тако што ће раздвојити руке једног из „ланца заразе“ и придружује га свом ланцу. Покидан ланац може да настави да хвата нове жртве, као један или више ланаца.

Циљ је да се сликовито покаже како од једног извора, зараза може прећи на све остале, а мере превенције то могу да спрече.





2013



# КАПЉИЧНЕ ИНФЕКЦИЈЕ



Употреби папирну марамицу, а затим је баци у корпу за отпатке. Немој је чувати по џеповима и обавезно опери руке након коришћења марамице.



Када кијаш или кашљеш, а немаш марамицу при руци, употреби свој лакат да спречиш расипање капљица у околину.

Ако се догоди да кинеш или кашљеш у свој длан, одмах опери руке!

Капљичне инфекције се преносе путем ваздуха када кијамо, кашљемо и говоримо. Тако се преносе прехлада, грип, упала грла, туберкулоза. Ако неко у твојој близини кија и кашље, а при томе не ставља руку или марамицу на уста, удаљи се од њега и обавезно ти прекири своја уста – тако ћеш смањити могућност да се заразиш.

## ЈАНУАР

п	у	с	ч	п	с	н
	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

п	у	с	ч	п	с	н
				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			



2013



# КУЋНИ ЛЉУБИМЦИ

Кућни љубимци су забавни, али морамо бити опрезни јер животиње могу пренети неке болести на људе. Треба знати и да се на длаци и у измету животиња могу наћи јаја паразита, која када доспеју у наше тело изазивају болест. Зато:



Водимо љубимце код ветеринара

Перемо њихове посуде, прибор и играчке

Обавезно перемо руке топлом водом и сапуном након храњења рибица, папагаја, играња са корњачом, хрчком, псом, мачком, кокама, пилићима, зекама...



Редовно их вакцинишемо

Не играмо се на местима где има животињских измета. Опрез у пешчаницима! Куце и маце их користе као WC



Не љубимо љубимце, не стављамо своје руке у њихова уста

Редовно чистимо птичји кавез, јер птице својим крилима подижу праšину која настаје из сасушеног измета птица, коју онда ми удишемо

МАРТ

п	у	с	ч	п	с	н
				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

п	у	с	ч	п	с	н
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					



2013



# БОРАВАК НАПОЉУ

Здраво је боравити напољу сваки дан, чист ваздух, природа, рекреација, али... **опрез!**

- ! Убод крпеља је безболан, али он може да пренесе Лајмску болест. Крпеља је потребно одстранити пажљиво, пинцетом, без чупања, гњечења и кидања. Ако родитељи не могу сами да га одстране, потражите помоћ лекара.
- ! Немој додиривати или хватати непознате животиње, као и животиње које се неуобичајено понашају.
- ! Храну и воду за пиће заштити од глодара.
- ! Немој се купати у стајаћим водама, барама, рукавцима, каналима.
- ! На пецање иди у дубоким чизмама, не гацај по блату босим ногама.
- ! Не грицкај травке и сламке!



Кожу заштити средством које одбија инсекте.

огледалце, огледалце...



По повратку у кућу, уз помоћ старијих, обавезно прегледај цело тело; крпељ се прикачи за твоју кожу, воли скривена места.

**Опрез!**  
Не дирај шприцеве и игле – могу бити заражени!



**Опрез од крпеља!**  
Носи одећу дугих рукава, вуци ногавице у чарапе.



МАЈ

п	у	с	ч	п	с	н
		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		

ЈУН

п	у	с	ч	п	с	н
					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

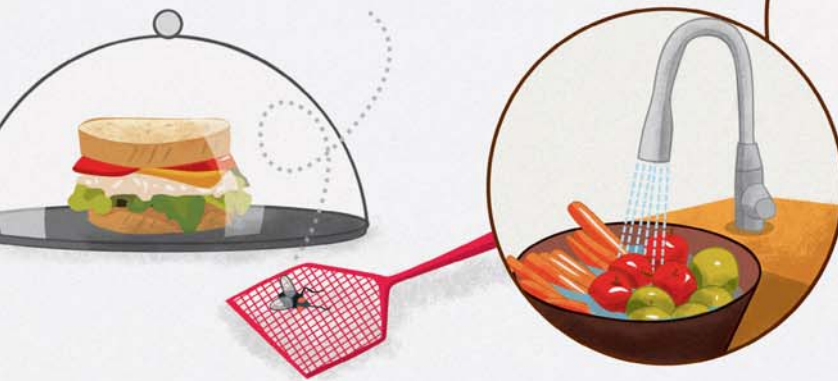


2013



# БОЛЕСТИ ПРЉАВИХ РУКУ

Прљавим рукама преносе се многе заразне болести. Једна од болести прљавих руку је **ЗАРАЗНА ЖУТИЦА**. Зато, немој додиривати уста прстима, немој грицкати нокте, немој стављати предмете (оловке) у уста, немој лизати јагодице прстију, делити залагаје ужине, немој грицкати семенке.



**ЗАРАЗНИ ПРОЛИВИ И ПОВРАЋАЊЕ** настају када је храна загађена или је једемо прљавим рукама. Муве ножицама преносе клице на незаштићену храну. Зато увек, а нарочито лети, храну покриј, поклопи, склони у орман или фрижидер.

Да би избегли болести прљавих руку и тровања храном потребно је да:

- пре јела увек оперемо руке
- једемо добро скувану и печену храну
- воће, поврће и салате пре употребе добро оперемо
- свеже месо, млеко, сиреве, кувану и печену храну обавезно чувамо у фрижидеру
- храну заштитимо од мува
- не користимо надуване или оштећене конзерве (паштете, рибу, поврће) – могу бити јако опасне и довести до тешке болести која се зове ботулизам



„Пре и после јела треба руке прати, немој да те на то опомиње мати. Прљавим рукама загади се јело, па се тако болест унесе у тело!“

*Чика Јова Змај*

ЈУЛ

п	у	с	ч	п	с	н
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

п	у	с	ч	п	с	н
			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	



2013



# ПРАЊЕ РУКУ

Прање руку је најважнија мера којом можемо спречити настанак заразних болести.

## Када перемо руке?

- пре сваког оброка
- пре и после употребе тоалета
- по уласку у кућу
- након бављења животињама, њиховим играчкама, посудама, повоцима, покривачима...
- после кашљања, кијања, брисања носа марамicom
- када је неко у твојој околини болестан
- после рада
- увек када су руке запрљане



## ПРАВИЛНО ПРАЊЕ РУКУ

- 1 Наквашеним рукама узмите сапун (најбоље течни).
- 2 Утрљајте сапун и направите пену.
- 3 Трљајте руке између прстију - дланом о длан,
- 4 између прстију дланом о надлактицу на обе шаке,
- 5 не заборавите палчеве,
- 6 корен обе шаке,
- 7 и врхове прстију.
- 8 Исперите руке са прстима на горе.
- 9 Обришите руке (најбоље папирним убрисима).
- 10 Затворите славину употребљеним убрисом

## СЕПТЕМБАР

п	у	с	ч	п	с	н
						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

п	у	с	ч	п	с	н
	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			



# 2013



# ВАКЦИНАЦИЈА



Вакцинација је једноставан, безбедан и ефикасан начин да се заштитимо од неких заразних болести. Вакцина садржи убијене или ослабљене микроорганизме који не могу да проузрокују болест, а обезбеђују заштиту да вакцинисано дете не оболи од болести против којих је примило вакцину.

Не постоје вакцине против свих заразних болести. У нашој земљи, сва деца у одређеном узрасту примају вакцине против десет болести. Редослед давања вакцина зове се **календар вакцинације**.

Календар вакцинације предшколске и школске деце						
Узраст	Болест против које се спроводи вакцинација					
	туберкулоза	жутица типа Б	дифтерија, тетанус велики кашаљ	дечија парализа	болест коју узрокује Хемофилус инфлуенце	мале богиње, заушке, рубеола
на рођењу	✓	✓				
1 месец		✓				
2 месец			✓	✓	✓	
3,5 месец			✓	✓	✓	
5 месеци			✓	✓	✓	
6 месеци		✓				
12-15 месеци						✓
17-24 месеца			✓	✓		
6/7 година			✓	✓		
14 година			✓	✓		

Вакцине нас штите од болести али важно је и ово знати: ако редовно проветравамо просторије, спроводимо мере личне хигијене, одржавамо хигијену домаћинства, довољно спавамо и одмарамо се, често боравимо у природи, физички смо активни, једемо разноврсну храну, много смо урадили на спречавању настанка заразних болести.

## НОВЕМБАР

п	у	с	ч	п	с	н
				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

п	у	с	ч	п	с	н
						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					