

Život u doba korone



COVID-19

COVID-19

Što se događa?

Cijeli svijet bruji o koronavirusu

Sadržaj

Mediji nas bombardiraju sa svih strana informacijama o koronavirusu pa nailazimo i na puno dezinformacija, mitova i laži.

Što je istina?

COVID-19

01 Koronavirus

- ✓ Što je COVID-19
- ✓ Kako se zaštititi

02 Postoji i druga strana

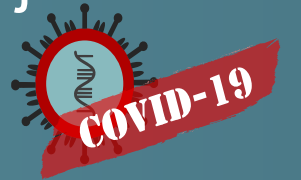
- ✓ Nije sve tako sivo
- ✓ Pozitivne promjene

03 Kako dalje?

- ✓ Život ide dalje i ovo će proći
- ✓ Ostanimo doma dok ne prođe

Živimo različite, a opet slične živote. Imamo dnevnu rutinu, obveze, brige, ali i vrijeme za razonodu i ono što nas veseli 😊

Na mnoge stvari u našem životu možemo utjecati, ali postoje stvari koje su u potpunosti van našeg utjecaja, tako je npr. i s koronavirusom.



Obzirom da je cijeli svijet zadesila pandemija koronavirusa i naši će životi u nadolazećem razdoblju izgledati nešto drugačije od onoga na koji smo navikli.

Važno je pridržavati se uputa Stožera civilne zaštite RH i ne paničariti. Još je važnije biti svjestan da će (kao i sve ostalo) **i ovo proći...**

*„Sve mijenja se i ja to znam
nista nije zauvijek
sve mijenja se i ti to znas”*

Boris Novković

https://www.youtube.com/watch?v=Lp_3uyqezX8

Koronavirus i COVID-19

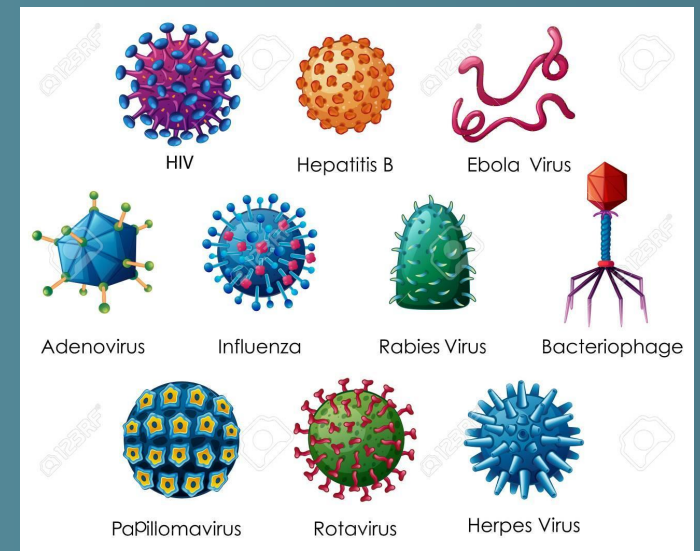
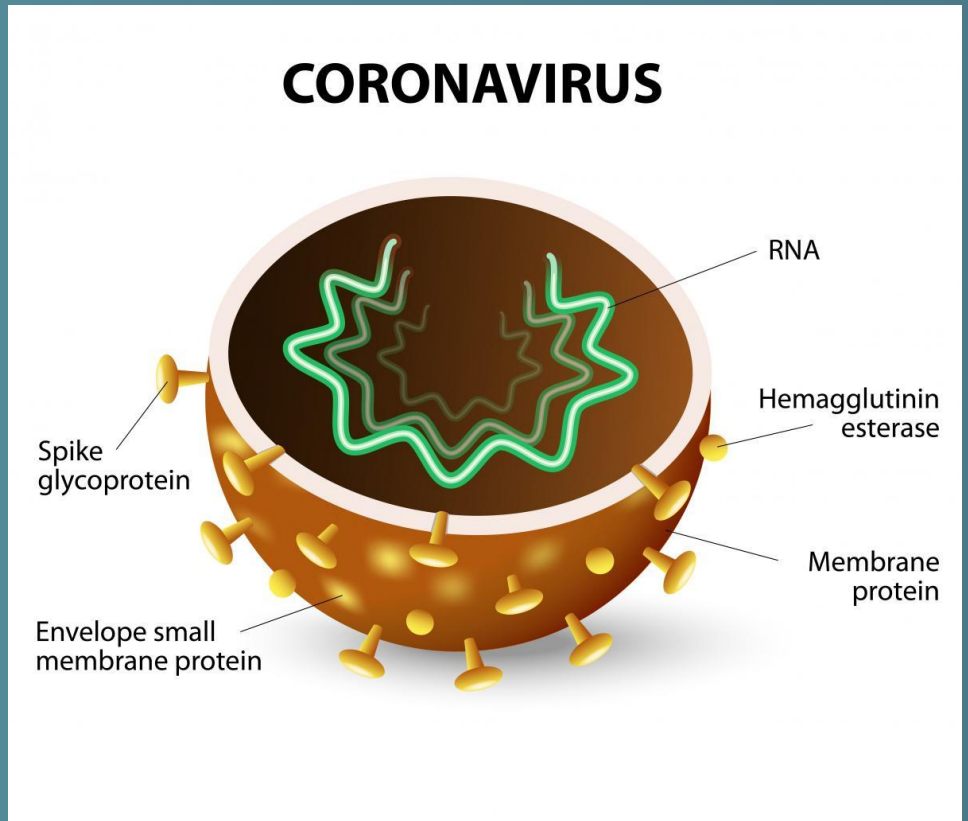
KORONAVIRUS - velika porodica virusa kod ljudi i životinja
Pod mikroskopom ima oblik krune □ latinski *corona* = 'kruna'

Neki koronavirusi poznati su od 1960ih kao uzročnici bolesti kod ljudi, od obične prehlade do težih upala dišnog sustava. Od 2003. počeli su se pojavljivati novi koronavirusi, koji su sa životinja prešli na ljude te se počeli širiti s čovjeka na čovjeka.

Što je novi koronavirus?

Novi koronavirus je novi soj koronavirusa koji do sada nije bio otkriven kod ljudi. Svjetska zdravstvena organizacija ga je nazvala **SARS-CoV-2** (SARS-coronavirus-2), a bolest koju uzrokuje **COVID-19** ("*coronavirus disease*").

Pojavio se u Kini krajem 2019. i brzo se širi svijetom.



U težim slučajevima oboljenja javlja se teška upala pluća, sindrom akutnog otežanog disanja, sepsa i septički šok koji mogu uzrokovati smrt pacijenta.

Općenito, starije osobe i osobe s kroničnim bolestima (povišeni tlak, srčane bolesti, dijabetes, poremećaj jetre i bolesti dišnih puteva) imaju veći rizik razvoja težih simptoma zaraznih bolesti.

Zasad ne postoji odobreno cjepivo ili antivirusni lijekovi za sprječavanje ili liječenje

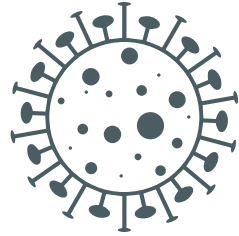


COVID-19

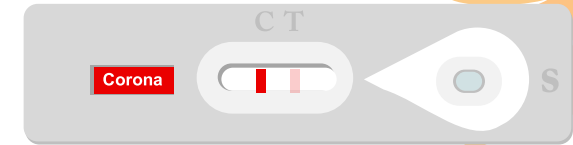


Širenje zaraze

- Prva identifikacija SARS-CoV-2
- Prosinac 2019. Kina - grad Wuhan
- 41 osoba oboljela od upale pluća bez poznatog uzroka



- Prvi slučaj zaraze u RH

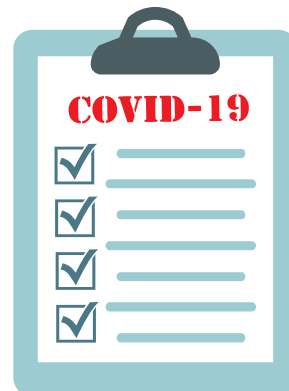
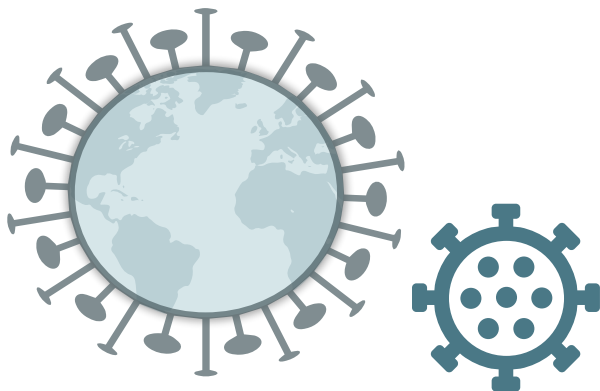


Prosinac 2019.

25.02.2020.

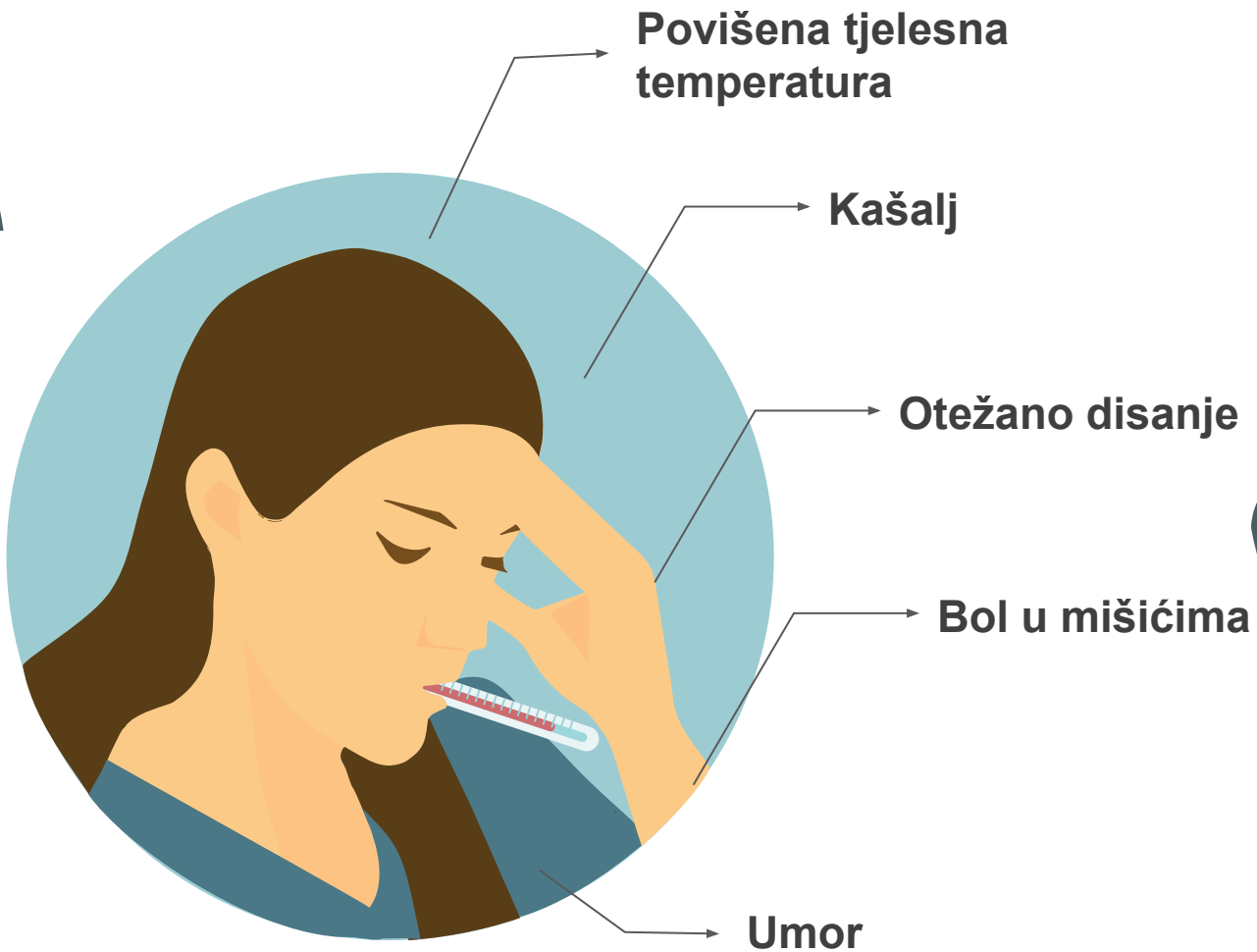
27.03.2020.

27.03.2020.



- Broj oboljelih u svijetu: 536 615
- Broj preminulih u svijetu: 24 116
- Broj oboljelih u svijetu: 124 402
- Broj oboljelih u RH: 551
- Broj preminulih u RH: 3
- Broj izliječenih u RH: 37

Simptomi



CORONAVIRUS (2019-nCoV)

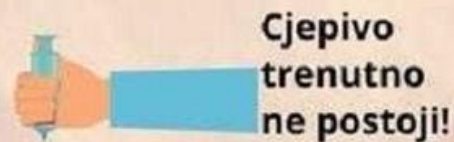
Simptomi



KAŠALJ TEMPERATURA GRLOBOLJA CURENJE IZ NOSA GLAVOBOLJA OTEŽANO DISANJE DRHTAVICA

Što je Coronavirus?

Coronavirus uzrokuje virusnu bolest koja se manifestira simptomima sličnim gripi. Brzo se širi, mogu se zaraziti i ljudi i životinje. U nekim slučajevima može dovesti do teških komplikacija respiratornog sustava ili smrti.



Cjepivo trenutno ne postoji!

Rizične skupine



Pušači

Djeca



Starije osobe s kroničnim bolestima



Kako se širi?

Izravnim kontaktom sa zaraženom osobom



Kapljičnim putem (kihanje, kašljanje)



Dodirom predmeta i površina izloženih virusu



Preventivne mjere

Prati ruke



Izbjegavati kontakt sa životinjama



Koristiti maramice



Nositi masku



Konzultirati liječnika



Prevenција

Stop COVID-19

- Često perite ruke sapunom ili dezinfekcijskim sredstvima
- Ne dirajte oči, nos i usta prljavim rukama
- Udaljite se od osoba koje kišu ili kašlju
- Maske za zdravstvene djelatnike koji su u bliskom kontaktu s bolesnim pacijentima



Video: dostupan na

http://www.os-braca-bobetko-sk.skole.hr/strucna_sluzba_skole?news_hk=5499&news_id=883&mshow=96

Kako se zaštititi (prevencija):



Zdrav razum i osobna higijena

Često pranje ruku i dezinficiranje



Potrebno držati razmak (min 1 m) od drugih osoba

Preporuča se boravak na svježem zraku (ali ne velika okupljanja)



Jačanje imuniteta

HRVATSKI CRVENI KRIŽ

PRAVILNO PRANJE RUKU

1. Namočite ruke pod tekućom vodom.
2. Nanesite tekući sapun za pranje ruku.
3. Trižite dlan o dlan obje ruke.
4. Trižite dlan desne o nadlakticu lijeve ruke i obratno.
5. Isprepletite prste i bijajte dlan o dlan obje ruke.
6. Obuhvatite prste suprotne ruke i trižite.
7. Kružnim pokretima jedne ruke bijajte palac druge ruke i obratno.
8. Vrhove prstiju desne ruke kružno bijajte o dlan lijeve ruke i obratno.
9. Isperite ruke tekućom vodom.
10. Osušite obje ruke posušenim ručnikom.
11. Upotrijebite papirnati ručnik za savijanje zavoja stisnu za vodu.

TRAJANJE POSTUPKA 30 sekundi

HRVATSKI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO

© HCK, 2017.

Za jači imunitet:

Raznovrsna
i zdrava
prehrana

- meso, ribe, morski plodovi, mlijeko i mliječni proizvodi, jaja, cjelovite žitarice, mrkva, kupus, špinat, brokula, mahune, zelena salata, mandarine, naranče, rajčice, grašak...



Češnjak

- prirodni antibiotik, ima odličan učinak na imunološki sistem



Vitamin C

- svježe voće i povrće, posebno paprika, limun, naranča, kivi, trešnje, rajčica, kupus...



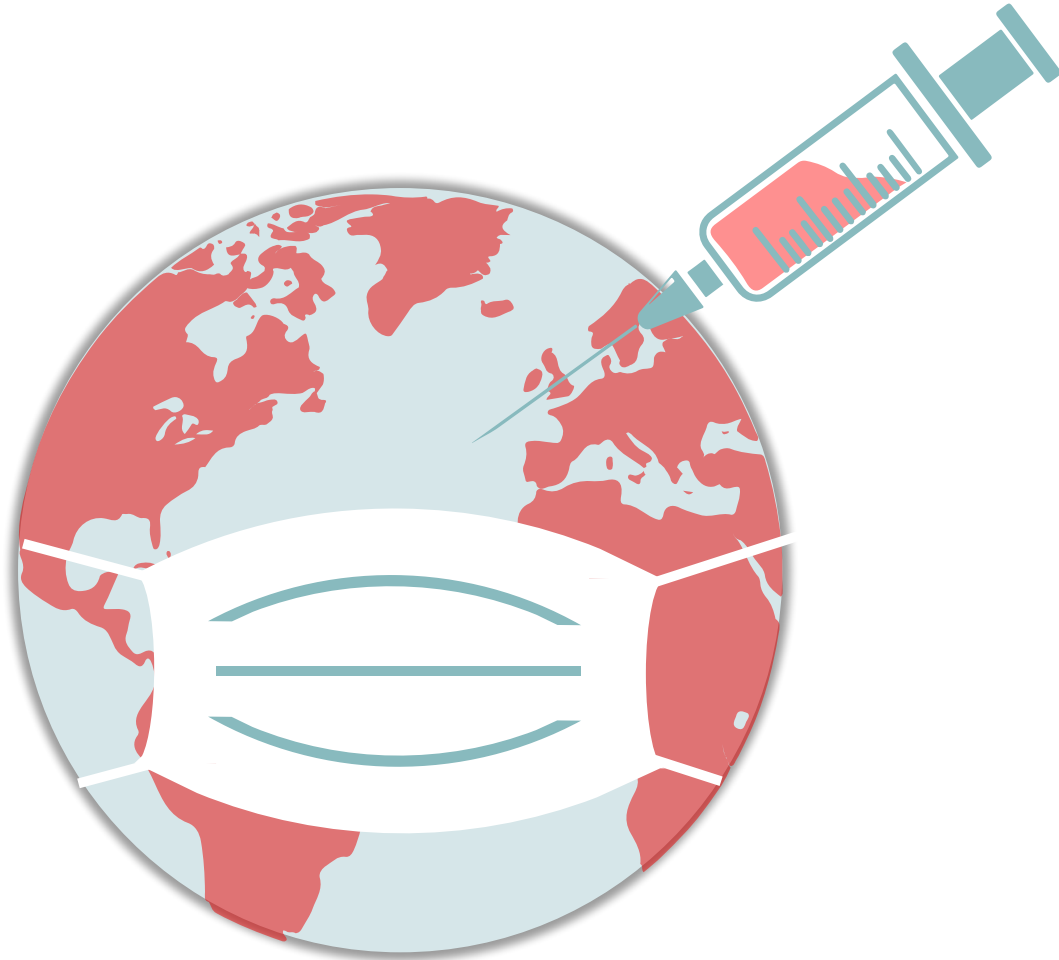
Što će se promijeniti?

Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) proglasila je globalnu pandemiju koronavirusa **PANDEMIJA** - širenje infekcijske bolesti u širokim zemljopisnim regijama, globalnih razmjera



- obustavlja se rad škola (pa smo preselili u virtualne učionice i na TV)
- otkazuju se sva događanja (koncerti, okupljanja, natjecanja, smotre, prvenstva, izleti...)
- obustavlja se rad svih uslužnih djelatnosti (koje nisu prijeko potrebne za zajednicu)
- obustavlja se rad ugostiteljskih objekata (kafići, restorani, noćni klubovi)
- obustavlja se rad svih trgovina (osim s prehrambenim proizvodima)
- obustavljaju se vjerska okupljanja (svete mise i slavlja)
- otkazuju se putovanja i zabranjuju se kretanja preko granica

Nije sve tako sivo



Kao i uvijek, svaka situacija ima i dobre i loše strane, pa dok nas mediji bombardiraju lošima, potrebno je i kritički promišljati, pogledati situaciju iz drugog kuta i pronaći i ono **pozitivno** 😊

Je li pred nama vrijeme straha, panike i histerije ili vrijeme predanosti, snalažljivosti i kreativnosti?

- vrijeme je da uvidimo da svi u sebi imamo zrnice kreativnosti, a kreativnost je igra počnite se igrati!

- svaka ljudska aktivnost onoliko je kreativna koliko ste se u stanju osloboditi svojih strahova i predrasuda

Sada imam vremena za:



Proletno čišćenje

konačno u red dovesti svoj radni stol, ormare, sobu, kuću, dvorište...



Druženje s obitelji

kvalitetno vrijeme s obitelji, razgovor, podrška, pomoć, društvene igre, razonoda...



Hobije

stare hobije, ali i isprobavanje nečeg novog npr. crtanje, pjevanje, plesanje, sviranje, skejtanje, rolanje, vožnja biciklom

Stjecanje novih znanja

učenje, istraživanje, pisanje domaće zadaće, čitanje lektire...



PRVI ZADATAK:
ZA ŠTO JOŠ KONAČNO IMAM
VREMENA SAD KAD SAM KOD KUĆE?



"Ova je situacija odličan poticaj da duboko razmislimo tko smo mi ljudi, odakle dolazimo i kuda idemo i što smo napravili s prirodom koje smo dio".

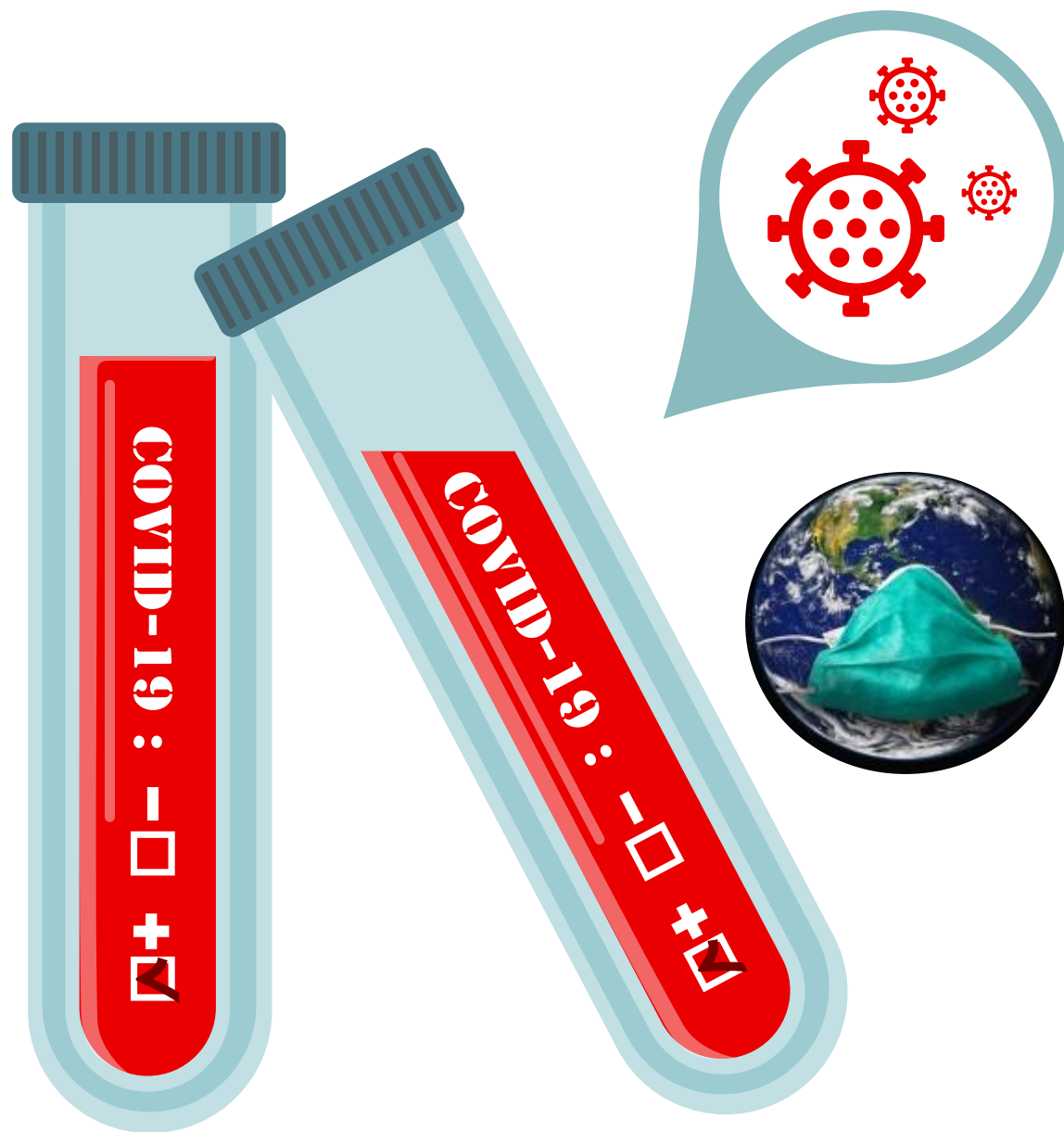
Najnovije informacije možete pratiti ovdje:

<https://www.hzjz.hr/priopcenja-mediji/koronavirus-najnoviji-podatci/>

<https://zdravlje.gov.hr/corona-virus-i-mjere-prevencije/4952>

<https://drive.google.com/file/d/160N8udiXhv3YcN6DNGJ4tWxeJJk6CB3/view>





Čemu nas **COVID-19** može naučiti?

Korona je test, izazov.

- prilika da budemo drugačiji, da živimo drugačije
- da pazimo na starije, bolesne, na djecu
- da shvatimo koliko je masovni turizam štetan
- da shvatimo koliko uništavamo naš planet
- da upoznamo sebe i svoje bližnje
- da shvatimo što nam je u životu zaista bitno
- da budemo zahvalni za sve što imamo

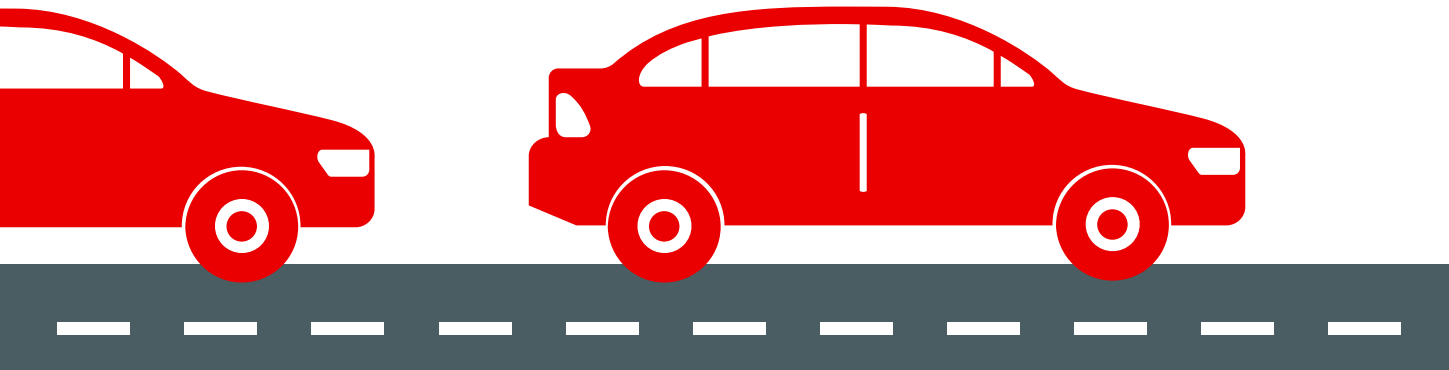
S obzirom na to da je sve krenulo iz Kine, evo jedne stare kineske poslovice:

"Ako svijet treba promijeniti na bolje onda se prvo moja država i moj narod moraju promijeniti na bolje.

Ako se moja država i moj narod trebaju promijeniti na bolje, onda se prvo moja obitelj mora promijeniti na bolje.

Ako se moja obitelj treba promijeniti na bolje onda sam prvi ja taj koji se treba promijeniti na bolje".

uništavanje šuma, zelenila, ubijanje vrsta, odnos prema njima kao prema našim slugama – ima cijenu.



Pozitivne strane

01

masovni turizam, jedna od većih destruktivnih grana ljudskog djelovanja se drastično primirio

02

primijećeno je odsustvo zagađenog zraka nad Kinom, zbog zatvorenih tvornica

03

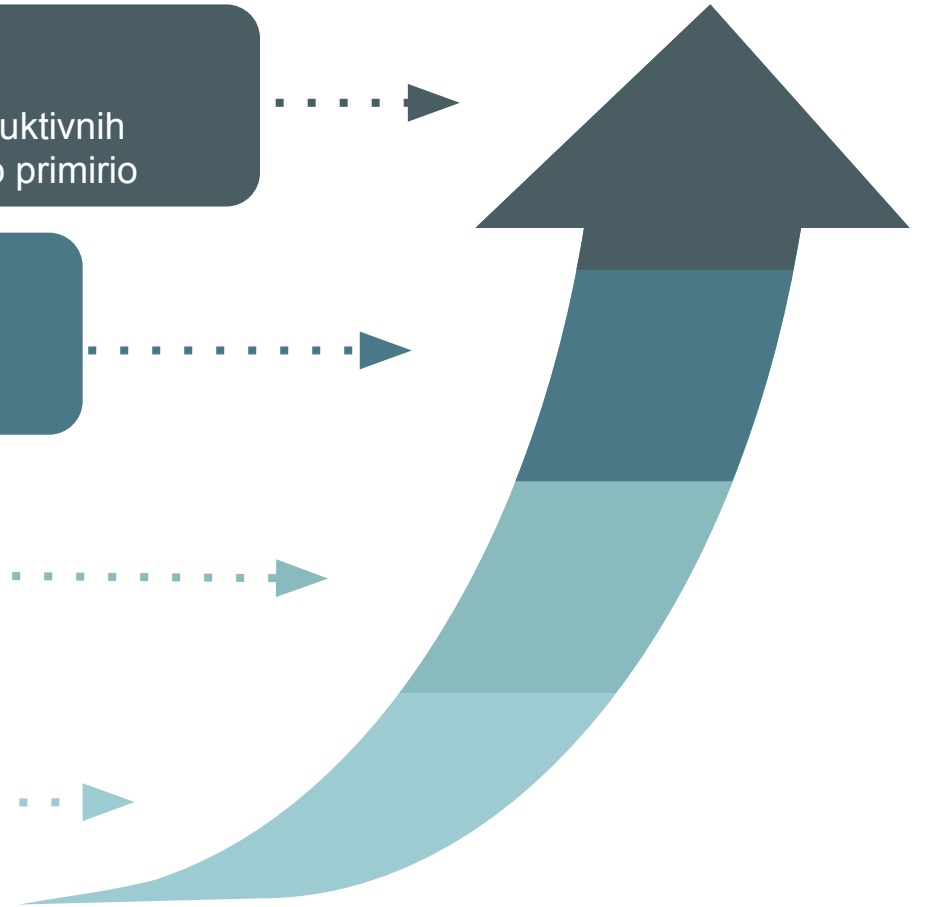
vlasti su pojačale međusobnu komunikaciju i suradnju

04

porastao je interes za znanost

05

počeli smo češće prati ruke 😊



“

Treba naći mjeru, suživot među svim živim bićima, nisu biljke tu da nam služe, niti životinje. Živjeti zajedno, jedni s drugima, no ne jedni na štetu drugih. To jest izazov pred nama.

”

ZADATAK 2: Napišite u par rečenica:

Negativne strane cijele ove situacije

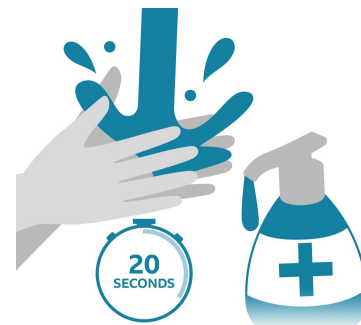
Što je sada lošije...?

Pozitivne strane

Što je sada bolje...?



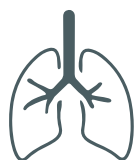
Kako dalje?



Korona nije smak svijeta (ima i gorih virusa)!

Svi smo suodgovorni za zdravlje i živote nas samih, ali i onih s kojima dijelimo životni prostor - bili to članovi naše obitelji ili ne.

Možemo li iz ovoga što se događa izvući pouku i postati **bolji, odgovorniji i tolerantniji** ljudi?

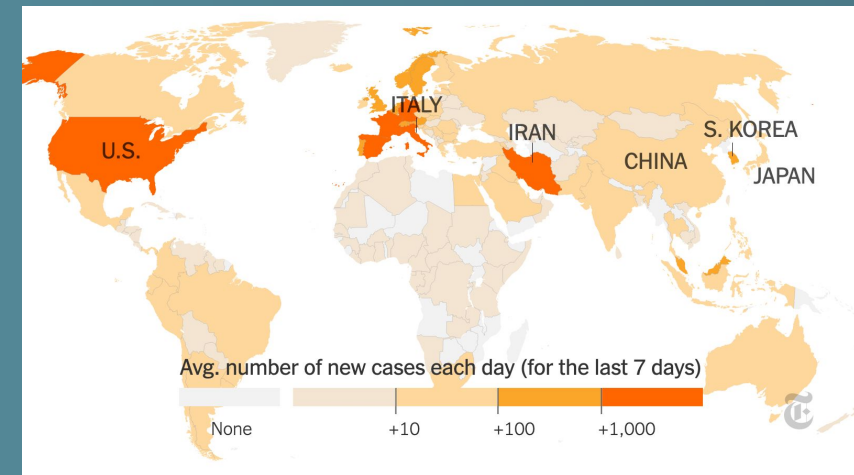


Svi smo povezani i svi smo u ovome zajedno!

#OSTANIMO_DOMA dok sve ovo ne prođe!

Moramo svi biti odgovorni, disciplinirani i ne smijemo širiti paniku, a ni virus!

#STAYHOME #STAYS SAFE

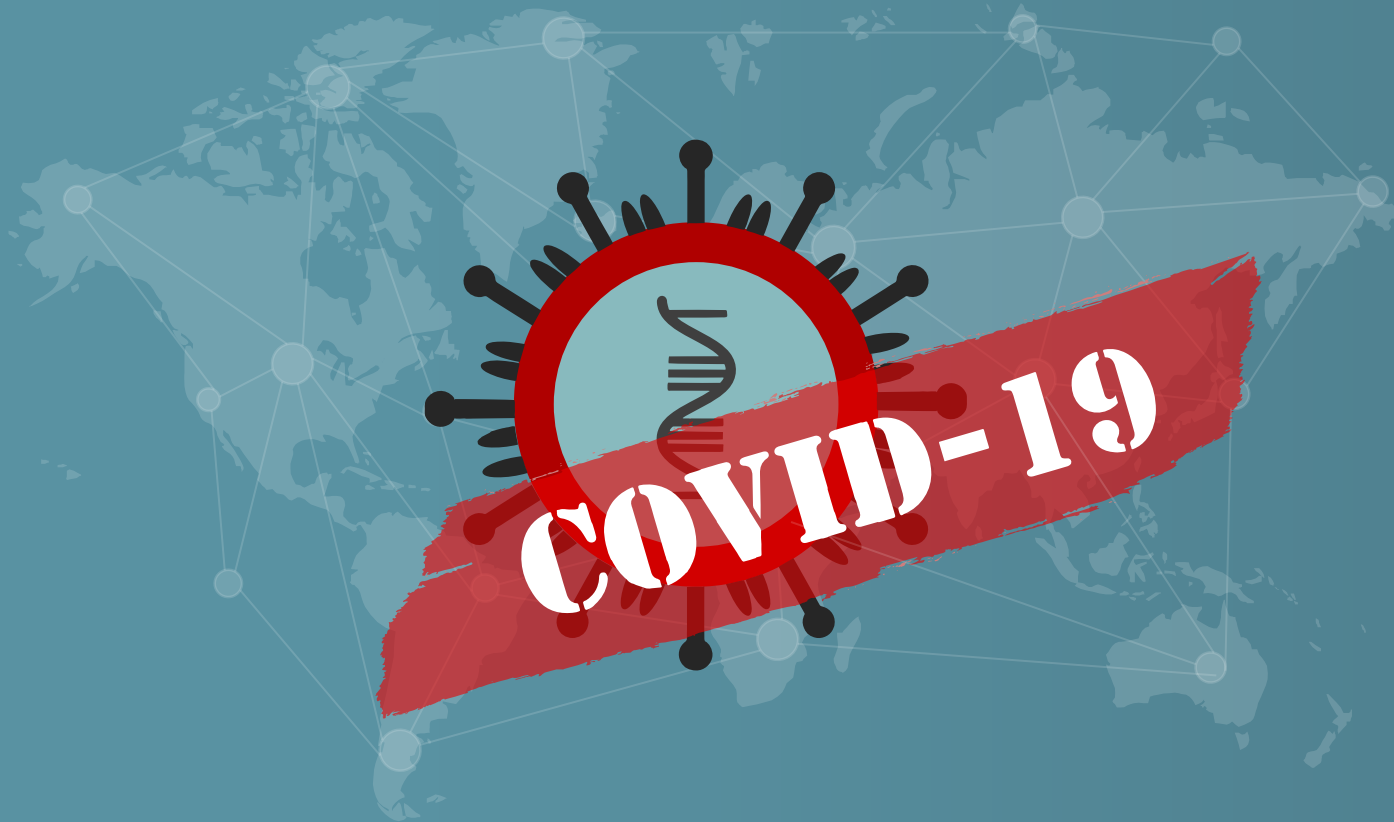


TREĆI ZADATAK:

Započni igru umetanja slika/pokretnih slika u kružice na sličici desno. Pritom se prisjeti što znače ovi riječi na engleskom. Podijeli igru na svojoj društvenoj mreži, označi troje ljudi koje nominiraš da igru nastave sa svojim sličicama. Obavezan je i #stayhome :)



„Čuvajte sebe i jedni druge, posebice one starije.“



Hvala na pozornosti!

Ugodan vikend!