

O KORONA VIRUSU



Znači, čuješ taj termin "korona virus" često. A i život je malo drugačiji nego što je bio. Ne ideš u školu i ne posjećuješ prijatelje i porodicu. Hajde da zajedno pokušamo razumjeti šta se dešava.

ŠTA JE KORONA VIRUS?

Uzrokuje bolest koja se zove COVID-19 i učinio je da se mnogo ljudi razboli. Imati korona virus je slično kao kada imaš gripu.

Starije osobe ili osobe koje imaju neku drugu bolest u većoj su opasnosti od zaraze korona virusom. Zbog toga moramo biti vrlo oprezni. Moguće je da nosimo bakterije a da se ne osjećamo bolesno, zato izbjegavamo druge ljude kako bismo zaštitili jedni druge. Ako se neko zarazi ovim virusom, mora se odvojiti od drugih ljudi na neko vrijeme. Za mali broj ljudi koji budu vrlo bolesni, najbolje je da budu u bolnici.

NAJČEŠĆI SIMPTOMI

Povišena temperatura

Kašalj

Teško disanje

KAKO PAZITI NA SEBE?

Kada su stvari drugačije, normalno je da se zabrineš, naljutiš ili rastužiš. Reci nekoj odrasloj osobi kako se osjećaš. Skoro uvijek pomaže kada se takve stvari podijele. Pomoći će i ako ostaneš aktivan - aktivna - možeš se igrati, pjevati, čitati, učiti, razgovarati sa prijateljima i porodicom na internetu ili im napisati pismo. Možda čak možeš da se zabaviš dok pospremaš. Pokušaj i jesti zdravu hranu - i to ti može pomoći da se osjećaš bolje.

ŠTA TI MOŽEŠ URADITI?

Ako želiš pomoći, možeš uraditi ove vrlo važne stvari.

Nabroj sve situacije kada trebaš oprati ruke!



SUPER VAŽNO! ČESTO PERI RUKU

Peri ruke 20 sekundi - izaberi pjesmu da pjevušiš kako bi bilo zabavnije. Uvijek koristi sapun i vodu, i sjeti se oprati ispod noktiju i između prstiju...

Dobro ih istrljaj!



POKRIJ USTA I NOS

Korona virus se prenosi preko sitnih kapljica iz pluća.



Zato je važno da pokriješ svoja usta i nos maramicom ili unutrašnjom stranom lakta kada kašlješ ili kišeš.

POKUŠAJ DA NE DIRAŠ LICE



Znamo da je teško, ali pokušaj da ne diraš nos, usta ili trljaš oči. Važno je jer su to mjesta kuda bakterije ulaze u naša tijela.

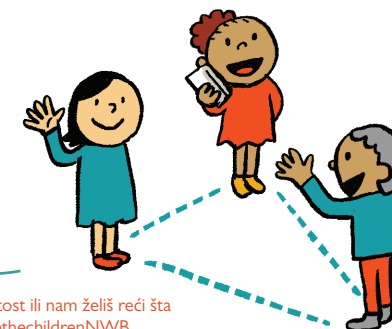
RECI ODRAŠLOJ OSOBI

Ako se ne osjećaš dobro, ako kašlješ, ili ako ti je vruće i umoran - umorna si bez razloga, reci odrasloj osobi.



I SJETI SE...

Mnogo ljudi se brine za tebe i radi na tome da stvari opet budu normalne. Doktori, medicinske sestre, nastavnici i stručnjaci širom svijeta. Korona virus može imati svako, zato moramo biti ljubazni prema svima, čak i na udaljenosti. I što je najvažnije, trebamo prati ruke.



Zajedno možemo učiniti više. Javi nam se ako imaš neku zabrinutost ili nam želiš reći šta misliš o našem radu. RECI-NAM@savethechildren.org | f: @savethechildrenNWB