

Постоји и нама невидљиви живи свет који некад помаже (добре бактерије у цревима!), али некад може озбиљно и да угрози здравље великог броја људи.

КОВИД – 19 НОВИ КОРОНА ВИРУС

Корона вируси су вируси који циркулишу међу животињама, али неки од њих су такође познати да погађају и људе. Нови корона вирус **КОВИД – 19** идентификован у Кини, крајем 2019. године је нова врста вируса, болести која претходно није виђена у организму човека. 11. марта, Светска здравствена организација прогласила је глобалну пандемију коронавируса КОВИД–19, брзо ширење до сада непознате заразне болести која инфицира људе и изазива тешке последице.



СПРЕЧИТЕ ШИРЕЊЕ ВИРУСА ПОМОЗИТЕ У СПРЕЧАВАЊУ ШИРЕЊА РЕСПИРАТОРНИХ БОЛЕСТИ КАО ШТО ЈЕ КОВИД 19

Можемо се заштитити придржавајући се препорука Светске здравствене организације и Министарства здравља. Поука ванредног стања је да је здравље најважније! Изузетно је битно разумети да превенција може да нас сачува од разних болести, као и од коронавируса.

ПРЕВЕНЦИЈА – ОСТАНИТЕ У КУЋИ!



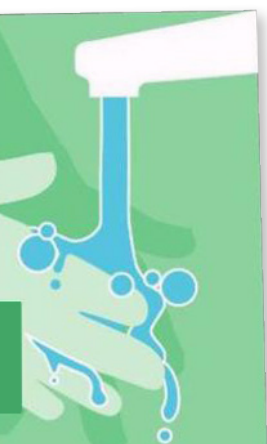
ИЗБЕГАВАЈТЕ БЛИСКЕ КОНТАКТЕ!



Не поздрављајте се руковањем и љубљењем! Изолујте се од особа које имају повишену температуру, које кијају или кашљу. Избегавајте блиске контакте са људима ван куће а у кући са старијима! Са саговорницима одржавајте раздаљину од најмање **ЈЕДНОГ МЕТРА**.

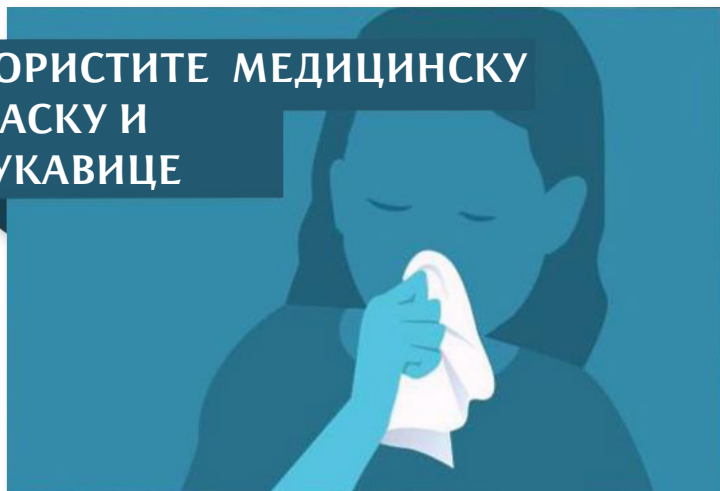
Руке перите што чешће водом и сапуном или средствима за дезинфекцију која садрже 70% алкохола. Прање руку треба да траје најмање 20 секунди. Не дирајте очи, нос и уста неопраним рукама!

ЧЕСТО ПЕРИТЕ РУКЕ!



Маску користите ако кијате или кашљете, ако прилазите старијим особама или некоме ко је оболео. Не заборавите – маска је делотворна само док се не овлажи! Рукавице користите ако додирујете предмете за које не знате да ли су чисти (дезинфековани). Скинуту маску и рукавице обавезно баците и темељно оперите руке.

КОРИСТИТЕ МЕДИЦИНСКУ МАСКУ И РУКАВИЦЕ



ЗАШТИТИТЕ СЕБЕ

Избегавајте боравак у затвореном простору са већим бројем људи (продавнице, јавни превоз).



ЧИСТИТЕ И ДЕЗИНФИКУЈТЕ



Чистите и дезинфикујте предмете (поготово металне), површине и подове у просторијама у којима боравите.

Избегавајте додиривање очију, носа и уста.
Потребно је довољно спавати и јести избалансиране оброке.

Извор: [RiversideCA.gov/COVID-19](https://www.riversideca.gov/COVID-19)

НАЈУГРОЖЕНИЈИ

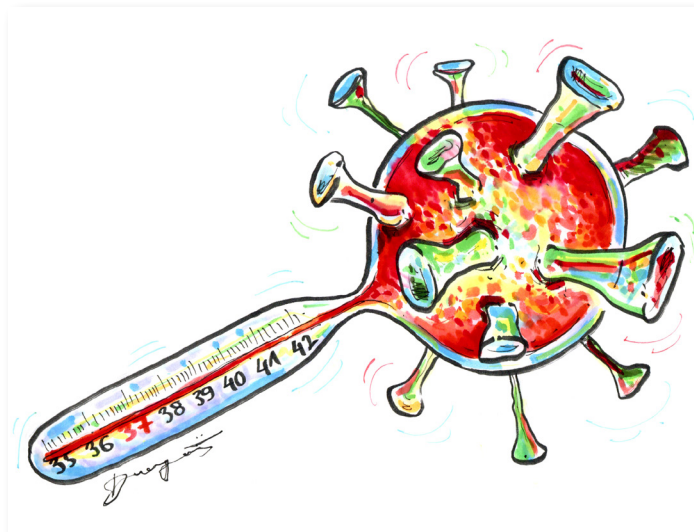
Највећи број тешких облика болести региструје се код особа старијих од 60 година, особа са хроничним болестима. Ове особе треба да се придржавају ИСТИХ ОПШТИХ МЕРА ЗАШТИТЕ као и општа популација (своју уобичајену терапију треба да користе по савету свог лекара).

ИЗБЕГАВАТИ



СИМПТОМИ – ЗНАЦИ ИНФЕКЦИЈЕ

- Температура
- Сув кашаљ, гребање у грлу
- Вртоглавица
- Појава шлајма
- Кратак дах, отежано дисање
- Бол у мишићима и зглобовима
- Упаљено грло
- Главобоља
- Грозница
- Мучнина или повраћање
- Запушен нос
- Диареја (пролив)
- Загушење коњуктива (инфекција очију)



Извор: ecdc.europa.eu/novel-coronavirus-china

ПРЕНОШЕЊЕ

преко респираторних капљица или ако се додирне заражена површина па после тога очи, нос или уста.

2 – 14 дана је процењен **ИНКУБАЦИОНИ ПЕРИОД**.

ЧЕСТО И ТЕМЕЉНО ОЧИСТИТЕ И ДЕЗИНФИКУЈТЕ СТВАРИ И ПОВРШИНЕ КОЈЕ СЕ ЧЕСТО ДОДИРУЈУ



кване



телефони



ручке врата
аутомобила



канте и корпе
за ђубре



све што додирујете
у купатилу



површине столова
и ормарића



терминали
кредитних картица

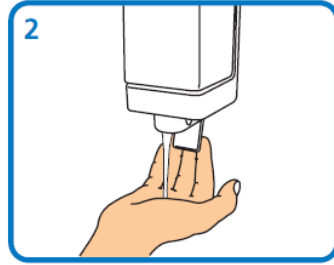


дршке колица у
куповини

ТЕХНИКА ПРАЊА РУКУ сапуном и водом



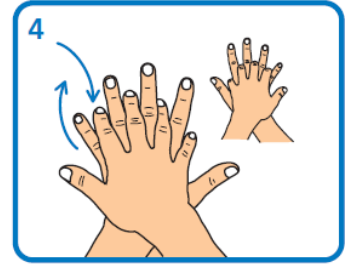
1 Поквасити руке водом.



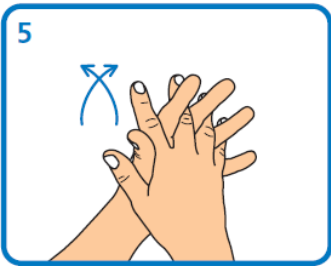
2 Ставити довољно сапуна да би се покрила цела површина руку.



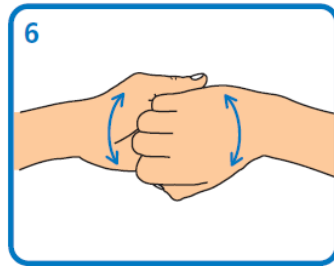
3 Трљати руке длан о длан.



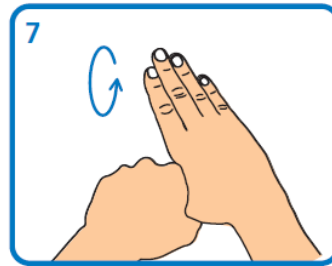
4 Истрљати надлактицу сваке руке другом руком и између прстију.



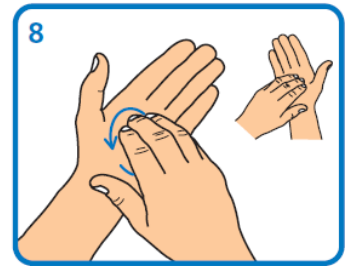
5 Трљати длан о длан укрштеним прстима.



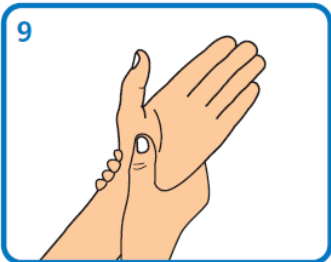
6 Трљати горњи део прстију са дланом друге руке затвореном шаком.



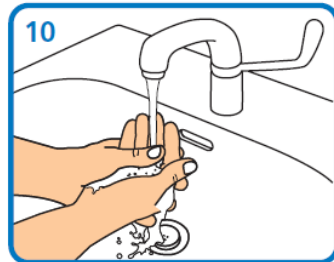
7 Истрљати оба палца користећи ротацију друге руке.



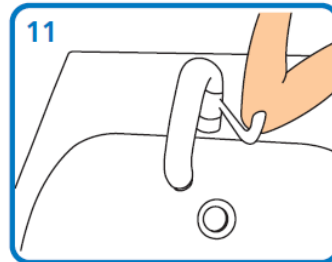
8 Истрљати врхове прстију о длан кружним покретом.



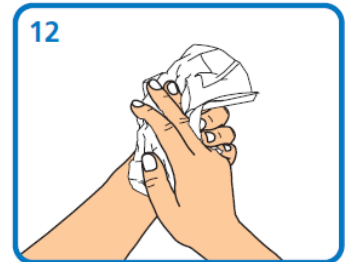
9 Истрљати зглоб супротном руком.



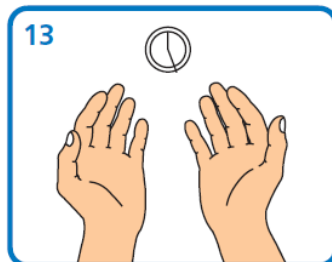
10 Добро испрати водом.



11 Лактом затворити чесму.



12 Руке сушити папирнатим убрусом за једнократну употребу.



13 Прање руку би требало да траје најмање 20 секунди.

Извор:
National Patient Safety Agency

МИТ

- За лечење Ковида 19 вакцина је доступна.
- Овај вирус може бити преносив убодом комарца.
- Конзумирање белог лука може спречити инфекцију.
- Антибиотици могу лечити вирус.

ЧИЊЕНИЦА

- Не може бити пренешен преко производа произведених у Кини или било којих других земаља заражених ковидом 19.
- Људи свих старосних доби могу бити заражени.
- Прање руку, не дирање лица и остати у кући су најбоља превенција.

- * **МНОГО НАУЧНИКА У ЦЕЛОМ СВЕТУ САДА РАДИ НА ТОМЕ ДА СЕ ПРОНАЂУ ЛЕК И ВАКЦИНА.**
- * **НАЈВЕЋИ БРОЈ ОНИХ КОЈИ СЕ РАЗБОЛЕ ВЕОМА СЕ БРЗО ОПОРАВЉА.**
- * **ОПАСНОСТ ОД БОЛЕСТИ НЕ ЗНАЧИ ДА ЋЕМО СЕ И МИ РАЗБОЛЕТИ.**
- * **МНОГИ КОЈИ ДОБИЈУ КОРОНА ВИРУС СЕ НЕ РАЗБОЛЕ!**
- * **МНОГО ОДРАСЛИХ НАПОРНО РАДИ ДА ВАС ЗАШТИТИ.**
- * **Понекад је тешко и досадно бити у изолацији али ћемо поштовањем правила свима помоћи да буду безбедни.**
- * **Помажимо једни другима тако што ћемо бити љубазни, великодушни, стрпљиви, испуњавати своје обавезе и придржавати се упутстава старијих.**
- * **Здравствени радници, научници, велики број младих волонтера раде на заустављању ширења ове болести и обезбеђивању сигурности у заједници. Велика је утеха знати да саосећајни и пожртвовани људи предузимају акцију и свакодневно помажу.**
- * **Са својим родитељима можете разговарати било када о свакој тешкој теми. Они су вам увек на располагању!**

У новонасталој ситуацији, када се све отказује и затвара и када смо се сви повукли у своје домове, помислите и на ове позитивне ствари:

Није све отказано:

Сунце није отказано

Пролеће није отказано.

Пријатељства нису отказана.

Породица није отказана.

Музика није отказана.

Љубав није отказана.

Читање није отказано.

Разумевање и помоћ нису отказани.

Машта није отказана.

Разговори нису отказани.

Љубазност није отказана.

Нада није отказана.

Молитва није отказана.

Потрудимо се да од ове ситуације што више научимо. То је изазов који подразумева другачију организацију живота, мењање навика које подразумевају стрпљење и прилагођавање, јер се мењају рутина и начин живота на какав смо навикли. Али и овај начин живота и рада може да покаже добре стране уколико му се исправно приступи и искористе све предности које он подразумева. Планирајте своје активности. Поставите приоритете и управљајте својим временом.

Осмислите активности којима ћете указати на важност превентивних мера. Фотографишите акције, дешавања, направите хигијенски приручник, напишите причу, водите дневник или направите стрип о правилној заштити од коронавируса. Истражите заједно шта од намирница има најбољи ефекат на имуни систем и направите ваш план исхране. Ово је прилика да схватимо зашто је важно да се хранимо здраво, довољно спавамо, да једемо пуно воћа и поврћа, да смо физички активни и тако ојачамо свој имуни систем и заштитимо се од вируса.

И оно најважније, будимо солидарни, хумани и захвални!

Прилагодимо се. Када све прође бићемо богатији за нова знања и искуства.

За крај вам њоклањамо неколико њесама њосвећених овим данима, наше њесникиње из Витезове редакције, Сање Радојковић.

МОЈ ТАТА ЈЕ ХЕРОЈ

Тата ових дана стално некуд иде,
носи пуне торбе и две кесе приде,
па позове нашу комшиницу Десу
и пред њена врата спусти једну кесу.

Затим оде лево, до комшије Јове,
спусти другу кесу, онда га позове,
чује бака Ружа са другог спрата,
чека своју торбу, па отвара врата.

И комшији Пери однесе два хлеба,
тетка Мири воће и лек што јој треба,
упита за здравље комшиницу Раду,
пре него што мени пружи чоколаду.

Мој тата је херој, све комшије веле,
и много му здравља и среће пожелеле!
Он им каже кратко: „Будите ми здрави,
а коме шта треба само нека јави.“

И сутра ће тата, са торбом у руци,
да однесе млеко нашој бака Јуци,
јер херој је онај, стара прича каже,
ко другог ценити и другом помаже.

МАМА ЈЕ ЈУНАК

Мало се љутим на моју маму!
Зар јој је посао од мене пречи?
Не волим када ме остави саму
зато што мора неког да лечи.

С татом се дружим, то је у реду,
с братом се играм, досадно није,
мада бих волела да видим деду
и не знам бака зашто се крије.

Ал` ипак много мама ми фали,
а тата каже: „Сад јака буди!
Маму су сада доктори звали
јер има много болесних људи.“

Треба им тамо, страшно је битно,
ова је болест опасна јако,
зато се мора лечити хитно
јер се на другог пренесе лако.

Не буди љута на своју маму,
она је борац, јунак је прави,
не воли када те остави саму,
али је срећна кад су сви здрави.

ВОЛИМ ТЕ БАКО

Волим те, бако, то мораш знати,
зато ти, ево, говорим ово:
Немој ме сада у госте звати,
свима је ово страно и ново.

Не могу доћи, мада то желим,
знам да је тешко када си сама,
још много имам с тобом да делим
и једва чекам да будеш с нама.

Са нагом, вером и љубављу, драћи друћари, желимо здравље вама и вашим њородицама, вашим васњињачима, учињељима, комшијама...

Пред Васкрс ћемо вам њослањи неколико сњрана њосвећених њразнику.

Преосњали бројеви часоњиса су у њрињреми и добићете их када се врањиње у школске клуње.

Мноћо вас воли и њоздравља ваш ВИТЕЗ!

Бакице моја, много ми фале
кифлице твоје, врући колачи,
ал` тата каже, кад ово прође,
сви ћемо бити бољи и јачи.

Морамо сада сви бити јаки,
у овој борби с неком Короном,
зато ти сада не могу доћи,
ал` ћу те звати телефоном.

КО ОСТАЈЕ КОД КУЋЕ – ВИТЕЗ ЈЕ ПРАВИ!

Илустрације урадио карикањурисња Никола Драћаш.