

# 5 KLJUČNIH SPOROČIL O NOVEM KORONAVIRUSU ZA STARŠE

Gradivo za izvajalce vzgoje za zdravje na primarni ravni  
zdravstvenega varstva

Avgust 2020

---

## KAZALO

UVOD.....	2
1. O VIRUSU IN OBOLENJU .....	3
2. SPLOŠNI UKREPI ZA PREPREČEVANJE ŠIRJENJA OKUŽBE Z VIRUSOM SARS-COV-2: KAJ LAHKO STORIM SAM, DA ZMANJŠAM TVEGANJE ZA PRENOS OKUŽBE .....	6
3. KAKO SE POGOVARJATI Z OTROKI O KORONAVIRUSU.....	8
4. KAJ NAM LAHKO POMAGA PRI OBVLADOVANJU KRIZNIH SITUACIJ.....	9
5. ČESA SMO SE IZ OBDOBJA EPIDEMIJE ŽE NAUČILI .....	11
UPORABNE POVEZAVE .....	17
VIRI .....	18

## UVOD

Gradivo z naslovom »5 ključnih sporočil o novem koronavirusu za starše« je namenjeno izvajalcem vzgoje za zdravje na primarni ravni zdravstvenega varstva. Ciljna skupina so starši predšolskih in osnovnošolskih otrok.

Namen gradiva je, da bi starši čim bolj poznali in tudi razumeli pomembnost pravilnega izvajanja ukrepov za preprečevanje širjenja okužbe s koronavirusom SARS-CoV-2. Hkrati pa želimo, da bi si starši s seznanitvijo z verodostojnimi informacijami ustvarili realno sliko o novem koronavirusu, takšno, ki jih ne bo pustila brezbriznih oz. prestrašenih.

Gradivo je nastalo na predlog izvajalcev vzgoje za zdravje. Razdeljeno je na pet poglavij, vsako od njih predstavlja ključno sporočilo, za katerega želimo, da ga izvajalci vzgoje za zdravje prenesejo staršem. Prevladujejo informacije o novem koronavirusu in bolezni, ki jo povzroča, ter ukrepih za preprečevanje širjenja okužbe. Skušali smo zajeti tiste vsebine, za katere smo poizvedeli, da bi starše zanimale, in tudi tiste, za katere si želimo, da bi jih poznali. Zato so v gradivo vključeni tudi poudarki o skrbi za duševno zdravje in o zdravem življenjskem slogu.

Izvajalci naj glede na trenutno epidemiološko sliko vsebine prilagajajo sproti, zato priporočamo redno spremljanje spletne strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje.

Tudi izvedba predavanja naj bo prilagojena trenutni epidemiološki sliki oz. trenutno veljavnim ukrepom. Če bodo šole organizirale roditeljske sestanke, priporočamo, da se jim izvajalci priključijo, saj bi na ta način zajeli več staršev. V dogovoru z vrtcem ali šolo se lahko predavanje izvede tudi na daljavo, s pomočjo uporabe informacijsko - komunikacijskih tehnologij. Za izvedbo predavanja je predvidena ena šolska ura.

*Namesto obeh slovničnih oblik moške in ženske v besedilu uporabljamo samo moško obliko – izvajalec vzgoje za zdravje.*

## 1. O VIRUSU IN BOLENJU

V Wuhanu na Kitajskem so decembra 2019 zaznali več primerov pljučnic. Pri bolnikih so izključili številne običajne povzročitelje pljučnic oz. respiratornih okužb in potrdili okužbo z novim koronavirusom. Novi koronavirus so poimenovali SARS-CoV-2, bolezen, ki jo virus povzroča, pa COVID-19.

### POTEK BOLEZEN, SIMPTOMI IN ZNAKI

Bolezen se kaže s slabim počutjem, utrujenostjo, nahodom, vročino, kašljem in pri težjih oblikah z občutkom pomanjkanja zraka, včasih tudi s prebavnimi težavami. Natančni podatki o poteku bolezni se spreminjajo, saj gre za nov virus. Dosedanji podatki kažejo, da poteka v lažji obliki pri približno 80 % okuženih. Težji potek naj bi imelo približno 20 % zbolelih. Tudi natančnega podatka o smrtnosti po okužbi z novim koronavirusom še ne poznamo, ocenjuje pa se, da je smrtnost 2 – 4 %. Večina umrlih je bila starejša in je imela pridružene kronične bolezni srca, pljuč, sladkorno bolezen ipd. Za težji potek bolezni je značilna pljučnica.

### INKUBACIJSKA DOBA PO OKUŽBI Z NOVIM KORONAVIRUSOM

Točna inkubacijska doba še ni poznana, glede na ostale koronaviruse in preliminarne podatke pa je ocenjena na 2 do 14 dni. V povprečju naj bi bila inkubacijska doba dolga približno 6 dni.

### ČAS KUŽNOSTI

Dokončnega odgovora glede kužnosti oseb s COVID -19 še ni. Zanesljivo vemo, da so osebe kužne nekaj dni pred pojavom simptomov in znakov bolezni (2 do 3 dni). Oseba, ki je prebolela blago/zmerno obliko bolezni, je kužna še 5 do 10 dni. Oseba s hudo obliko bolezni pa 5 do 12 dni po nastopu simptomov in znakov bolezni. Pri večini kužnost izzveni do osmega dne.

### NAČIN PRENOSA KORONAVIRUSA MED LJUDMI

Koronavirus se med ljudmi prenaša kapljično. Okužena oseba (ki lahko zboli ali je le prenašalec) s kihanjem ali kašljanjem virus preko kapljic razširi v okolje, zato je pomembna higiena kašlja, uporaba maske in prezračevanje. Zdrava oseba kapljice lahko vdihne, se nato okuži, lahko tudi zboli. Vdih kapljic lahko prepreči uporaba maske. V določenem času se kapljice posedejo na različne površine, zato je pomembno čiščenje in morebitno razkuževanje površin, ki se jih dotikamo. Površine lahko tudi kontaminiramo z onesnaženimi rokami. Zato je pomembno umivanje in razkuževanje rok ter površin (kljuke, ograje, držala ...).

Za prenos nalezljive bolezni je torej potreben vir okužbe (tesnejši stik z bolnikom ali okuženo osebo, ki nima kliničnih znakov), pot prenosa (kapljično po zraku, z dotikom) in oseba, ki sprejme povzročitelja (glede na odpornost zbolí ali ne). Možno je, da se z novim koronavirusom okužimo tudi ob stiku z onesnaženimi površinami, ni pa še jasno, kako pomembna je ta pot prenosa.

#### KDO ZBOLI

Z novim koronavirusom se lahko okužijo vsi. Izkušnje kažejo, da imajo težji potek bolezni starejše osebe in osebe s kroničnimi obolenji (kot so astma in druge kronične bolezni dihal, sladkorna bolezen, srčno-žilne bolezni, rak ipd.).

#### OTROCI IN COVID -19

Tudi otroci lahko zbolijo za COVIDOM-19, vendar redkeje kot odrasli in v bolj blagi obliki. Glede na podatke iz literature je okužba pri okoli 15 % otrok potekala brez znakov bolezni. Pri tistih, ki so imeli znake okužbe, pa je potekala večinoma v blagi obliki. Manj kot 3 % otrok je potrebovalo zdravljenje s kisikom. Nekaj otrok je bilo kritično bolnih, vsi so imeli še druge pridružene bolezni. Pri otrocih, starih manj kot deset let, ni bilo opisanih primerov smrti zaradi covida-19, smrtnost v starostni skupini od 10 do 19 let je bila manj kot 0,2 %.

Otroci največkrat kašljajo, imajo bolečine v žrelu in temperaturo do 38 °C. Bolezen se lahko začne tudi kot driska ali bruhanje. Ker otroci večinoma prebolevajo okužbo v blagi obliki in jih bolezen ne »položi v posteljo«, so zaradi tega pomembni prenašalci virusa. Prav zaradi tega je izredno pomembno, da družina upošteva načela 14-dnevne samoizolacije in s tem prepreči prenos bolezni na tako imenovane ranljive skupine ljudi. Otroci torej niso rizična skupina za okužbe z novim koronavirusom, kar pa ne pomeni, da jih pred okužbo ni potrebno varovati, še zlasti, če imajo pridružene tudi kronične bolezni.

#### KAKO POSTOPATI, KO OTROK KAŽE ZNAKE OKUŽBE/BOLEZNI, IN KAKO VEDETI, ALI GRE DEJANSKO ZA OBOLENJE ZARADI COVIDA-19

Znaki običajnih viroz so zelo podobni znakom okužbe z novim koronavirusom. Brez posveta z zdravnikom in laboratorijske diagnostike ni mogoče ugotoviti povzročitelja viroze. Če vi ali vaš otrok zbolí z znaki viroze, ne hodite nenapovedano v zdravstveno ustanovo, ampak najprej po telefonu pokličite izbranega ali dežurnega zdravnika. Za testiranje na koronavirus se odloči zdravnik, ki vas tudi napoti na kraj, kjer to izvajajo.

## OBRAVNAVA PRIMERA S SUMOM NA COVID-19 V VRTCU ALI ŠOLI

Če otrok zboli v vrtcu ali šoli (dobi vročino in kaže druge znake akutnih okužbe dihal), se v skladu s postopkovnikom vrtca ali šole obvesti starše. Otrok počaka starše v izolaciji. Starši otroka se z izbranim zdravnikom dogovorijo o potrebi po testiranju. Če je izvid testa negativen, dobijo starši od izbranega zdravnika navodila za zdravljenje in preiskava na COVID-19 je zaključena. Če je pri otroku potrjena okužba z novim koronavirusom, starši prav tako prejmejo navodila za zdravljenje, epidemiološka služba NIJZ pa vključi starše oz. učenca v epidemiološko preiskavo. Z epidemiološko preiskavo se išče izvor okužbe in poišče osebe, ki so bile v stiku z obolelim otrokom v času kužnosti tako doma kot tudi v vrtcu itd.

## KAKO POSTOPATI, KO IMA POTRJENO OKUŽBO Z VIRUSOM COVID-19 OTROKOV SOŠOLEC

Običajno je za sošolce obolelega z novim koronavirusom odrejena karantena, o kateri epidemiološka služba obvesti starše. Spremljajte navodila vrtca, šole oz. epidemiološke službe.

### O KARANTENI

Karantena je ukrep, s katerim se omeji svobodno gibanje **zdravim osebam**, ki so bile, ali za katere se sumi, da so bile v stiku z nekom, ki je zbolel z resno nalezljivo boleznijo (v času njegove kužnosti).

Karanteno se odredi z odločbo Ministrstva za zdravje. V času bivanja v karanteni je potrebno upoštevati vsebino odločbe in priložena navodila (oseba ne zapušča doma, opazuje svoje zdravstveno stanje, omeji stike z bolnikom in ostalimi člani skupnega gospodinjstva ...).

Karantena je skladno s trenutno veljavnimi ukrepi Vlade RS za določeno obdobje lahko odrejena tudi osebam ob vstopu v Slovenijo. Te osebe bodo ob postopku na meji s strani obmejne policije prejele obvestilo o karanteni.

### O IZOLACIJI

Izolacija je ukrep, ki ga izbrani zdravnik odredi **bolni osebi** s COVID-19 ali nekaterim osebam z drugimi okužbami dihal. Pomeni, da oseba ne sme zapuščati doma, da mora omejiti stike z ostalimi osebami in dosledno upoštevati priporočila za preprečevanje širjenja bolezni.

## 2. SPLOŠNI UKREPI ZA PREPREČEVANJE ŠIRJENJA OKUŽBE Z VIRUSOM SARS-COV-2: KAJ LAHKO STORIM SAM, DA ZMANJŠAM TVEGANJE ZA PRENOS OKUŽBE

V Sloveniji smo z uvedenimi ukrepi za zajezitev širjenja virusa SARS-CoV-2 uspešno obvladali prvi val epidemije. Kljub temu je virus še vedno med nami in se lahko začne ponovno hitro širiti, če ne bomo ohranili uvedenih osnovnih ukrepov in navad za preprečevanje širjenja novega koronavirusa.

### OHRANIMO RAZDALJO

Ko se družimo z osebami izven skupnega gospodinjstva, pazimo, da vzdržujemo medsebojno razdaljo najmanj 1,5 metra. S tem znatno zmanjšamo možnost okužbe preko kapljic v zraku. Kljub temu ne moremo trditi, da je 1,5 metra varna medsebojna razdalja, saj je le-ta za prenos okužbe odvisna od glasnosti govorjenja, petja, fizičnega napora itd. Dejstvo je, da se s krajšo medsebojno razdaljo tveganje povečuje, z daljšo pa se povečuje varnost. Drugo dejstvo pa je okolje. V zaprtem, neprezračnem ali slabo prezračnem majhnem prostoru z več ljudmi je tveganje za prenos okužbe bistveno večje kot v prezračnem, velikem prostoru z malo ljudmi, v zunanjem okolju pa je tveganje še manjše. V največji možni meri se izogibajte natrpanih prostorov. V času prisotnosti ljudi v prostorih je potrebno stalno zračenje z dovajanjem zunanjega svežega zraka.

### OHRANIMO ČISTE ROKE

#### Umivanje rok

Redno in temeljito si umivamo roke z milom in vodo, kadarkoli je možno.

*Demonstrira se pravilno umivanje rok, lahko se uporabi tudi katero od spodnjih infografik:*

[https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/navodila\\_higiena-rok\\_zdravstveni-delavci.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/navodila_higiena-rok_zdravstveni-delavci.pdf)

[https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/strip\\_umivanje\\_rok.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/strip_umivanje_rok.pdf)

[https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/strip\\_umivanje\\_rok\\_plakat-a3.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/strip_umivanje_rok_plakat-a3.pdf)

#### Razkuževanje rok

V primeru, da voda in milo **nista dostopna**, si roke razkužimo z namenskim razkužilom za roke. Vsebnost alkohola (etanol, izopropanol) v razkužilu za roke naj bo od 60 do 80 %. Razkužilo za roke je namenjeno samo zunanji uporabi. Sredstva za čiščenje/razkuževanje površin niso namenjena čiščenju/razkuževanju kože.

Infografike:

[https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/strip\\_uporaba-razkuzila.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/strip_uporaba-razkuzila.pdf)

[https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/strip\\_uporaba-razkuzila\\_plakat-a3.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/strip_uporaba-razkuzila_plakat-a3.pdf)

### SKRBIMO ZA HIGIENO KIHANJA IN KAŠLJA

Preden zakašljamo/kihnamo, si pokrijemo usta in nos s papirnatim robčkom. Papirnat robček po vsaki uporabi odvržemo med odpadke in si nato umijemo roke z milom ter vodo. Če robčka nimamo pri roki, zakašljamo/kihnamo v zgornji del rokava.

Infografika:

[https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/navodila\\_higiena-kaslja\\_0.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/navodila_higiena-kaslja_0.pdf)

### NE DOTIKAMO SE OBRAZA (OČI, NOSU IN UST) Z NEČISTIMI/NEUMITIMI ROKAMI

#### OSTANIMO DOMA

Če zbolimo z znaki akutne okužbe dihal (nahod, kašelj, bolečine v žrelu, povišana telesna temperatura, bolečine v mišicah...), ostanemo doma in omejimo stike z ostalimi ljudmi ter upoštevamo zgoraj naštete higienske ukrepe. V tem primeru **pokličemo** izbranega ali dežurnega zdravnika in se dogovorimo o nadaljnjih postopkih.

#### UPORABA MASK

Z aktualnimi priporočili NIJZ oz. zahtevami Vlade Republike Slovenije glede uporabe mask se seznanite na spletni strani NIJZ: <https://www.nijz.si/sl/preprecevanje-okuzbe-z-virusom-sars-cov-2-v-obdobju-sproscanja-ukrepov>

Zaščita z masko ob upoštevanju higienskih ukrepov (pravilno kašljanje, kihanje, pravilno umivanje rok ter izogibanje dotikanju obraza in sluznic) še dodatno zmanjšuje nevarnost prenosa okužbe. Maske delno zadržijo pot kapljic, ki se sproščajo v okolico ob kašljanju, kihanju in tudi ob govorjenju, in v katerih so lahko prisotni povzročitelji nalezljivih bolezni. Prav tako tistemu, ki nosi masko, le-ta preprečuje vdih kapljic iz zraka. Zdrave osebe nosijo maske zato, da zaščitijo sebe, bolne pa da zaščitijo druge.

Pri tem je zelo pomembno, da masko pravilno namestimo, nosimo in tudi odstranimo. Maska mora prekriti nos in usta, sicer svoje vloge ne opravi. Ves čas nošenja maske se oseba ne sme dotikati osrednjega dela maske.

*Priporoča se, da izvajalec vzgoje za zdravje demonstrira pravilno uporabo zaščitne maske. Pri tem lahko uporabi tudi infografiko ali video o pravilni uporabi zaščitnih mask. Dostopno na:*

<https://www.nijz.si/sl/splosna-uporaba-zascitnih-mask>



### 3. KAKO SE POGOVARJATI Z OTROKI O KORONAVIRUSU

Dogajanje v zvezi z novim koronavirusom nas postavlja pred svojevrsten izziv. Situacije, v katerih je prisotna negotovost, lahko sprožijo tesnobo. Otroci se podobno kot odrasli na takšne situacije odzivajo različno. Lahko postanejo bolj razdražljivi, jezni, tesnobni, lahko se umikajo ali, nasprotno, bolj intenzivno iščejo družbo in stik z odraslimi. Otroci se zgledujejo po obnašanju odraslih in v njihovem obnašanju iščejo tudi pomiritev, zato odraslim in staršem svetujemo, da, če je le mogoče, ostanejo mirni, z otrokom pa se o nastali situaciji pogovarjajo.

#### NEKAJ USMERITEV ZA POGOVOR Z OTROKI:

- Pogovoru o koronavirusu se ne izogibajte. Pomanjkanje in prikrivanje informacij lahko poveča stisko ali strah.
- Preverite, da boste imeli veljavne informacije, saj se informacije v zvezi z virusom hitro spreminjajo. Informacije pridobite iz zanesljivih virov, kot so: ministrstva, NIJZ, WHO in kredibilni (nacionalni, neodvisni, strokovni in znanstveni) mediji, ki te informacije povzemajo.
- Prilagodite informacije starosti otroka. Mlajši otroci bodo običajno imeli konkretna vprašanja (Kaj je to koronavirus?), starejši pa bodo lahko imeli bolj kompleksna vprašanja (Kaj to pomeni za mojo družino?).
- Ne bojte se otroku povedati, če česa ne veste ali da nimate odgovorov na vsa vprašanja.
- Otroku omogočite in dovolite, da spregovori o svojih čustvih. Povejte mu, da ga imate radi. Bodite mu na voljo za pogovor in igro.
- Otroku dajte občutek varnosti in kontrole. Otroku povejte, da zdravstvene in druge strokovne službe delajo vse, kar je v njihovi moči, da zaščitijo in ohranijo njihovo zdravje. Povejte mu, kaj lahko sam naredi, da prepreči širjenje bolezni in okužbe (umivanje rok, higiena kašlja,...).
- Izogibajte se katastrofiziranju in napovedovanju črnih scenarijev.
- Pojasnite otroku, da se v svetu včasih dogajajo stvari, na katere težko uspešno vplivamo in ki jih kot družba uspemo obvladati šele čez čas. To, da po najboljših močeh poskrbimo za dobro sebe in ljudi okoli nas, je v takšnih obdobjih največ, kar lahko naredimo.
- Bodite mirni, iskreni in jasni. Otroku sporočite, da bo tudi to obdobje minilo.

## 4. KAJ NAM LAHKO POMAGA PRI OBVLADOVANJU KRIZNIH SITUACIJ

Pogoste stresne situacije, negotovost, osamljenost in težave s spanjem dokazano negativno vplivajo na imunski sistem. V teh stanjih smo bolj dovzetni za okužbo, okuženi pa smo znova potisnjeni v izolacijo, stigmatizirani in splošno slabo počutje – ali je celo ogroženo naše življenje. Vse to so zadostni razlogi, da poleg telesnega skrbimo tudi za duševno zdravje.

Ljudje se s kriznimi situacijami soočamo različno hitro in na različne načine, zato je pomembno, da smo v takih obdobjih do sebe in do drugih strpni, sprejemajoči in potrpežljivi. Čeprav se nam kdaj zgodi, da se s situacijo težje spoprimemo, se velja spomniti, da smo ljudje zelo odporni in prilagodljivi ter skupaj zmožni premagati mnoge izzive.

Za spoprijemanje s kriznimi situacijami obstajajo različni načini. Eden temeljnih je zdrav življenjski slog (kvalitetna socialna mreža, zadostna količina spanja, telesna dejavnost, zdravi vzorci prehranjevanja...), ki ga podrobneje predstavljamo v 5. poglavju. Drugi koristni oz. nekoristni načini odzivanja, pa so povzeti v spodnji razpredelnici (Kaj pomaga, Kaj NE pomaga).

#### Kaj POMAGA?

- Imeti v mislih, da je krizna situacija obdobje, ki bo minilo;
- imeti v mislih, da v krizni situaciji nismo sami;
- pogovor in preživljanje časa z družino;
- stiki s prijatelji in socialno mrežo (na ustrezen način);
- izražanje občutkov;
- biti v pomoč in podporo drugim;
- vzdrževanje dnevne rutine ali vzpostavitev nove dnevne rutine;
- zadostna količina spanja in počitka;
- zdravo prehranjevanje;
- skrb za telesno aktivnost (tudi v obliki dela na vrtu, sprehodov, telovadbe doma);
- umestitev prijetnih aktivnosti med dnevne aktivnosti (hobiji, glasba, branje ...);
- preživljanje časa v naravi;
- izvajanje tehnik sproščanja (dihalne vaje, meditacija, poslušanje glasbe);
- pisanje dnevnika;
- usmerjanje pozornosti na pozitivne vidike (npr. o tem, kaj nam ta situacija prinaša pozitivnega);
- osredotočenost na tisto, kar lahko naredimo tukaj in sedaj za boljše spoprijemanje s situacijo;
- usmerjenost na rešitve in ne na probleme;
- uporaba veščin, s katerimi smo se že v preteklosti uspešno spoprijemali z izzivi in stresnimi situacijami;
- vzpostavljanje strpnega in sprejemajočega odnosa do sebe in drugih;
- pridobivanje koristnih informacij iz zanesljivih virov;
- iskanje strokovne pomoči\*, v kolikor je stiska huda.

#### Kaj NE pomaga?

- Prekomerno spremljanje novic o krizni situaciji;
- obravnavanje krizne situacije kot glavne teme pogovora ves čas;
- usmerjanje pozornosti na možne negativne izide v prihodnosti;
- zapiranje vase;
- potlačevanje negativnih občutkov;
- izrazit umik od družine ali prijateljev;
- negativna naravnost, kritiziranje, negativne misli;
- nasilje ali konflikti;
- obtoževanje drugih oseb;
- pitje alkohola in uporaba drugih drog;
- prenašanje ali izpuščanje obrokov;
- tvegana vedenja (ogrožajoča vožnja, neupoštevanje navodil in priporočil);
- opuščanje prijetnih aktivnosti;
- prekomerno delo;
- prekomerna uporaba digitalnih tehnologij (televizija, družbena omrežja, videoigre ...).

Vir: Odzivanje v času krizne situacije in načini njenega obvladovanja, <https://www.nijz.si/sl/publikacije/odzivanje-v-casu-krizne-situacije-in-nacini-njenega-obvladovanja>

Priporočamo tudi udeležbo na kateri od tudi brezplačnih podpornih delavnic, ki potekajo v zdravstvenih domovih po celi Sloveniji. Na psihoedukativnih delavnicah se udeleženci seznanijo z značilnostmi svojih težav, z načini spoprijemanja z njimi in oblikami zdravljenja. Spoznajo, kaj lahko sami naredijo za izboljšanje svojega počutja.

*Izvajalec vzgoje za zdravje lahko na kratko predstavi psiho edukativne delavnice v njihovem zdravstvenem domu.*

## 5. ČESA SMO SE IZ OBDOBJA EPIDEMIJE ŽE NAUČILI

Preteklo obdobje je dokaz, da se lahko iz vsake, tudi težke situacije naučimo nekaj koristnega.

### BILI SMO SI DALEČ, A HKRATI BLIZU.

Verjetno smo imeli več časa, da smo se še bolj povezali in skrbeli drug za drugega. Mogoče smo poklicali prijatelje, s katerimi se že dolgo nismo slišali, ali pa s telefonskim klicem razveselili tudi tiste, ki nimajo nikogar, s katerim bi lahko o svojih stiskah govorili.

**Zagotovo nas je ta situacija naučila, kako pomembna je naša socialna mreža.** Torej krog ljudi, ki nam pomaga, kadar smo v stiski, in kdo se veseli z nami, ko nam gre dobro. Pripadnost temu krogu ljudi, s katerimi se pogovarjamo in si nudimo medsebojno oporo in pomoč, nam daje občutek, da smo sprejeti in cenjeni. To dokazano vpliva na naše telesno in duševno zdravje in je najboljši varovalni dejavnik za premagovanje stresa. **Vzdržujmo zadostno socialno mrežo.** Ljudje, ki so nam blizu, so zrcalo našega življenja. Prijatelj nas lahko opomni na dobre in slabe spremembe v našem vedenju, izgledu, pomaga do pomembne informacije ..., kar nam pomaga, da smo bolj pozorni na lastno telesno in duševno zdravje ter da hitreje najdemo rešitve. Kolikor je mogoče, si prizadevajmo za vzpostavljanje in gojenje takšnih odnosov, v katerih se bomo počutili vredne drugim in v katerih bomo tudi sami pokazali, koliko so drugi vredni nam.

### SPOMNILI SMO SE, DA SO NAŠA TELESA USTVARJENA ZA GIBANJE.

Dnevne sobe so se spremenile v telovadnice. Po sprehodu v naravi, kolesarjenju, hoji v hribe smo se počutili bolje, še posebej, če smo ob tem bili v družbi bližnjih.

**Zadostna telesna dejavnost je varovalni dejavnik zdravja, saj vpliva tako na telesno kot duševno zdravje in kakovost življenja.** Telesna dejavnost varuje pred večino kroničnih nenalezljivih bolezni, krepi kosti in mišice, vzdržuje psihofizične in funkcionalne sposobnosti telesa, pripomore k zmanjšanju stresa in depresije, pomaga pri krepitvi samozavesti in zmanjšuje krhkost v starejšem življenjskem obdobju. Biti fit in ustrezno telesno dejaven pomembno zmanjšuje tudi tveganje za virusno okužbo.

Spodbudimo otroka h gibanju, naj to postane del njegovega vsakdana. Navade, ki jih otroku privzgojimo v otroštvu, ga bodo spremljale tudi v odrasli dobi. Najlažje in za vse koristno naredimo to kot družina. Npr. sklenemo družinsko zavezo, da bomo vsako sezono poskusili novo telesno dejavnost: hojo, tek, kolesarjenje, plavanje, sankanje, smučanje, drsanje ... Izberimo torej tisto telesno dejavnost, ki nam prinaša veselje in jo hkrati tudi najlažje vključimo v svoje vsakdanje življenje. Začnimo z majhnimi koraki in postopoma dodajamo več telesne dejavnosti v naš vsakdan.

## URILI SMO SE V KULINARIČNEM USTVARJANJU Z OTROKI, PREIZKUSILI V LASTNI PRIDELAVI ŽIVIL IN GOSPODARNEM RAVNANJU S HRANO.

Splošno znano je, da **lastna priprava obrokov iz osnovnih sestavin** prinese veliko koristi. Poznan izvor in pridelava živil, ki jih uporabimo za pripravo jedi na ustrezen način, prilagojen lastnim (prehranskim) potrebam, nam daje ustrezen nadzor nad kvaliteto prehrane. Kvaliteta hrane se povečuje z izogibanjem uporabe kemijskih pospeševalcev rasti (dušikova gnojila), fitofarmaceutskih sredstev (sredstva za varstvo rastlin pred škodljivimi organizmi), prehranskih dodatkov (aditivov) in neustreznih postopkov priprave jedi (cvrtje v globoki maščobi). Prav tako se že dolgo časa izpostavljajo mnoge prednosti lokalne (lastne) pridelave hrane: manj okoljskega onesnaženja zaradi krajših transportnih poti, najkrajši čas, najkrajša in najcenejša pot prehranske surovine »od njive do krožnika« ter upoštevanje primerne (tehnološke) zrelosti plodov. Ko želimo spodbujati zdrave prehranske navade, se svetuje, da uživanja hrane ne prepuščamo naključju, temveč da **pozornost posvečamo vnaprejšnjemu planiranju dnevnih obrokov**. Koristi takšnega ravnanja se obrestujejo npr. pri uspešnem uravnavanju krvnega sladkorja diabetikov ali kot uspešna strategija zmanjševanja telesne teže.

Izkušnje v času epidemije Covid-19 v povezavi s prehrano so prinesle nekatera pozitivna spoznanja. Spremenile so se nakupovalne navade: podatki za slovensko populacijo pokažejo, da je večina gospodinjstev zmanjšala pogostost nakupovanja živil z 2-3-krat tedensko na 1-krat tedensko. Četrtnina slovenskih gospodinjstev poroča, da je način priprave obrokov in pomen hrane med epidemijo pridobil na pomenu. V tretjini gospodinjstev menijo, da bodo s peko kruha vsaj 1-krat tedensko nadaljevali tudi v bodoče. V času karantene, ko smo mogoče temu lažje posvetili čas, smo lahko izkusili, da **lastna priprava obrokov** ne prinaša izključno prehranske prednosti, pač pa ustvarja tudi **pozitiven psihološki in socialni učinek**. Vključevanje vseh (družinskih) članov v pripravo obroka krepi medsebojne vezi, omogoča prenos praktičnih veščin na mlajše generacije, izboljšuje psihično počutje posameznika (družinskih članov) in izboljšuje kvaliteto (družinskega) življenja. Podobno kot tudi skupne telesne dejavnosti družine.

Druga tovrstna pozitivna izkušnja se nanaša na samooskrbo. V gospodinjstvih se **je povečala obdelava lastnega vrtička ali zelenjavne gredice** na balkonu stanovanja. To je v času epidemiološkega ukrepa omejenosti gibanja prebivalcev dragocena dodana vrednost za zdravje ljudi tudi z vidika sprostitve in povečane telesne aktivnosti. Nadalje smo se imeli priložnost prepričati, da premišljeno in ekonomično vodenje domačega gospodinjstva poleg že omenjene prednosti vnaprejšnjega načrtovanja obrokov **zmanjša pogostost nakupovanja živil in zavržkov hrane v gospodinjstvu**. Kar petina vprašanih prebivalcev Slovenije navaja, da bodo z manj pogostim in **bolj načrtovanim nakupovanjem živil ter pogostejšo pripravo obrokov doma nadaljevali tudi po koncu epidemije**.

Tako nam ostane več časa, ki ga lahko posvetimo vsemu tistemu, kar nas dela zadovoljne, ohranja naše zdravje in spodbuja življenjsko energijo.

*Izvajalec vzgoje za zdravje lahko predstavi staršem priporočila, ki so jih pripravili prehranski svetovalci na NIJZ: »Prehranski nasveti namenjeni posameznikom in družinam v času nove virusne bolezni COVID-19:*

[https://nijz.si/sl/publikacije?field\\_ciljna\\_skupina\\_publicacije\\_tid=All&field\\_podrocje\\_publicacije\\_tid=388&field\\_tip\\_publicacije\\_tid=All&field\\_oblika\\_publicacije\\_tid=All&field\\_let\\_objave\\_tid=All](https://nijz.si/sl/publikacije?field_ciljna_skupina_publicacije_tid=All&field_podrocje_publicacije_tid=388&field_tip_publicacije_tid=All&field_oblika_publicacije_tid=All&field_let_objave_tid=All)

TO OBDOBJE JE BILO ZA MARIKOGA PRILOŽNOST, DA JE POSKRBEL ZA REDEN URNIK SPANJA TER DOVOLJ ZDRAVEGA SPANJA VSAKO NOČ.

**Spanje je naš zaveznik tako pri večanju imunske odpornosti in zmanjšanju tveganja, da zbolimo, kot tudi pri premagovanju okužb.** Kronično pomanjkanje spanja vodi do telesnih posledic, kot so večje tveganje za debelost in metabolno neravnovesje, ki lahko vodi v sladkorno bolezen, srčno-žilna, možgansko-žilna in rakava obolenja. Zaspani mladostniki so bolj izpostavljeni tveganim oblikam vedenja in nesrečam v prometu. Pomanjkanje spanja vpliva na njihovo razpoloženje in vedenje ter posledično na akademske sposobnosti in šolsko uspešnost. Potrebe po spanju se v različnih življenjskih obdobjih spreminjajo. Ameriška Nacionalna fundacija za spanje je na podlagi znanstvenih izsledkov pripravila priporočila glede količine spanja v različnih starostnih skupinah.

*Izvajalec vzgoje za zdravje lahko predstavi spodnja priporočila staršem.*

[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:NSF\\_Sleep\\_Duration\\_Recommendations\\_Chart.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:NSF_Sleep_Duration_Recommendations_Chart.jpg)

#### IMUNKEGA SISTEMA NE KREPIJO NEZDRAVE RAZVADE.

Pitje alkohola na noben način ne more preprečiti okužbe z virusi. **Ne spodbuja imunosti, temveč jo slabi.** Prav tako s pitjem alkohola ne bomo uspeli rešiti drugih osebnih stisk, temveč bomo te le povečali, saj tako vedenje socialne in duševne stiske le pogloblja. V primeru stiske vam priporočamo, da se namesto k »flaši«, po nasvet in pomoč raje obrnete k strokovnjakom v zdravstvenih domovih in centrih za socialno delo, ki vam bodo pomagali skozi proces spremembe vedenja in vam olajšali pot k bolj zdravemu in zadovoljnemu življenju. V primeru stiske se lahko obrnete na vire pomoči objavljene na spletni strani [www.sopa.si](http://www.sopa.si).

Mogoče se je v tem obdobju kdo odločil za poseben izziv – **opustitev kajenja.** To lahko zmanjša verjetnost komplikacij pri okužbi z novim koronavirusom, prinese pa še številne druge pomembne koristi za zdravje. Na voljo je brezplačni svetovalni telefon za opuščanje kajenja 080 27 77, kjer lahko vsak pridobi vse potrebne informacije o opuščanju oziroma se dogovori za pomoč pri opuščanju preko telefona. V Zdravstveno vzgojnih centrih oziroma Centrih za krepitev zdravja potekajo brezplačna individualna svetovanja in skupinski programi za opuščanje kajenja.

## STE SE V KATERI OD TEH IZKUŠENJ PREPOZNALI?

Verjetno se je marsikdo v tem obdobju naučil, da za srečo ne potrebujemo milijon stvari. Življenje je v svoji osnovi preprosto. Poleg ohranjanja in krepitev zdravja z **zdravim življenjskim slogom** je pomemben tudi **čas, preživet skupaj z našimi najbližjimi in s samim sabo**. "Če sta mama in oče srečna, je srečen tudi otrok," pravijo. Brez občutka slabe vesti skušajte najti čas, da storite nekaj zase. Vzeti si čas zase ne pomeni pospravljanja, pomivanja, likanja in podobnih gospodinjskih opravil. Pomeni polno kad tople vode, hojo na bližnji hrib, kavico s prijatelji, branje knjige ... Vzemite si čas za stvari, ki so vas osrečevale, preden ste postali starš ali odrasli, stvari, za katere čutite, da vas izpopolnjujejo. Namesto časa preživetega pred zasloni povabite svoje družinske člane na klepet ali sprehod.

Zaradi razlogov, ki jih še ne poznamo v celoti, pri starejših, ki zbolijo za novo virusno boleznijo COVID-19, bolezen pogosteje poteka v težji obliki. Niso pa starejši bolj ogroženi samo zaradi bolezni, ampak tudi zaradi osamljenosti. **Ostanite v varnem stiku s starši, babicami in dedki** ter negujte občutek medsebojne povezanosti, ki lahko povečuje občutek varnosti in tudi krepi imunsko odpornost.

**Ohranite katero od dobrih navad, ki ste jih morda osvojili v obdobju epidemije.** Poznate tisti prijeten občutek, ko vstopimo v prostor in vemo, da smo doma? Domač kruh, ki ga bomo od sedaj dalje verjetno pripravili večkrat, ne bo samo bolj zdrav, ampak bo našemu domu dodal še večji občutek domačnosti in varnosti. To so tiste malenkosti, ki se jih bodo otroci spominjali tudi, ko odrastejo. Preteklo obdobje nas je mogoče opomnilo ravno na to, da mora biti hrana pripravljena tako za dušo kot telo.

Verjetno se vsi zavedamo, da lahko za svoje zdravje največ storimo sami. V skrbi za svoje zdravje vas zato spodbujamo, da še naprej redno obiskujete svoje izbrane zdravnike, se odzivate na vabila na preventivne preglede in v presejalne programe (SVIT, DORA, ZORA) ter se poslužujete drugih preventivnih programov, ki jih v zdravstveno vzgojnih centrih oz. centrih za krepitev zdravja izvajajo za to posebej izobraženi strokovnjaki.



## KLJUČNA SPOROČILA SREČANJA:

- Virus je med nami, zato se bomo z njim morali naučiti živeti.
- Tveganje za prenos okužbe zmanjšamo z upoštevanjem preprostih ukrepov, kot so pravilno kašljanje, kihanje, pravilno in pogosto umivanje rok, izogibanje dotikanju obraza in sluznic, vzdrževanje medosebne razdalje (socialne distance) in uporaba varnih načinov vzdrževanja stikov z najbližjimi.
- Če vi ali vaš otrok zbolijo z znaki akutne okužbe dihal, ne hodite nenapovedano v zdravstveno ustanovo, ampak najprej po telefonu pokličite izbranega ali dežurnega zdravnika.
- Otroci se zgledujejo po obnašanju odraslih in v njihovem obnašanju iščejo tudi pomiritev, zato starši, če se le da, ostanite mirni, z otrokom pa se o nastali situaciji pogovarjajte.
- Za spoprijemanje s krizno situacijo obstajajo različni načini. Osnova za lažje premagovanje krizne situacije je zdrav življenjski slog (socialna mreža, zadostna količina spanja, telesna dejavnost, zdravi vzorci prehranjevanja, opustitev nezdravih razvad ...).
- Ohranite katero od dobrih navad, ki ste jih morda osvojili v obdobju epidemije.
- Za srečo ne potrebujemo milijon stvari. Življenje je v svoji osnovi preprosto. Poleg ohranjanja in krepitev zdravja z zdravim življenjskim slogom je pomemben tudi čas, preživet skupaj z našimi najbližjimi in s samim sabo.

## UPORABNE POVEZAVE

### **V pomoč pri pripravi na predavanje so vam lahko spodnje spletne strani:**

- Spletna stran NIJZ, kjer so zbrane ključne informacije o novem koronavirusu:  
<https://www.nijz.si/sl/koronavirus-2019-ncov>
- Spletna stran NIJZ, kjer so predstavljena navodila in priporočila za varno izvajanje posameznih dejavnosti v času sproščanja ukrepov:  
<https://www.nijz.si/sl/sproscanje-ukrepov-covid-19>
- Zbrana gradiva, ki smo jih pripravili na temo novega koronavirusa. Dokumenti so v obliki PDF in jih lahko prenesete na svoje naprave ter natisnete:  
<https://www.nijz.si/sl/koronavirus-sars-cov-2-gradiva>
- Aktualne informacije o novem koronavirusu so zbrane na portalu državne uprave GOV.SI:  
<https://www.gov.si teme/koronavirus-sars-cov-2/>

### **Ob koncu predavanja lahko staršem predstavite spodnje spletne strani:**

- Informacije in nasveti o preventivnih pregledih ter zdravem načinu življenja za nosečnice, otroke in mladostnike:  
[www.zdaj.net](http://www.zdaj.net)
- Starševstvo v času COVID-19 – napotki za starše oz. družine:  
<http://www.preventivna-platforma.si/starsevstvo-v-casu-covid-19-napotki-za-starse-oz-druzine/>
- Pravljica o hudobnem zmaju koronarju in kako so ga ljudje s skupnimi močmi premagali:  
<https://www.scoms-lj.si/files/O%20HUDOBNEM%20ZMAJU%20KORONARJU.PDF>

## VIRI

1. Koronavirus (SARS-CoV-2) - ključne informacije:  
<https://www.nijz.si/sl/koronavirus-2019-ncov>
2. Koronavirus - pogosta vprašanja in odgovori:  
<https://www.nijz.si/sl/koronavirus-pogosta-vprasanja-in-odgovori#kako-poteka-bolezen%2C-kaksni-so-simptomi-in-znaki%3F>
3. Higijenska priporočila za vrtce v času epidemije COVID-19. NIJZ, 2020.  
[https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/vrtci\\_s\\_prilogami.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/vrtci_s_prilogami.pdf)
4. Higijenska priporočila za izvajanje pouka v osnovni šoli v času epidemije COVID-19. NIJZ, 2020.  
[https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/osnovne\\_ole\\_s\\_prilogami.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/osnovne_ole_s_prilogami.pdf)
5. Priporočila glede telesne dejavnosti v času širjenja okužbe COVID-19:  
<https://zdaj.net/koronavirus-otroci-in-mladostniki/priporocila-glede-telesne-dejavnosti-v-casu-sirjenja-okuzbe-covid-19/>
6. Kako se pogovarjati z otroki o koronavirusu (COVID-19)?  
<https://zdaj.net/koronavirus-otroci-in-mladostniki/kako-se-pogovarjati-z-otroki-o-koronavirusu-sars-cov-2-covid-19/>
7. Odzivanje v času krizne situacije in načini njenega obvladovanja. NIJZ, 2020.  
<https://www.nijz.si/sl/publikacije/odzivanje-v-casu-krizne-situacije-in-nacini-njenega-obvladovanja>
8. Prehranski nasveti namenjeni posameznikom in družinam za čas trajanja in sproščanja ukrepov nove virusne bolezni COVID-19. NIJZ, 2020.  
[https://nijz.si/sl/publikacije?field\\_ciljna\\_skupina\\_publikacije\\_tid=All&field\\_podrocje\\_publikacije\\_tid=388&field\\_tip\\_publikacije\\_tid=All&field\\_oblika\\_publikacije\\_tid=All&field\\_letno\\_objave\\_tid=All](https://nijz.si/sl/publikacije?field_ciljna_skupina_publikacije_tid=All&field_podrocje_publikacije_tid=388&field_tip_publikacije_tid=All&field_oblika_publikacije_tid=All&field_letno_objave_tid=All)
9. Kako dobro spati v obdobju epidemije koronavirusa sars-cov-2 (covid-19). NIJZ, 2020.  
[https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/8.4.\\_kako\\_dobro\\_spati\\_v\\_casu\\_epidemije.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/8.4._kako_dobro_spati_v_casu_epidemije.pdf)
10. Gibanje – telesno dejavni vsak dan. IVZ, 2009.  
[https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/gibanje\\_telesno\\_dejavni\\_vsak\\_dan.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/gibanje_telesno_dejavni_vsak_dan.pdf)

Pripravila: Katja Podergajs

Usklajeno s sodelavci Nacionalnega inštituta za javno zdravje: Nives Letnar Žbogar, Evo Grilc, Anom Galičičem, Branko Đukić, Marušo Bertonec, Alenko Hafner, Matejem Vinkom in Mitjo Vrdelja.

Hvala.

Ljubljana, avgust 2020