

# OSTANIMO ZDRAVI!



Vesna Kramarič, dipl.m.s.  
Željka D. Cifrek, dipl.m.s.



Ustanoviteljica  
Mestna občina  
Ljubljana



## Dragi starši in učenci!



Upamo, da ste zdravi in se imate dobro kljub situaciji, ki nas obdaja.

Verjetno že vsi pogrešate prijatelje, sošolce in učitelje ter nestrpno čakate na otvoritev šole.

Kako lahko vsi skupaj poskrbimo, da se bomo čim hitreje vrnili v vsakdanje življenje?

Za vas sva pripravili nekaj koristnih napotkov, kako poskrbeti zase in ostati zdrav.

# 6 majhnih stvari, ki jih lahko narediš v boju proti koronavirusu

1. Redno in temeljito si umivaj roke z milom in vodo.
2. Kihaj ali kašljaj v zgornji del rokava ali robček ... potem si spet umij roke!
3. Izogibaj se zaprtim prostorom in tesnim stikom z ljudmi.
4. Ne dotikamo se obraza (oči, nosu in ust) z nečistimi-neumitimi rokami... virus prek njih vstopa v naše telo.
5. Uporabljene robčke vrzi v smeti.
6. Ko imaš vročino, bolečine v grlu ali se počutiš, kot da imaš gripo, ne ogrožaj zdravja sebe in drugih - **OSTANI DOMA.**



## Pravilna higiena kašlja

— Novi koronavirus SARS-CoV-2 —

1



Preden zakašljate/kihnete si pokrijte usta in nos s papirnatim robčkom.

ali

2



Zakašljajte/kihnite v zgornji del rokava.

3



Papirnat robček po vsaki uporabi odvrzite v koš.

4



Po kašljanju/kihanju si umijte roke z milom ter vodo.

Več informacij na spletni strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje: [www.nijz.si](http://www.nijz.si)

**NIJZ** Nacionalni inštitut  
za javno zdravje

## Nasveti za umivanje rok

— Novi koronavirus SARS-CoV-2 —

1



Roke najprej dobro splaknemo pod toplo tekočo vodo.

2



Z **milom**, ki ga nanese po celotni površini rok, si drgnemo roke **1 minuto**, po vseh predelih (dlani, hrbtišča, med prsti, palca in tudi pod nohti obeh rok).

3



Milo dobro speremo z rok s toplo vodo.

4



S papirnatimi brisačami za enkratno uporabo si roke obrišemo do suhega. Pipo zapremo s papirnatimi brisačami in pazimo, da se je z umitimi rokami ne dotaknemo več.

Več informacij na spletni strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje: [www.nijz.si](http://www.nijz.si)

**NIJZ** Nacionalni inštitut  
za javno zdravje



**Opravljanje šolskega dela na daljavo vam je bistveno podaljšalo čas pred računalniki.**

**Privoščite si večkratne krajše premore. Med premori se razgibajte. Priporočava video prikaz na spodnji povezavi:**

**<https://youtu.be/135a4qcwLZI>**

**Ne pozabite še na dnevno dozo gibanja v naravi, ob upoštevanju priporočil za zmanjševanje prenosa okužb!**



**Tiste bolj radovedne vabimo na razburljivo popotovanje skozi galaksije in boj proti koronavirusu:**

<https://zdaj.net/izpostavljeno/galakticni-vodnik-o-koronavirusu/>

**V kolikor imate kakšna vprašanja, nam lahko pišete na naslov:**

[vesna.kramaric@zd-lj.si](mailto:vesna.kramaric@zd-lj.si) ali [zeljka.dvorski-cifrek@zd-lj.si](mailto:zeljka.dvorski-cifrek@zd-lj.si).

**Bodite lepo, ostanite zdravi! Lepo vas pozdravljava.**