

IZ SVETA TIŠINE



Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije



► Tudi v izrednih razmerah,
ko smo v samoizolaciji, nismo sami

Izdajatelj:

Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije
Drenikova 24, Ljubljana
telefon: 01/500 15 00
telefaks: 01/500 15 22

Spletna stran:

www.zveza-gns.si

Urednik:

Anton Petrič,
urednistvo.ist@zveza-gns.si

Uredniški odbor:

Valerija Škof, Aleksandra Rijavec Škerl,
Valentin Jenko

Lektorica:

Barbara Perc

Oblikovanje: Artmedia

Tisk: Tiskarna DTP

Uredništvo si pridržuje pravico do objave, neobjave, krajsanja ali delne objave nenaročenih prispevkov v skladu s poslanstvom in prostorskimi možnostmi glasila. Mnenja in stališča avtorjev prispevkov ne izražajo nujno mnenja in stališča uredništva ter Zveze društev gluhih in naglušnih Slovenije. Nenaročenih besedil in fotografij ne vračamo. Ponatis celote ali posameznih delov je dovoljen le s pisnim privoljenjem uredništva. Anonimnih prispevkov oziroma prispevkov, ki žalijo čast drugih, ne objavljamo. Glasilo je brezplačno in v javnem interesu, zato na podlagi 8. točke 26. člena Zakona o davku na dodano vrednost (Uradni list RS št. 89/98) ni zavezano plačilu DDV-ja. Izhaja v nakladi 3.700 izvodov.

Fotografija na naslovnici:

Shutterstock



Izdajo in tisk glasila sofinancirata Fundacija za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij v Republiki Sloveniji (Fiho) ter Ministrstvo za kulturo. Stališča Zveze društev gluhih in naglušnih Slovenije ne izražajo stališč Fiha.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA KULTURO

OBVESTILO UREDNIŠKEGA ODBORA

Med epidemijo novega koronavirusa in preventivno izolacijo na domu smo vam pripravili izredno številko glasila Iz sveta tišine. V njem boste našli informacije o COVIDU-19, samozaščitnih ukrepih in skrbi za zdravje, o ravnanju s hišnimi ljubljenci, pripravi domačega razkužila, rekreaciji ter zdravi prehrani med karanteno. Pišemo tudi o vplivu epidemije na Loterijo Slovenije in Fundacijo za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij ter o vladnih ukrepih za preprečevanje posledic epidemije. Za dobro voljo pa smo priložili nekaj aktualnih šal in križanko.

Glasilo Iz sveta tišine prispeva h kulturni istovetnosti in zgodovini gluhih, naglušnih, gluhoslepih ter oseb s polževim vsadkom, zato so vsi prispevki zelo pomembni.

Vljudno vas vabimo, da glasilo soustvarjate z nami. Prispevke s priloženimi fotografijami pošljite na e-naslov: urednistvo.ist@zveza-gns.si.

Če se vam zdi glasilo zanimivo in ga želite brezplačno prejemati, nam pišite na e-naslov: urednistvo.ist@zveza-gns.si ali pa svoje ime, priimek ter naslov sporočite na: Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije, Drenikova 24, 1000 Ljubljana. Glasilo Iz sveta tišine je dosegljivo tudi v virtualni obliki na naslovu: www.zveza-gns.si.

Nekatere pomembne informacije iz glasila pripravljamo tudi v slovenskem znakovnem jeziku (v nadaljevanju: SZJ), zato boste pri posameznih člankih našli QR kodo. Z nameščeno aplikacijo Slovar SZJ pa si boste članke lahko ogledali na mobilnih napravah v obliki videoposnetka v SZJ. Bralnik QR kode je dostopen v aplikaciji Slovar SZJ. Navodila za prenos aplikacije in uporabo QR kode so napisana na strani 7. Ker so videoposnetki namenjeni gluhim uporabnikom SZJ, niso opremljeni z zvokom. Želimo vam prijetno branje. ●

NAVODILO AVTORJEM

Besedilne datoteke

Besedila naj bodo napisana v računalniškem programu Word. Besedila, poslana v programu PDF ali skenirana, bomo zavrnil, z izjemo vabil, diplom, dopisov, priznanj itd.

Slikovne priloge

Pri fotografiranju je za objavo dobre fotografije treba upoštevati naslednje nastavitve na posameznih napravah: če so digitalne fotografije narejene s fotoaparatom, izberite nastavev kakovosti slike HQ (3072 x 2304) ali SHQ (3072 x 2304).

Nekateri profesionalni fotoaparati imajo za nastavev kakovosti slike črko L (Large). Tovrstne fotografije so običajno v formatu jpg, kar ustreza zahtevam našega glasila. Če pošiljate skenirane predloge, resolucijo (kakovost slike) nastavite na 300 dpi, širina pa naj bo vsaj trinajst centimetrov. Tako skenirano predlogo shranite v formatu jpg. Če nimate kakovostnega optičnega bralnika, vam priporočamo, da nam v uredništvo pošljete izvirno predlogo. Fotografije, ki ste jih naložili s svetovnega spleta, naj imajo ločljivost vsaj 1200 x 900 točk, datoteka pa naj bo velika vsaj 440 KB.

Fotografije ne smejo biti prilepljene v dokument, ampak jih pripnite k elektronski pošti. Fotografije in besedila, ki ne ustrezajo navodilom, bomo prisiljeni zavrnil oziroma objaviti brez fotografij. ●

Uvodnik

Anton Petrič, urednik

Pred vami je izredna številka glasila Iz sveta tišine, s katero bi vam radi popestrili dneve, ki jih preživljate v karanteni ali samoizolaciji zaradi epidemije novega koronavirusa. Ne pomnimo, da bi nam življenje kdaj poprej dobesedno zastalo, da bi bil ukinjen javni prevoz, zaprte javne in izobraževalne ustanove ter bi nam vlada omejila gibanje. Na srečo so trgovine in lekarne odprte, da lahko nakupimo hrano in zdravila. Težave se pojavijo pri dostopnosti do zaščitne opreme, ki je ni moč kupiti in je na razpolago le zdravstvenim delavcem ter osebju v domovih za ostarele. Vendar nam vse to ne sme vzeti volje, da ne bi poskrbeli za svoje zdravje in ostali doma v krogu družine. Zdaj je pravi čas, da se posvetimo sebi in našim najbližjim.

Za vas smo pripravili posebno številko glasila, v katero smo med drugim vključili koristne informacije o tem, kako se lahko ustrezno zaščitite pred okužbo z novim koronavirusom.

Za preprečevanje posledic epidemije novega koronavirusa in pomoč prizadetim je Vlada Republike Slovenije pripravila paket ukrepov v vrednosti tri milijarde evrov. Ta sredstva je med drugim namenila ohranjanju delovnih mest, pomoči samozaposlenim, nagrajevanju najbolj obremenjenih in izboljšanju socialnega položaja ljudi.

Vlada je pred kratkim predstavila tudi navodila za slovenske in tuje državljane, ki se v Slovenijo vračajo iz tujine. Za vse zdrave osebe, ki se bodo vrstile iz tujine, je predvidena karantena, za osebe z bolezenskimi znaki okužbe z novim koronavirusom pa izolacija. Ukrep ne velja za tranzitne potnike in delovne migrante. Če bo oseba, ki se v Slovenijo vrača iz tujine, zdrava, bodo zdravstveni delavci njene podatke posredovali Nacionalnemu inštitutu za javno

zdravje, ta pa bo zanjo predlagal 14-dnevno karanteno na domu.

Družine z otroki so se med epidemijo znašle pred novim izzivom – šolo na daljavo. Osnovnošolci pri tem potrebujejo pomoč staršev, ki sočasno delajo od doma. Učitelji, otroci in starši so šolo na daljavo vzeli resno, kar je privedlo do preobremenjenosti strežnikov. Ponudniki storitev pa obljublajo, da bodo poskrbeli za čim manj motenj.

Društva v teh težkih časih ne mirujejo, saj njihovi sodelavci ostarelim članom na terenu pomagajo pri nakupih hrane in zdravil ter jim krajšajo čas, da niso preveč osamljeni. Pri tem se soočajo s pomanjkanjem zaščitne opreme za prostovoljce, ki delajo na terenu, saj kljub pošiljkam iz tujine maske in rokavice ponekod še niso prispele do lokalnih skladišč civilne zaščite. Upamo, da se bodo razmere kmalu uredile.

Z ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti so sporočili, da se bodo kljub epidemiji storitve osebne asistencije izvajale naprej, saj gre za nujno storitev. Asistente so pozvali k varnemu izvajanju storitev v skladu s priporočili in varnostnimi ukrepi Ministrstva za zdravje ter Nacionalnega inštituta za javno zdravje. Tako za izvajalce kot za uporabnike osebne asistencije pa je ključna takojšnja zagotovitev zaščitnih sredstev.

Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije skupaj s studiom Spletne TV dnevno pripravlja video prispevke, s katerimi osebe z okvaro sluha obvešča o samozaščitnem ravnanju med epidemijo, z razvedrilnimi oddajami pa jim krajša čas v karanteni. Zlasti slednje so uporabnikom v veliko moralno oporo.

Ostanimo doma, poskrbimo za svoje zdravje, ohranimo optimizem in predvsem ostanimo zdravi! ●

KORONAVIRUSNA BOLEZEN 2019 (COVID-19)

✎ Povzela Aleksandra Rijavec Škerl (vir: Wikipedija)



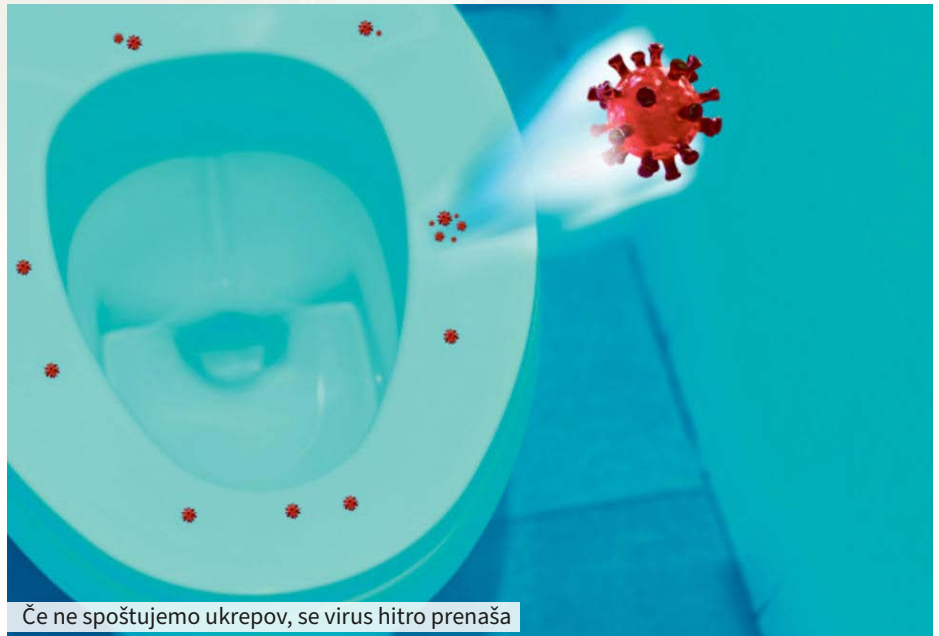
Koronavirussna bolezen 2019 (COVID-19) je nalezljiva bolezen, ki jo povzroča virus SARS-CoV-2.

Širi se z respiratornimi kapljicami, ki jih okužene osebe ustvarjajo s kašljanjem in kihanjem. Povprečna inkubacijska doba (čas od okužbe do pojava simptomov) znaša 5 dni in pol. V skoraj vseh primerih se simptomi pokažejo do 12. dneva. Širjenje je možno omejiti z umivanjem rok in drugimi higienskimi ukrepi.

Okužba je pri nekaterih zelo blaga in simptomi niso izraženi, lahko pa se med drugim pojavijo vročina, kašelj, oteženo dihanje, bolečine v mišicah in utrujenost. Okužba lahko napreduje v pljučnico in sindrom akutne dihalne stiske. Za COVID-19 zaenkrat ni na voljo cepiva ali specifičnega protivirusnega zdravljenja. Zdravljenje lahko poteka le z lajšanjem simptomov.

Prvi primer COVIDA-19 so zaznali sredi novembra lani na Kitajskem. Konec decembra je Kitajska Svetovni zdravstveni organizaciji poročala o odkritju okužb pljuč neznanega izvora v Vuhanu, glavnem mestu kitajske province Hubej. Izbruh okužbe so 30. januarja letos razglasili za mednarodno pomembno grožnjo javnemu zdravju. Zaradi globalnega širjenja okužbe je Svetovna zdravstvena organizacija 11. marca letos razglasila pandemijo.

Javnozdravstvene organizacije priporočajo, naj osebe, ki sumijo, da so okužene, nosijo kirurško



Če ne spoštujemo ukrepov, se virus hitro prenaša

obrazno masko in poiščejo zdravniško pomoč, tako da zdravnika pokličejo in ambulante ne obiščejo osebno.

Prenos virusa

Virus se najverjetneje prenaša predvsem z osebe na osebo. Do prenosa načeloma prihaja, ko je okužena oseba v neposredni bližini neokužene osebe (do okoli 2 metrov), in sicer z dihalnimi kapljicami, ki jih okužena oseba sprošča med kašljanjem in kihanjem. Kužne kapljice lahko tako pristanejo na obrazu neokužene osebe ali pa jih neokužena oseba vdihne. Okužba naj bi se prenašala tudi tako, da se ljudje dotaknejo predmetov ali površine, okužene s kužnimi kapljicami, in nato kužne delce занesejo v usta ali nos (morda tudi v oči). Obstaja tudi možnost, da se okužba prenaša prek aerosola (delcev, ki lebdijo v zraku) v primeru daljše izpostavljenosti v

zaprtem prostoru in prek oralno-fekalne poti (lahko tudi po prenehanju dihalnih znakov okužbe).

Okužene osebe okužbo prenašajo še preden se pri njih pojavijo prvi znaki. Obstaja možnost, da okužbo prenašajo osebe, ki nikoli ne razvijejo simptomov. Okužba se pretežno prenaša med družinskimi člani, zdravstvenimi delavci in ostalimi, ki so v neposrednem stiku z okuženimi.

Dejavniki tveganja

Zaenkrat ni neposrednih dokazov, da kajenje povečuje tveganje za okužbo. Kljub temu nekateri strokovnjaki menijo, da je zaradi že znanih negativnih učinkov kajenja na dovzetnost za sorodne okužbe moč sklepati, da enako velja tudi za ta virus.

Preprečevanje okužb

Ukrepi, namenjeni omejevanju širjenja okužbe s COVIDOM-19, se



Karantena pomaga pri preprečevanju širjenja okužb

bistveno ne razlikujejo od ukrepov, ki so učinkoviti za preprečevanje širjenja okužb dihal.

JAVNO ZDRAVJE

V času epidemije se svetuje izogibanje zaprtim prostorom, v katerih se hkrati zadržuje večje število ljudi. Takšni prostori naj se redno zračijo. Svetuje se tudi redno čiščenje ter razkuževanje predmetov in površin, ki se jih ljudje pogosto dotikajo (na primer kljuk, pultov, pip ...).

SOCIALNA DISTANCA

Socialna distanca je namenjena omejevanju stikov med ljudmi z namenom preprečevanja možnosti širjenja bolezni med epidemijo. Svetuje se, da ljudje v času epidemije vzdržujejo medosebno razdaljo, večjo od dveh metrov. Za doseganje socialne distance so učinkoviti ukrepi, ki prek odpovedi dogodkov omejujejo priložnosti za zbiranje večjega števila ljudi na majhnem območju (na primer športnih dogodkov, konferenc in festivalov).

Drugi učinkoviti ukrepi so začasno zapiranje določenih ustanov (na primer knjižnic, šol, univerz, verskih, športnih in kulturnih ustanov), izogibanje javnemu prevozu, nenujnim potovanjem, sku-

pnemu druženju in poslopjem za druženje (na primer lokalom), delo in študij od doma ter vzdrževanje medosebnih stikov prek telekomunikacijskih naprav.

Aktivnosti izven bivalnih prostorov, ki ne vključujejo bližnjega stika z novimi osebami (na primer sprehajanje psa, rekreacija, hoja v naravo), so sprejemljive. Prav tako je sprejemljivo opravljanje nujnih opravil, kot so nakupi živil in zdravil. Svetuje pa se, da se takšna opravila izvaja čim redkeje (na primer z nakupovanjem večjih zalog živil) in da se pri tem spoštuje higienska pravila.

Pomembno je, da so v socialno distanciranje vključeni vsi, in ne zgolj tisti z izrazito obolelostjo ali visokim tveganjem za resne okuž-

be, saj osebe z blagimi okužbami in tisti, ki ne vedo, da so okuženi, pripomorejo k hitrejšemu širjenju virusa, kar posredno ogrozi vse ostale skupine.

OSEBNA HIGIENA

Svetuje se redno in skrbno umivanje rok z vodo in milom, še posebej po brisanju nosu, kašljanju in kihanju ter obiskih javnih prostorov. Če to ni možno, se priporoča uporabo razkužila z najmanj 70-odstotno vsebnostjo alkohola. Posamezniki naj se izogibajo dotikanja oči, nosu in ust, dokler si ne očistijo rok.

Pred kašljanjem in kihanjem naj se nos in usta najprej pokrije z robčkom, ki se ga nato nemudoma zavrže, ali pa se kašlja in kiha v zgornji del rokava, in ne v dlan. Tako se prepreči, da bi kužne osebe prek kašljanja in kihanja z izločenimi kapljicami okužile ljudi ali predmete okoli sebe.

ZAŠČITNA MASKA

Za preprečevanje širjenja okužbe je priporočljiva uporaba zaščitnih mask.

SAMOIZOLACIJA

Za tiste, ki sumijo na možno okužbo (na primer, če so bili izpostavljeni okuženim osebam), se priporoča samoizolacija, ki traja



Z masko se zaščitimo pred vdorom virusov skozi usta ali nos

Umivanje rok

Umivanje rok je higienski ukrep za odstranjevanje nečistoč in škodljivih mikroorganizmov z rok. Najpogostejše sredstvo za umivanje rok je voda. Učinkovitost pa je mnogo večja z dodatkom mila ali detergenta. Umivanje rok je eden najosnovnejših in najučinkovitejših ukrepov za preprečevanje širjenja patogenov (klic in virusov, ki povzročajo bolezni), ki se širijo po oralni ali fekalno-oralni poti in povzročajo različne zdravstvene težave.

Priporočen način umivanja rok:

1. roke zmočimo pod tekočo vodo,
2. naneseemo milo,
3. drgnemo vsaj 15 do 20 sekund po vseh površinah rok, posebej med prsti in na konicah prstov,
4. milo speremo z vodo,
5. roke osušimo s papirnato brisačko za enkratno uporabo,
6. zapremo pipo, po možnosti z brisačko.

Priporočljiva je vroča voda, saj je le-ta pri odstranjevanju virusov bolj učinkovita. Nošenje nakita med umivanjem zmanjša učinkovitost. ●

14 dni. V tem času se bodo v primeru okužbe pojavili simptomi. Okužena oseba naj po pojavu simptomov ostane doma vsaj 7 dni oziroma dlje, če ima po sedmih dneh še vedno povišano temperaturo. Sostanovalci okužene osebe naj se prav tako samoizolirajo. Če oseba v samoizolaciji sobiva z osebo z dejavniki tveganja za resno okužbo (starejšimi, osebami s kroničnimi boleznimi in nosečnicami), se priporoča, naj se, če je to možno, za čas trajanja samoizolacije začasno preseli v drugo bivališče.

Osebe v samoizolaciji naj ostanejo na razdalji vsaj dveh metrov od sostanovalcev in se še posebej izogibajo sostanovalcev z dejavniki tveganja za resno okužbo. Gospodinjstvo naj za pomoč pri dobavi življenjskih potrebščin prosi znance ali društvo. Življenjske potrebščine je treba pustiti pred vrati bivališča in jih ne izročiti osebno. V času samoizolacije naj oseba s sumom na okužbo ne sprejema obiskov in naj ne odhaja v javnost.

Zdravljenje

Za COVID-19 ni na voljo nobenega specifičnega protivirusnega zdravljenja. Osebam z milejšo obliko bolezni se svetuje, naj ostanejo doma. V primeru poslabšanja simptomov naj po telefonu poiščejo zdravniško pomoč. V primeru urgentnih znakov, med katere sodijo težave z dihanjem, neprekinjena bolečina ali pritisk v prsnem košu, pomodrele ustnice ali obraz, zme-

denost ali neodzivnost, naj takoj poiščejo urgentno zdravstveno pomoč.

ZDRAVILA

Za lajšanje simptomov se priporoča uporaba paracetamola. Osebe s hudim potekom bolezni se načeloma zdravi s terapijo s kisikom. V primeru motnje dihanja je lahko potrebna mehanična respiracija, v primeru septičnega šoka pa hemodinamična podpora.

Posebne skupine

STAREJŠI

Ostarelost je pomemben dejavnik za pogostejše smrtne izide pri okužbi.

OSEBE S PRIDRUŽENIMI OBOLENJI

Sobolezni oziroma pridružene bolezni, ki povečujejo tveganje smrtnega izida, so povišan krvni tlak, sladkorna bolezen in kronična srčna bolezen.

Sobolezni, ki povečujejo tveganje hujšega poteka bolezni, so bolezni pljuč, rak, odpoved srca, cerebrovaskularna bolezen, bolezen ledvic, bolezen jeter, oslabljen imunski sistem in nosečnost.



Starostniki spadajo med najbolj ranljive skupine



Paracetamol

Paracetamol je učinkovina, ki deluje antipiretično (znižuje povišano temperaturo) in analgetično (protibolečinsko). Uporablja se pri lajšanju bolečin in zniževanju te-

lesne temperature. Paracetamol ne deluje protivnetno. V običajnih odmerkih ne draži želodčne sluznice in nima vpliva na strjevanje krvi. V Sloveniji sta najbolj znana Lekadol in Daleron. ●

MOŠKI

Obstajajo dokazi, da je potek COVIDA-19 pri moških bistveno resnejši kot pri ženskah, kljub približno enakim stopnjam okužb. Potencialni razlogi za težji potek obolenja pri moških so spolno specifične razlike v imunskem odzivu in razlike v povprečnem zdravstvenem stanju med spoloma. Moški pogosteje kadijo. Med

moškimi so pogostejša tudi kronična zdravstvena stanja, na primer sladkorna bolezen in povišan krvni tlak.

NOSEČNICE

Zaradi fizioloških sprememb in sprememb imunskega sistema med nosečnostjo so lahko nosečnice bolj dovzetne za okužbe dihal in za težji potek bolezni.

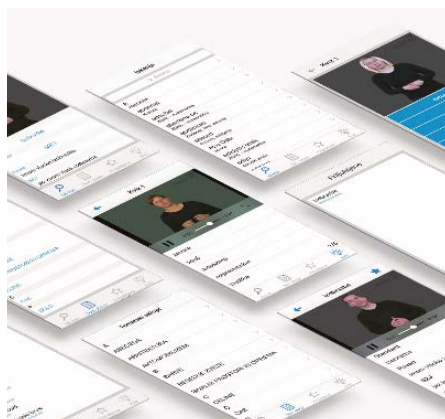
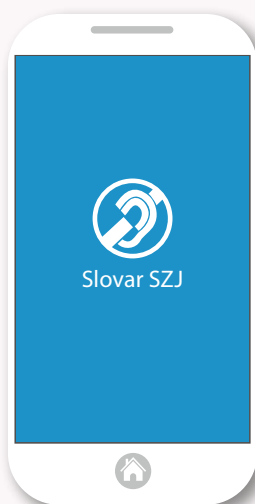
OTROCI

Otroci imajo zelo nizko stopnjo resnih okužb s COVIDOM-19. Razlogi za to še niso znani. Možno je, da je med otroci okužba največkrat zelo mila. Obstaja tudi možnost, da se otroci zelo redko sploh okužijo. ●

ZVEZA DRUŠTEV
GLUHIH IN NAGLUŠNIH SLOVENIJE
SLOVENSKE ASSOCIATION OF DEAF AND
HEARING IMPAIRED PEOPLE

Ljubljana, Dinkova 24
Slovenija
Telefon: +386 (0)1 258 51 00
Faks: +386 (0)1 258 51 22
E-pošta: zveza@szj.si
www.szj.si

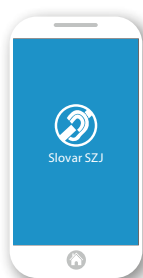
Center za razvoj SZJ



V glasilu Iz sveta tišine so nekateri članki opremljeni s QR kodo, s pomočjo katere si lahko članek ogledate v obliki video zapisa v slovenskem znakovnem jeziku.

Kako se uporablja QR kodo:

1. Na pametni telefon si s pomočjo aplikacije Google Play naložite mobilno aplikacijo Slovar SZJ.
2. Odprite mobilno aplikacijo Slovar SZJ ter v meniju izberite QR (spodaj desno).
3. Kamero mobilnega telefona usmerite na QR kodo, ki je natisnjena v članku.
4. Mobilna aplikacija bo samodejno predvajala videoposnetek.



1 Namesti aplikacijo



2 Poskeniraj QR kodo



3 Predvajaj video

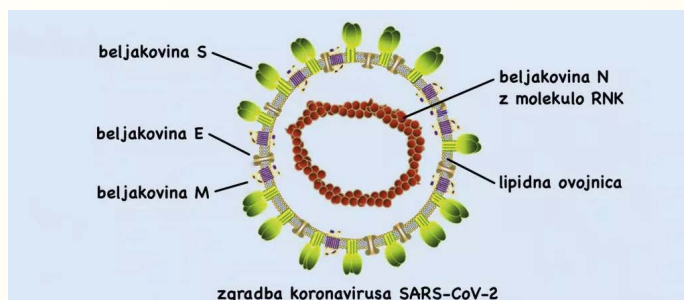
DEJSTVA O NOVEM KORONAVIRUSU, KI JIH NE GRE SPREGLEDATI

✎ Povzel Anton Petrič (vir: <https://hub.jhu.edu/>)



- Virus ni živ organizem, ampak beljakovinska molekula, ki jo pokriva zaščitna plast maščob, ki ob vsrkanju celic sluznice oči, nosu ali ustnic spremeni svoj genetski zapis ter jih pretvori v agresorske in množilne celice.
- Ker virus ni živ, ga ni možno ubiti, ampak se razgradi. Čas razgradnje je odvisen od temperature, vlažnosti in površine, na kateri se nahaja.
- Virus je zelo krhek, saj ga ščiti le tanka plast maščobe. Zato ga najlaže odstranimo z milom ali detergentom. Pena raztaplja maščobo, to pa povzroči razgradnjo beljakovinske molekule virusa. Prav zato je pomembno, da si roke med umivanjem drgnemo vsaj dvajset sekund ali več, da nastane veliko pene.
- Toplota topi maščobe, zato je za umivanje rok priporočljivo uporabiti čim bolj toplo vodo. Z uporabo tople vode lahko naredimo tudi več pene.
- Alkohol ali katerakoli zmes z najmanj 65-odstotno vsebnostjo alkohola razgradi zunanjo maščobno plast virusa.
- Mešanica, ki vsebuje en del belila in pet delov vode, virus razgradi od znotraj.
- Virusa ne moremo ubiti z antibiotiki, saj ni živ organizem.

- Če stremo okuženo oblačilo ali odejo, virus raztrosimo po zraku, kjer ostane 3 ure in ga lahko vdihnemo. Na tkaninah virus ostane 3 ure, na lesu 4 ure, na kartonu 24 ur, na kovini 42 ur in na plastiki 72 ur.
- Virus najlaže preživi v hladnem, vlažnem in temnem okolju, na toplem in suhem pa se hitreje razgradi.
- Ultravijolična svetloba razgrajuje virusne beljakovine.
- Virus ne more prodreti v telo skozi zdravo kožo.
- Kis virusa ne uniči, saj ne razgradi njegove zaščitne maščobne plasti.
- Alkoholne pijače virusa ne uničijo, saj vsebujejo premalo alkohola.
- V zaprtih prostorih je koncentracija virusov mnogo večja kot na prostem ali v redno zračenih prostorih, kjer obstaja manj možnosti za prenos virusa po zraku.
- Če imamo od pogostega umivanja in uporabe razkužil suhe in razpokane roke, se lahko virus skrrije v te razpoke. Temu se izognemo z redno uporabo vlažilne kreme.
- Virus se lahko skrrije tudi pod nohte, zato je priporočljivo imeti pristrizene nohte. ●



INVALIDI IN OSEBNI ASISTENTI V ČASU EPIDEMIJE

✎ Tina Grošelj



V izrednih razmerah veliko oseb z okvaro sluha potrebuje pomoč

Zdaj ko že vemo, da je stopnja smrtnosti pri novem koronavirusu precej višja kot pri gripi, ne presenečajo številni ukrepi Vlade za zaježitev njegovega širjenja. Zaprti so vzgojno-varstveni in dnevni centri, tudi društva, zaprta je praktično celotna mreža izvajalcev pomembnih storitev za ranljive skupine. Nevladne organizacije je epidemija poslovno prizadela, podobno kot je prizadela podjetja. Predvsem pa jo občutijo uporabniki njihovih programov.

Po besedah predsednika Nacionalnega sveta invalidskih organizacij Slovenije Boruta Severa bodo ukrepi predloga megakorona zakona veljali za vse zaposlovalce, tudi za društva, invalidske in humanitarne organizacije, zavode ter invalidska podjetja. Za vse delavce na čakanju bo država plačala zdravstvene in pokojninske prispevke ter 80 odstotkov plače, kar pomeni, da bo v celoti krila stroške čakanja delavcev na delo. Upravičenci do komunikacijskega dodatka bodo denarno nadomestilo prejeli enako kot doslej – zadnji delovni dan v mesecu.

Z Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti so sporočili, da se kljub epidemiji storitve osebne asistencije izvajajo naprej, saj gre za nujne storitve. Asistente so pozvali k varnemu izvajanju storitev, v skladu s posredovanimi priporočili in varnostnimi ukrepi Ministrstva za zdravje in Nacionalnega inštituta za javno zdravje.

Tako za izvajalce osebne asistencije kot za uporabnike je ključna takojšnja zagotovitev zaščitnih sredstev. Kot poudarja Borut Sever, so posebej ogroženi invalidi s povezanimi respiratornimi težavami, kroničnimi obolenji ter tisti, ki imajo oslabilen imunski sistem ali morajo jemati imunosupresive. Na to so

pristojne večkrat opozorili in dobili zagotovilo, da se bo to upoštevalo.

Boris Horvat, ki izvaja osebno asistenco za gluho-slepe in gluhe z demenco, dogajanje na terenu opisuje kot zelo negotovo, saj je ljudi strah, kaj bo, in če bo v trgovinah dovolj hrane. Dodaja, da sta zavladala panika in praznjenje polic. Težave so z zagotavljanjem zdravil na recept, uporabniki pa ne vedo, kaj bo s prestavljenimi zdravniškimi pregledi. V zadnjem mesecu se soočajo tudi s stalnim pomanjkanjem zaščitnih sredstev, in občutek imajo, kot da so sredi pingponga. Država jih napotuje na občine in lokalne štabe civilne zaščite, le-ti pa jim odgovarjajo, da nimajo nobenih zalog in navodil s strani države, saj trenutno šele sestavljajo prednostne sezname. Zato se poraja vprašanje, kdaj bodo iz tega naslova sploh kaj dobili, čeprav zaščitno opremo potrebujejo takoj.

V Sindikatu osebne asistencije poudarjajo, da osebni asistenti opravljajo nujne storitve, podobno kot zdravstveni delavci, negovalci ter delavke in delavci v trgovinah z živili. Ker so pri svojem delu v stalnem in neposrednem stiku z uporabniki, so Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti pozvali, naj osebne asistente v najkrajšem možnem času in v največji možni meri oskrbijo z ustreznimi zaščitnimi sredstvi, kot so rokavice, razkužila in obrazne maske. Pogoje za zdravje in varnost pri delu mora namreč skladno s 45. členom Zakona o delovnih razmerjih zagotavljati zaposlovalec. Nekateri izvajalci so se medtem znašli sami. Med njimi je zavod za družbene inovacije Fractals, ki je zaradi kroničnega pomanjkanja zaščitne opreme maske začel proizvajati sam.

Sindikatu osebne asistencije je uporabnike in izvajalce pozval k samozaščitnemu ravnanju, tako da se v čim



Med epidemijo je delo osebnih asistentov zelo oteženo

večji meri samoizolirajo in člane skupnih gospodinjstev pozovejo k omejitvi stikov. Kot so dejali, se asistenti zavedajo svoje odgovornosti. Upravičeno je prisoten strah, da ne bi okužili uporabnikov ali se sami okužili pri delu in virus prenesli na družinske člane.

V času epidemije se je v marsikateri družini, kjer bivajo invalidi, zgodilo, da družinski člani doma čakajo na delo. Zato so se nekateri uporabniki, da bi zaščitili svoje zdravje, odločili za samoizolacijo znotraj družine. V Sindikatu osebne asistencije so prepričani, da je takšno zmanjševanje števila neposrednih stikov z asistenti preudarna rešitev, kadar je to možno. Dodajajo pa, da še ni jasno, v kolikšni meri bo pomoč s strani družinskih članov izplačana prek podjemnih pogodb ali kako drugače ter s tem prepoznana kot osebna asistenca.

Med izvajalci osebne asistencije je tudi Medobčinsko društvo gluhih in naglušnih iz Kranja AURIS, ki ves čas epidemije izvaja storitve za svoje uporabnike. Po besedah sekretarke Zlate Crljenko so za to prosili uporabniki, asistenti pa so se s tem strinjali, tako da delo nemoteno teče naprej. Je pa strokovna služba od ukinitve javnega prometa postavljena pred nov izziv – asistentom zagotavljajo prevoz do uporabnikov, ker nekateri nimajo lastnih vozil, taksijev pa si ne morejo privoščiti. Ne vedo pa, ali bo ministrstvo pokrilo te dodatke stroške, ki nastajajo s prevozi. Sindikat osebne asistencije je zato Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti pozval, naj asistente nemudoma obvesti, ali bodo v času posebnih ukrepov lahko uporabljali namenska sredstva za pokrivanje višjih stroškov, ki jih imajo s prevozi. ●

INFORMIRANJE GLUHIH IN NAGLUŠNIH V ČASU EPIDEMIJE

✉ Tina Grošelj

Od pojava prve okužbe z novim koronavirusom v Sloveniji je za gluhe in naglušne ključno zagotavljanje informacij v slovenskem znakovnem jeziku in s podnapisi. Tako kot vsi državljani tudi osebe z okvaro sluha v teh dneh želijo vedeti več o aktualnih ukrepih države ter drugih aktualnih informacijah.

Spletna televizija je prilagojena trenutnim razmeram. Na www.spletnatv.si prikazuje vse dostopne oddaje TV Slovenija ter državne novinarske konference s tolmačem in podnapisi. Prav tako objavlja informativne in uporabne vsebine iz lastne produkcije. Lahkotne in zabavne objave pa lahko spremljate na družbenem omrežju Facebook/SpletnaTV.

V veliko pomoč je Klicni center za osebe z okvaro sluha. Do njega lahko dostopate na telefonski številki 031 777 600. Pred prvo uporabo je obvezna registracija na spletni strani kc.tolmaci.si. Na voljo so vam 24 ur na dan, vse dni v letu. Storitve izvajajo tolmačke znakovnega jezika. Z njihovo pomočjo lahko stopite v stik z zdravnikom ali z drugo javno službo. Ob pojavu novega koronavirusa so na Združenju tolmačev za slovenski znakovni jezik, ki storitev izvaja, zabeležili kar 50-odstotno povečanje števila klicev. Osebe z okvaro sluha jih lahko pokličejo tudi v primeru stiske, ki jo morda doživljajo zaradi omejitve gibanja in izolacije, pojasnjuje direktorica združenja Jasna Bauman.

Združenje tolmačev za slovenski znakovni jezik



Nihče se ne želi znajti v situaciji, v kateri nujno potrebuje pomoč, vendar je pomembno, da poznate številko 112. Osebe z okvaro sluha lahko nanjo pošljete SMS. To številko uporabite zgolj v primeru življenjske ogroženosti. Če sumite, da ste okuženi z novim koronavirusom, se obrnite na Klicni center.

Naročite se lahko tudi na SMS obveščanje Zveze društev gluhih in naglušnih Slovenije. Prejemanje SMS obvestil o dogodkih, novicah in pomembnih ukrepih je za uporabnike brezplačno. Prijavnico boste našli v glasilu Iz sveta tišine.

Novinarske konference Vlade Republike Slovenije so vam na voljo v neposrednih prenosih na nacionalni televiziji. Kasneje so tudi podnaslovljene, najdete pa jih na spletnih mestih spletnatv.si, gov.si ali dostopno.si.

Poleg redno tolmačene osrednje dnevno-informativne oddaje ob 19h si na TV Slovenija lahko ogledate še razširjena Poročila ob petih in Odmeve, ki so na

sporedu od ponedeljka do petka. Med vikendom sta tolmačena tudi Prvi dnevnik ob 13h in osrednji informativni blok. Oddaje si lahko ogledate v sočasnem prenosu na TV Maribor ali TV SLO 3. Vse oddaje so za kasnejši ogled na voljo na spletnih straneh RTV 4D, dostopno.si in spletnatv.si.

Za ogled oddaj v neposrednem prenosu vključite podnapise prek teleteksta; za prvi spored stran 771, za drugi pa 772. »Storitev deluje le ob predvajanju v živo, saj kabelski in IPTV operaterji ne omogočajo časovnega zamika omenjene opcije, RTV Slovenija pa nima pristojnosti, povezanih s storitvami operaterjev,« pojasnjuje vodja Multimedijskega centra mag. Luka Zebec.

»Podnapisi so zagotovljeni v neposrednem prenosu v čim večji možni meri. Manjkajo pa pri vklopih v živo in ko prispevki nastanejo v zadnjem hipu. Podnaslavljanje v živo bomo zagotovili v čim krajšem možnem času, potem ko bo za to na voljo ustrezna tehnologija. To so posebne tipkovnice ali razpoznavna govora za slovenski jezik,« pove vodja Službe za dostopnost do programov RTV Slovenija mag. Mateja Vodeb.

Poročila ob petih, osrednji dnevnoinformativni blok ter Odmeve po rednem predvajanju v celoti podnaslovijo in objavijo na spletu. Izbor vseh podnaslovljenih oddaj najdete na spletni strani rtvslo.si/dostopno/podnapisi.

Zapisane aktualne informacije so dostopne tudi na teletekstu. Informacije o novem koronavirusu so zbrane na posebej oblikovani strani 350, dnevno pa jih dopolnjujejo tudi na straneh 110 in 140.

Osebe z okvaro sluha v teh dneh delijo usodo z okrog 1,8 milijona ljudi, ki ostajajo doma v izolaciji. Do preklica odloka Vlade Republike Slovenije o prepovedi zbiranja in druženja v zaprtih prostorih so zaprta tudi vsa društva. Sekretarji poročajo, da se v tem času soočajo s povečanim obsegom dela predvsem pri individualnem obveščanju. Uporabniki se nanje obračajo z vprašanji o odpovedanih zdravniških pregledih ter o usodi delavcev, ki so na čakanju ali so izgu-



bili službo. Upokojenec zanima, če bodo dobili pokojnino, spet druge, kako bo s socialno pomočjo. Ob tem je pomembno poudariti, da je Vlada Republike Slovenije sprejela vse potrebne ukrepe za ublažitev posledic epidemije. Z njimi se lahko seznanite v prispevku Spletne TV z naslovom Kaj prinaša megakoronski zakon.

Društva so uporabnikom na voljo prek vseh razpoložljivih komunikacijskih kanalov. O zaskrbljenosti in osnovnih eksistenčnih vprašanih gluhih in naglušnih poročajo iz Kopra, Krškega, Nove Gorice, Murske Sobote, Kranja, Slovenskih Konjic, Maribora, Novega mesta in Ljubljane.

»V teh težkih razmerah se še toliko bolj vidi pomembnost delovanja društva, da ohranimo stike s člani in jih pomirimo, saj je stisk veliko,« pove sekretar mariborskega društva Milan Kotnik, ki izpostavi tudi koristno poročanje Spletne TV.

»Starejši so rizična skupina. Zanje opravljamo nakupe v trgovinah, da se ne izpostavljajo. Ugotovili smo tudi, da kljub tolmačenim vsebinam na televiziji, gluhi še vedno ne razumejo ključnih informacij in potrebujejo dodatne obrazložitve. Prav tako jih pesti osamljenost in potrebujejo pogovor. Zato izvajamo konferenčne video klice,« pove Tine Jenko iz ljubljanskega društva. Njegov predsednik Gorazd Orešnik pa se redno javlja z videoposnetki na družbenem omrežju Facebook.

Tudi AURIS iz Kranja za starejše člane opravlja nakupe v trgovinah in rešuje urgentne situacije, kot je bila prometna nesreča, pove sekretarka društva Zlata Crljenko.

Pomursko društvo zagotavlja dežurstvo na svojem sedežu. V ponedeljek in petek med 10. in 12. uro, v sredo pa med 14. in 16. uro. »Tukaj smo zato, da pomagamo. Če je treba komu dostaviti živila, če komu zmanjka denarja za hrano, skratka za nepredvidene težave. Nekaj jih je prišlo po baterije,« pove sekretar društva Branko Gornjec.

SPLETNA TV
www.spletnatv.si

Drenikova 24
1000 Ljubljana

(01) 500 15 23
spletna.tv@zveza-gns.si

Facebook/spletnaTV
Youtube/spletnaTV
Livestream/spletnaTV

Možnost pomoči pri nakupu osnovnih življenjskih potrebščin in zdravil ter njihovo dostavo na dom nudi tudi dolensko društvo.

Podpredsednik Zveze društev gluhih in naglušnih Slovenije Boris Horvat izraža veliko zaskrbljenost nad dogajanjem po domovih starejših, kjer je okuženih vse več starostnikov. Zaradi prepovedi obiskov pa ga skrbi, da so ti ljudje zdaj še bolj izolirani in brez

slušnega aparata, zato je njihova komunikacija še bolj okrnjena.

Za uporabnike slušnih aparatov in polževega vsadka je pomembno tudi to, da baterije lahko naročijo po telefonu ali elektronski pošti (Widex, Neuroth, AUDIO BM). Prejeli jih bodo po pošti. Geni Močnik iz dolenskega društva pa je sporočila, da je njihov uporabnik po pošti prejel tudi ukrivljeno cevko za olivo. ●

SAMOIZOLACIJA MED EPIDEMIJO NOVEGA KORONAVIRUSA

✉ Povzela Valerija Škof (vir: www.rtv slo.si/dostopno/)



V Službi za dostopnost na RTV Slovenija so s sodelovanjem Saške Lesjak iz Zavoda Ris pripravili besedilo o samoizolaciji v času epidemije novega koronavirusa v lahkem branju za vse, ki to potrebujejo. Pri

nas pa smo ga pripravili v slovenskem znakovnem jeziku.

Pazimo nase in na druge

Da se ne okužimo, moramo paziti nase in na druge. Nase in na druge pazimo tako, da ostanemo doma. Doma se lahko:

- pogovarjamo,
- telovadimo,
- igramo družabne igre.

Za pogovore s prijatelji uporabljamo telefon ali splet. Od doma se odpravimo le po najnujnejše stvari:

- v trgovino,
- v lekarno,
- v bolnišnico,
- na pošto,
- na banko.



Ostanimo doma in pazimo na zdravje



Med izolacijo so na preizkušnji medsebojni odnosi (foto: 24 ur)

Doma preživimo veliko časa, saj doma ne moremo zapustiti. Zaradi tega smo lahko živčni. Včasih pride do prepira. To pomeni, da se skregamo. Pogosto je to takrat, ko je doma več ljudi. Če je doma več ljudi, pazimo, da do prepira ne pride.

Že prej se skušamo mirno pogovoriti. Vsem nam je težko. Če to razumemo, nam je lažje. Tudi prepir je priložnost, da se pogovorimo.

Samoizolacija

Če zbolimo, moramo ostati v samoizolaciji. To pomeni, da ostanemo doma. To pomeni, da:

- ne hodimo v trgovino,
- ne hodimo v parke,
- se ne družimo s prijatelji,
- še posebej pazimo, da ne okužimo drugih.

Kako pazimo, da ne okužimo drugih?

- Če živimo z drugimi ljudmi, se zadržujemo v ločenem prostoru.
- Zelo pazimo na čistočo.
- V kopalnici uporabljamo svojo brisačo.
- Stranišče in umivalnik skrbno očistimo.



- Hrano naj nam iz trgovine prinese skrbnik ali družina.
- Lahko jo naročimo po spletu ali telefonu.
- Dostavljene stvari nam morajo pustiti pred vrati.

Samoizolacija pomaga:

- da se ne okužimo,
- da ne okužimo drugih.

Samoizolacija pomaga nam in drugim, da se ne okužimo.

Pomembno

Kako vemo, da smo zboleli?

Če imamo vročino, kašljamo in nas boli grlo, pokličemo svojega zdravnika po telefonu. Obvestimo skrbnika ali prijatelja.

Kdaj moramo v bolnišnico?

Če zbolimo in nas bolijo pljuča ali težko dihamo, moramo takoj poklicati nujno pomoč na telefonsko številko 112.

Osebe z okvaro sluha se ob poslabšanju zdravstvenega stanja lahko obrnejo na Klicni center za osebe z okvaro sluha, ki bo navezal stik z njihovim osebnim zdravnikom. Klicni center besedilna sporočila registriranih uporabnikov sprejema na telefonsko številko 031 777 600. Neregistrirani uporabniki se lahko registrirajo na spletni strani kc.tolmaci.si.

NAVODILA ZA BOLNIKE S COVIDOM-19, KI NE POTREBUJEJO BOLNIŠNIČNEGA ZDRAVLJENJA

✉ Povzela Aleksandra Rijavec Škerl (vir: www.nijz.si)



COVID-19 bolj ogroža bolnike z visokim krvnim tlakom in sladkorno boleznijo



Bolniki s COVIDOM-19, pri katerih bolezen poteka v blažji obliki, niso hospitalizirani in bolezen prebolevajo v domačem okolju. V ta namen je Nacionalni inštitut za javno zdravje pripravil navodila za ravnanje v času osamitve oziroma izolacije v domačem okolju.

Če vaša okužba z virusom COVID-19 poteka blago in brez zapletov, bo vaš zdravnik odredil, da bolezen prebolevate v domačem okolju. Najmanj 14 dni po pojavu prvih bolezenskih znakov oziroma do konca pojavljanja bolezenskih težav, če je to dlje kot 14 dni, morate ostati v osamitvi oziroma izolaciji.

Med osamitvijo oziroma izolacijo v domačem okolju morate upoštevati naslednja navodila:

1. Ostanite na vašem domu. Izogibajte se stikom z drugimi ljudmi.
2. Če je možno, večino časa preživite v drugi sobi kot ostali družinski člani. Omejite stike z družinskimi člani ter vzdržujete razdaljo najmanj 1,5 metra med vami in njimi.
3. Redno prezračujte prostore, v katerih se zadržujete – večkrat na dan od pet do deset minut.
4. Upoštevajte pravilno higieno kašlja – preden zakašljate ali kihnete, si s papirnatim robčkom pokrijte usta in nos ali zakašljajte ali kihnite v zgornji del rokava. Robček po vsaki uporabi odvrzite v koš in si nato umijte roke.



Navodil o higieni se je treba strogo držati

5. Pogosto si umivajte roke z milom in vodo, po potrebi jih tudi razkužite – tudi po uporabi sanitarij.
6. Uporabljajte svoj jedilni ali higienski pribor, perilo in brisače.
7. Obroke hrane uživajte ločeno od ostalih članov družine. Pred pripravo hrane si skrbno umijte roke. Ne pripravljajte hrane za ostale družinske člane.
8. Očistite površine. Prav tako redno čistite vse površine, ki se jih pogosto dotikate – kljuke, pulte, nočne omarice, telefone, tipkovnice, sanitarije ... Uporabite čistila, ki jih imate doma in jih redno uporabljate.

9. Svoje perilo operite z običajnim pralnim praškom na temperaturi vsaj 60 stopinj.
10. Obvestite in prosite osebe, s katerimi živite v skupnem gospodinjstvu in s katerimi ste imeli tesne stike en dan pred pojavom simptomov ter v času po pojavu bolezenskih znakov, naj opazujejo svoje zdravstveno stanje ter se samoizolirajo, takoj ko se jim pojavijo bolezenski znaki.

Po prenehanju izolacije še naprej upoštevajte pravilno higieno kašlja in si pogosto umivajte roke.

Če se vam bolezen poslabša, na primer poslabšanje kašlja z gnojnim izpljunkom ali težko dihanje, se po telefonu posvetujete z izbranim osebnim zdravnikom. Če ta ni dosegljiv, pokličite najbližjo dežurno ambulanto ali nujno medicinsko pomoč na številko 112, kjer boste prejeli nadaljnja navodila. Povejte jim, da ste bolnik oziroma da sumite na okužbo s COVIDOM-19.

Več navodil in informacij v zvezi s COVIDOM-19 je na spletni strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje na www.nijz.si/sl/koronavirus-za-splosno-javnost. ●

SAMOIZOLACIJA RANLJIVIH SKUPIN MED EPIDEMIJO COVIDA-19

✉ Povzela Aleksandra Rijavec Škerl (vir: www.nijz.si)



Nacionalni inštitut za javno zdravje je pripravil priporočila, ki so namenjena najbolj ranljivim skupinam, tudi otrokom, ki jih zaradi zdravstvenega stanja COVID-19 najbolj ogroža in pri katerih obstaja tveganje za težji potek bolezni. Mednje sodijo:

- osebe po presaditvi čvrstih organov,
- bolniki s specifičnimi vrstami raka:
 - bolniki s pljučnim rakom, ki prejemajo kemoterapijo ali radikalno radioterapijo,
 - bolniki s krvnim rakom ali rakom kostnega mozga (kot so levkemija, limfom, mielom) ne glede na obdobje zdravljenja,
 - bolniki, ki prejemajo imunoterapijo ali drugo vrsto kontinuiranega zdravljenja s protitelesi (IG),
 - bolniki, ki prejemajo tarčna zdravila, ki lahko prizadanejo imunski sistem (npr. inhibitorje proteinskih kinaz ali PARP inhibitorje),

- bolniki po presaditvi kostnega mozga v zadnjih 6 mesecih ali bolniki, ki še vedno prejemajo imunosupresivna zdravila,
- bolniki v težki respiratorni stiski zaradi pljučne fibroze, težke astme ali težke KOPB,
- bolniki z redkimi boleznimi in prirojenimi napakami metabolizma, ki pomembno povečajo tveganje za okužbo (npr. SCID, homozigotna srpasta anemija),
- bolniki z imunosupresivno terapijo, ki pomembno poveča tveganje za okužbo,
- nosečnice s težjo prirojeno ali pridobljeno srčno okvaro.

Priporoča se, naj se vse naštete osebe vsaj naslednjih šest tednov strogo izogibajo stikom z osebami, ki kažejo znake bolezni COVID-19 ali prehladnega obolenja, naj ne hodijo od doma, v trgovino ali lekarno ter naj se ne udeležujejo nobenih druženj, niti z družinskimi člani doma.

Obiski ljudi, ki jim zagotavljajo nujno podporo, naj se nadaljujejo. Vsi, ki pridejo k njim domov, pa si mo-

rajo najprej umiti roke z vodo in milom ter med obiskom to večkrat ponoviti. Ranljive osebe naj si naredijo dodatni seznam ljudi, ki bi jim lahko pomagali, če bi kdo od njihovih oskrbovalcev zbolel. Za pomoč lahko pokličejo center za socialno delo v svojem kraju, humanitarne organizacije ali občinski oziroma regijski štab civilne zaščite.

Če z njimi živi še kdo, naj stori vse, da jim pomaga pri poostreni zaščiti in naj dosledno upošteva navodila o zmanjševanju stikov. Ranljive osebe naj tako čim bolj zmanjšajo čas, ki ga preživijo v dobro zračenih skupnih prostorih, od ljudi pa naj bodo ves čas oddaljene vsaj dva metra. Uporabljajo naj svojo brisačo in svojo kopalnico. Če slednje ni možno, naj se kopalnico očisti po vsaki uporabi, tako da se prebriše vse površine, s katerimi se prihaja v stik. Kuhinje naj ne

uporabljajo v prisotnosti drugih in svoje obroke naj pojedjo v svoji sobi. Če uporabljajo svojo posodo, naj jo obrišejo s svojo krpo.

Če se pri njih pojavijo znaki okužbe s COVID-19 oziroma prehladnega obolenja, kot sta kašelj ali vročina nad 37,5 stopinj Celzija, naj se po telefonu takoj posvetujejo z izbranim zdravnikom. Če ta ni dosegljiv, naj pokličejo najbližjo dežurno ambulanto ali številko 112, kjer bodo prejeli nadaljnja navodila. Ker obstaja možnost, da bodo potrebovale bolnišnično zdravljenje, naj si že vnaprej pripravijo torbo, v kateri bo kontakt za nujne primere, seznam zdravil, ki jih prejema, informacije o predvidenih kontrolnih pregledih ali načrtu zdravljenja ter potrebščine za prenočitev, kot so zobna ščetka, zdravila in pižama. ●

KAKO COVID-19 PRODRE V DIHALA, KAJ SE DOGAJA S PLJUČI IN ZAKAJ SE STANJE HITRO POSLABŠA

✎ Povzela Aleksandra Rijavec Škerl (vir: 24 ur.com/novice)

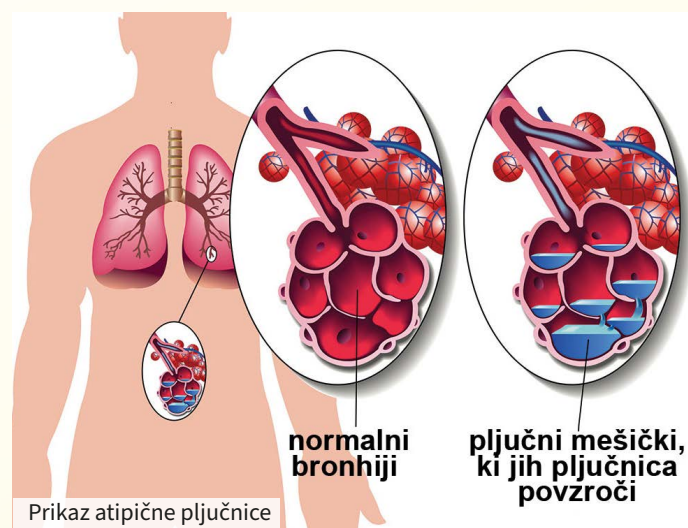


V nadaljevanju navajamo pojasnila specialista pulmologa s Kliničnega oddelka za pljučne bolezni in alergije ljubljanskega kliničnega centra dr. Matjaža Turela.

Pri večini okuženih virus obstane samo v sluznici zgornjih dihal, kje ga telo samo uniči. V nekaterih primerih pa virus pride v spodnja dihalna. Imamo zgornja in spodnja dihalna, meja med obema so glasilke. Cela dihalna cev je prevlečena s sluznico. Sluznico sestavljajo celice, ki so na njeni površini in skrbijo za to da so dihalna vlažna, da se določene stvari na to sluznico lovijo in da jih migetalke, ki so na vrhu celic, porivajo navzven.

Virus, ki v telo vstopa skozi očesno sluznico ali veznico, skozi nosno sluznico ali skozi ustno sluznico, se začne v teh celicah deliti. Njegov osnovni namen je, da se celice namnožijo in s kapljicami pridejo iz telesa ter okužijo naslednjo osebo.

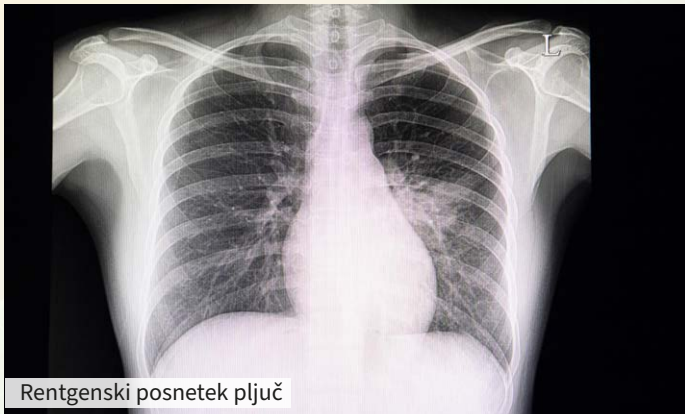
Pri nekaterih se virus ustavi samo v sluznici zgornjih dihal in telo ga samo uniči. V kolikor pride v spodnja dihalna, se lahko pojavijo simptomi kašlja in izkašljevanja, virus pa se na tem mestu ustavi. Pri nekaterih gre virus pod glasilke in se začne razmnoževati ter povzroči škodo v pljučih. Če virus prizadane



nekatera mesta v pljučih, pride do virusne pljučnice. Če se virus tam ustavi oziroma če ga tam ustavi imunski sistem, se oseba zdravi in se pozdravi. Lahko pa pljučnica napreduje in se ne ustavi.

Kaj se zgodi

Dihalno vejevje vodi zrak do pljučnih mešičkov. To je ogromna površina v pljučih, ki je, če bi jo raztegnili, velika za pol nogometnega igrišča. V steni teh mešičkov je ožilje. Tukaj zrak in kri prideta tesno eden



ob drugega in tukaj poteka izmenjava plinov. V kri gre kisik, iz krvi pa ogljikov dioksid. Ob izdihu gre ogljikov dioksid ven in ob vzdihu kisik noter ter v kri.

Ko vnetje, ki ga povzroča virus, napreduje, se te majhne dihalne poti začnejo mašiti. Lahko pride samo do rdečine, kar ni nič hujšega, lahko pa pride do otekline, kar povzroči, da se celice zbirajo v pljučnem tkivu in izmenjava plinov ne deluje več. Da oseba vendarle zagotovi izmenjavo plinov, začne najprej hitreje in globlje dihati, s tem se poveča mišično delo, mišice sčasoma popustijo, pljuča pa postanejo vse bolj gosta.

Običajno so pljuča penasta, gobasta, lahko jih enostavno raztegujemo. Ko pa se v njih zaradi vnetja nabere tekočina, postanejo toga. Ne morejo se več raztegniti, izmenjava plinov ne deluje več in zato dihanje odpove. V tem primeru mora zdravnik bolniku dodajati kisik. Ko pa tudi z dodajanjem ne more več doseči dovolj visoke ravni kisika v krvi, mora bolnika intubirati. V njegov sapnik vstavi cevko in ga priklopi na respirator, ki pomaga napihovati pljuča in dovaja kisik neposredno vanje, da se izboljša preskrba s kisikom v telesu.

Zakaj se stanje tako hitro poslabša

Kot pojasnjuje dr. Turel, se potek bolezni pri novem koronavirusu nekoliko razlikuje od običajnih viroz. Viroz je ogromno, vsako leto človek preboli vsaj eno ali dve. Običajno se začne s kašljem, potem se stanje poslabša, nato pa se začne izboljševati.

Pri COVIDU-19 pa v povprečju ljudje približno šesti dan začnejo težko dihati. Takrat se v pljučih že začne nekaj dogajati. Potem pa deveti, deseti dan, re-

lativno hitro, v nekaj urah pride do napolnjenja pljuč z vnetnimi tekočinami.

Strokovnjaki ne vedo, zakaj je proces v tej fazi tako hiter. Najbrž se v vnetni kaskadi povečajo citokini, ki povečajo tudi prehodnost žil, kar pomeni, da tekočina lažje prehaja v pljuča. Poleg tega vnetje takrat že tako divja, da tudi celice vnetnice prihajajo v pljuča. Vse skupaj pripelje do tega, da so pljuča po gostoti skoraj kot jetra.

Zakaj okrevanje traja tako dolgo

Zdravljenje pljučnega tkiva, tudi pri pljučnicah, ki jih ne povzroči koronavirus, traja nekaj časa. Na rentgenskih posnetkih se kažejo spremembe še več tednov. Ta virus pa povzroči še bolj hudo okvaro. Ko se njegovo razmnoževanje enkrat ustavi in se začne vnetje pomirjati, je na tem mestu v pljučih še vedno veliko vnetnic – beljakovinskih snovi, ki nastajajo ob vnetju, z namenom, da se virus ubije in omeji. Celice iz pljuč jih morajo počasi počistiti, in ko se to zgodi, pljuča spet normalno delujejo. Ta proces se ne zgodi z danes na jutri. To je proces, ki traja dneve, lahko tudi tedne.

Kaj pokažejo rentgenske slike

Pri zdravem človeku se pljuča na rentgenski sliki vidijo črno. Vidi se samo žilje. Če pa govorimo o pljučnici, še posebej o koronavirusni pljučnici, se začnejo pojavljati zgostitve, ki so videti kot svetlejše lise. Značilno je, da se najprej pojavljajo ob prsni steni, lahko pa se tudi širijo. Bolj ko je prizadeti del velik, težje človek diha. Deseti dan se lahko v primeru koronavirusne pljučnice na obeh straneh pojavi še več tovrstnih prizadetih delov. Ko pa je prizadet zelo velik del pljuč, tudi na rentgenski sliki vidimo zelo veliko belih zgostitev, senc. Takrat bolnik že zelo težko diha, postopoma ga je treba premestiti na dihanje z respiratorjem.

Slovarček:

- pulmolog – zdravnik, specialist za pljučne bolezni in bolezni dihal
- citokini – beljakovine z majhno molekulsko maso, ki delujejo kot posrednik med elementi imunskega sistema ●

NAJHUJŠA KRIZA V ZADNJIH STO LETIH

✉ Tina Grošelj



Globalna pandemija – z rdečo so pobarvane države s COVIDOM-19

Trenutno dogajanje po svetu spominja na vojno z biološkim orožjem. Države zapirajo svoje meje. Zauzstavlja se javno življenje. Na veliki preizkušnji so zdravstveni sistemi. Epidemija je v marsičem bolj uničevalna od vojne, saj lahko popolnoma ohromi gospodarstvo. Medtem ko večina tovarn po svetu zapira svoja vrata, živilska in farmacevtska industrija z njimi ne delita hude usode. Turizem, ki je povsem ustavljen, pa bo verjetno med najbolj prizadetimi panogami.

Najvišji davek bodo plačali najšibkejši

Zmanjšanje ogljičnega odtisa v trenutni krizi je balzam za našo mater Zemljo. Zaradi krize pa so v velikih težavah starostniki, ki so v teh dneh še bolj osamljeni, in otroci iz najrevnejših družin, ki so zaradi zaprtih šol in vrtcev ostali brez toplih obrokov. Ljudje so zmeraj bolj zaskrbljeni. Marsikdo je v teh dneh moral ostati doma, službene obveznosti in z njimi povezani tisoči dražljajev so se minimalizirali, kar deluje stresno. Na drugi strani pa stres povzročajo skrbi. Kaj bo z usodo podjetja, ki nas hrani, kako bomo plačali položnice, kupili hrano, odplačali kredit ali poravnali najemnino. Ko k temu dodamo še šolanje otrok na domu in prekinjene socialne stike z najbližjimi, to marsikoga potisne v hudo eksistenčno in psihološko krizo. To je preizkušnja, za katero se nismo šolali.

Danes se ne ve, koliko časa bo kriza trajala. Večinska ocena je, da se bo čas trajanja meril v mesecih. V Vuhanu, kjer je COVID-19 izbruhnil, je bil z uvedbo drastičnih ukrepov vrhunec epidemije dosežen šele po štirinajstih dneh, enainpetdeseti dan pa je bil razglašen za konec karantene. Optimistična projekcija za našo državo kaže, da bi epidemijo ob vseh ukrepih vlade lahko zaježili do maja. Po besedah prof. dr. Jožeta Damijana z Ekonomske fakultete v Ljubljani bi bil v tem primeru izpad bruto domačega proizvoda okrog šest odstotkov. Profesor Damijan

je podal tudi manj optimistično napoved, v kateri bi s podaljševanjem karantene naš bruto domači proizvod bolj drastično padal. Osnovna ekonomska logika pa nas uči, da brez ekonomije ne moremo obstajati, še manj pa pomagati ljudem, ki zdaj, bolj kot kdajkoli prej, potrebujejo odločne ukrepe države.

Poskrbimo za svoje duševno zdravje

Menim, da je posebej v teh časih pomembno, da poskrbimo za svoje duševno in fizično zdravje, da kakovostno sobivamo z družino. Ob rednih obveznostih doma izvajajmo vaje za krepitev telesa ter z meditacijo umirimo misli. Berimo knjige, ki hranijo naš um in burijo domišljijo. Predvsem pa manj časa izgublajmo na socialnih omrežjih, saj nas lahko negativni zapisi ljudi nevede pahnejo v še hujšo stisko. Prek sodobnih komunikacijskih kanalov se povežimo z vedrimi ali modrimi ljudmi. Posebej zdaj je spet aktualna ljudska modrost, da je smeh pol zdravja.

Izolacija deluje, kolektivna imunost je tvegana

Pomembna je zaježitev virusa. Slovenska vlada je sprejela vse nujne ukrepe, v samoizolaciji je okrog 1,8 milijona ljudi. To je ključno, saj je naš zdravstveni sistem, tako kot po svetu, oblikovan tako da lahko sprejme le omejeno število ljudi, ki nujno potrebujejo zdravniško pomoč. V Sloveniji je na primer na voljo 120 postelj za intenzivno nego, ki jo potrebujejo najhujše prizadeti bolniki z novim koronavirusom. To je dejstvo, ki trka na vest, naj se držimo nujnih ukrepov vlade. Z upoštevanjem le-teh se bo število hudo bolnih (tako kažejo projekcije) porazdelilo na daljši čas, zdravstveni delavci pa bodo kljub omejenim zmogljivostim lahko oskrbeli najtežje bolnike.

Kar nekaj je bilo ugibanj, ali ne bi bilo bolj racionalno za gospodarstvo ubrati strategijo čredne (ko-



Za COVID-19 še ni cepiva

lektivne) imunosti. To v praksi pomeni, da preventive ne uvedeš, okuži se večina ljudi, okrepi se odpornost in morebitni drugi val ne bo imel več tako velikih posledic. Gospodarstvo v tem primeru s polno paro deluje naprej, povzročena je najmanjša možna finančna škoda. Umrejo pa najbolj ranljivi in najšibkejši. Ob rob temu neoliberalnemu modelu lahko dodam še sorodno razmišljanje, da je povprečna starost umrlih tako ali tako med 70 in 80 leti. V taki družbi se bojim živeti! To so vendar naši starši ali stari starši. Če se ob tej misli ne prebudi humanost, jo morda prebudi misel, da bomo čez nekaj časa vsi v isti koži, eni morda že v naslednji pandemiji. Da se takšno ravnanje ne obrestuje, profesor Damijan utemeljuje s povečano brezposelnostjo, večjim izpadom proračunskih sredstev, višjimi izplačili nadomestil za brezposelnost in bolniškami. Naš javni dolg pa bi se povečal.

Vladni ukrepi so ključni

Premier Janez Janša je na novinarski konferenci konec marca predstavil prvi obsežnejši zakonski sveženj ukrepov. Po napovedih je vreden najmanj dve milijardi evrov in usmerjen v ohranjanje delovnih mest, pomoč samozaposlenim, nagrajevanje najbolj obremenjenih, izboljšanje likvidnosti podjetij, pomoč ljudem, ki se jim bodo zmanjšali prejemki, in dodatno pomoč podjetjem za zaščito.

Vse prispevke (pokojninske in zdravstvene) zaposlenih, ki so na čakanju, bo prevzela država oziroma proračun, ostale bodo vse pravice zavarovancev.

Bolniške odsotnosti bo krila zavarovalnica, ne več delodajalec. Za zdaj naj bi ta ukrep veljal do 31. maja, če pa se razmere do tedaj ne bodo spremenile, vlada njegovo trajanje lahko podaljša.

Status tistih, ki zaradi višje sile (denimo zaradi varstva otrok ali nezmožnosti prihoda na delo) ne delajo, bo izenačen s statusom delavcev na čakanju.

Delavci, ki bodo v času epidemije izgubili službo, bodo od prvega dne dalje samodejno upravičeni do nadomestila za brezposelnost.

Ljudje, ki bodo v času epidemije dodatno obremenjeni, bodo nagrajeni.

Izplačani bodo solidarnostni dodatki za upokojence z najnižjimi pokojninami in pomoč kmetom.

Med ukrepi za samozaposlene (mednje naj bi uvrstili samostojne podjetnike in druge samozaposlene osebe, direktorje družb z enim zaposlenim, zavarovane pod šifro 040, ne pa tudi popoldanskih espejev) so predlogi, da so tisti, ki zaradi krize ne morejo opravljati dejavnosti ali jo opravljajo v bistveno zmanjšanem obsegu, upravičeni do mesečnega temeljnega dohodka v višini 70 odstotkov neto mini-



malne plače, v tem obdobju bi se jim odpisali prispevki – zanje bi jih plačevala država, do odmere dohodnine za leto 2020 pa bi se jim odložilo plačilo akontacije dohodnine.

Za izboljšanje likvidnosti v podjetjih naj bi skupina predlagala garancijsko shemo in odkup terjatev do podjetij od Družbe za upravljanje terjatev bank (DUTB), pri čemer bi DUTB-ju zagotovili dovolj sredstev za izvedbo prek dokapitalizacije in/ali poroštva.

Zamrznili bi akontacijo davka na dobiček oziroma vnaprejšnjega plačila davka na predvideni dobiček za vsa podjetja ter uveljavljanje pogodbenih kazni za zamude pri izvajanju dobav in storitev po pogodbah z javnim sektorjem. Plačilni roki za plačila zasebnim dobaviteljem iz javnih sredstev bi se skrajšali na osem dni. Predlagali naj bi tudi, da se regres za letni dopust izplača v dveh delih, prvi (ne polovični) del do 30. junija, drugi del pa do 31. decembra, pri čemer bi za letos kot interventni ukrep omogočili, da se oba dela izplačata do 31. decembra.

Sveženj ukrepov, ki je bil predstavljen, je prilagojen slovenskim specifičnostim. Ključna je tudi zagotovitev prostega pretoka blaga in storitev. Prof. dr. Mojmir Mrak z Ekonomske fakultete v Ljubljani ob tem opozarja, da če bo trg prostega pretoka blaga in storitev nehal delovati, to postavlja mnogo širša vprašanja. Uspešnost oziroma neuspešnost spopadanja s sedanjo krizo na ravni Evropske unije pa bo močno zaznamovala, kako bomo v tej evropski družini sodelovali v prihodnje.

Ob vsem, kar nas je doletelo, je zelo pomembno, da smo pozitivni in optimistični. Utrujmo družinske in prijateljske vezi na varen način. Bodimo fizično aktivni, berimo, glejmo televizijo. Komunicirajmo med seboj. Verjemimo, da bo pandemija kmalu obvladana in premagana. Veliko je odvisno od nas in našega samozaščitnega vedenja, zato dosledno upoštevajmo strokovne ukrepe in navodila odgovornih služb. Izkušnje s Kitajske kažejo, da bo z upoštevanjem varnega sobivanja in vedenja že meseca maja verjetno sledilo upadanje okužb in počasno vračanje v normalno življenje. ●

KAJ PRINAŠA MEGAKORONA ZAKON

Tina Grošelj

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI

UKREPI ZA RANLJIVE SKUPINE

Upravičenci do
**denarne socialne pomoči
in
varstvenega dodatka**

prejmejo enkratni solidarnostni dodatek
+150 €

#ukrepizavse

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI

UKREPI ZA UPOKOJENCE

Upokojenci s
pokojninami do

500 €	→	+ 300 € dodatka
600 €	→	+ 230 € dodatka
700 €	→	+ 130 € dodatka

#ukrepizavse

Vlada želi pohiteti z ukrepi za pomoč prizadetim zaradi epidemije novega koronavirusa, ki jo je Slovenija razglasila 12. marca. Pripravila je obsežen predlog intervencijskih ukrepov, vrednih tri milijarde evrov, s katerimi bo pomagala samozaposlenim, upokojencem, študentom, velikim družinam in drugim prizadetim zaradi epidemije. Zagotoviti želi tudi boljšo likvidnost podjetij. Premier Janez Janša v idealnem primeru pričakuje potrditev megakorona zakona v Državnem zboru do 1. aprila.

Po besedah premierja bo vlada samozaposlenim, ki so prizadeti zaradi epidemije, odpisala prispevke za socialno varnost oziroma jim jih bo krila država, prav tako pa jim bo država izplačala temeljni mesečni dohodek – za mesec marec 350 evrov, za april in maj pa 700 evrov – pod pogojem, da bo njihov dohodek v primerjavi s februarjem nižji vsaj za polovico. Do izredne pomoči v višini 700 evrov so upravičeni tudi verski uslužbenci in kmetje.

Upokojenci bodo prejeli enkratni krizni dodatek. Tisti, ki imajo pokojnine, nižje od 700 evrov, bodo v aprilu prejeli enkratni dodatek v višini od 130 do 300 evrov, odvisno od višine pokojnine.

Delavci v zasebnem sektorju, ki delajo v tveganih razmerah ali pa so posebej obremenjeni in ogroženi zaradi epidemije, bodo dobili krizni mesečni dodatek za delo v vrednosti 200 evrov, ki ne bo obdavčen. Za te delavce bo država plačala prispevke za pokojninsko in invalidsko zavarovanje za meseca april in maj.

Po besedah ministra za gospodarski razvoj in tehnologijo Zdravka Počivalška bo država za delavce na čakanju doma plačala nadomestilo plač in vse prispevke, to je 80 odstotkov delavčeve plače. Država bo delodajalcem vrnila tudi nadomestilo za bolniško odsotnost delavca v tem času.

V javnem sektorju bodo z dvojno plačo nagrajeni tisti delavci, ki so v tem času zelo izpostavljeni v boju z epidemijo.

Enkratni krizni dodatek v višini 150 evrov bodo prejeli tudi redni študenti. Izplačan bo do konca aprila. Družine s tremi otroki bodo prejele 100 evrov dodatka, družine s štirimi ali več otroki pa 200 evrov. Prejemniki socialne pomoči in varstvenega dodatka bodo prejeli 150 evrov.

Po besedah ministrice za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano dr. Aleksandre Pivec so do pomoči upravičeni tudi nosilci kmetijskega gospodarstva in nosilci dopolnilne dejavnosti na kmetijah, če je sektor v prvem polletju utrpel najmanj 20-odstotni upad prihodka glede na enako obdobje lani. To so turistične kmetije, lastniki gozda in imetniki dovoljenja za gospodarski ribolov.

Funkcionarji, med njimi premier, ministri in poslanci, bodo v času epidemije prejeli tretjino nižje plače. Ukrepi bodo veljali predvidoma do sredine maja. Če epidemija 15. maja še ne bo preklicana, se bodo podaljšali za 30 dni. ●

REPUBLIKA SLOVENIJA
VLADA REPUBLIKE SLOVENIJE

**V času epidemije
družine s tremi otroki
dobijo 100 evrov
več dodatka
za veliko družino,
s štirimi ali več otroki
pa 200 evrov več.**

VPLIV EPIDEMIJE NOVEGA KORONAVIRUSA NA LOTERIJO SLOVENIJE IN FUNDACIJO ZA FINANCIRANJE INVALIDSKIH IN HUMANITARNIH ORGANIZACIJ

✎ Tina Grošelj

Svetovna zdravstvena organizacija je izbruh novega koronavirusa razglasila za pandemijo. To pomeni, da gre za novo bolezen, ki povzroča resne zdravstvene težave pri ljudeh in se hitro širi med njimi. Na lestvici držav z največ okuženimi so Združene države Amerike prehiteli Kitajsko. Generalni direktor Svetovne zdravstvene organizacije opozarja, da se bo v prihodnjih dneh in tednih število obolelih in umrlih še povečevalo.

Epidemijo je vlada razglasila tudi v Sloveniji. Za zajezitev širjenja novega koronavirusa je sprejela številne ukrepe. V samoizolaciji je okrog 1,8 milijona ljudi. Število okuženih pa še vedno narašča. V kitajskem mestu Vuhan, kjer je COVID-19 izbruhnil, je kljub uvedbi drastičnih ukrepov epidemija dosegla vrhunec šele po štirinajstih dneh, 51. dan pa so razglasili konec karantene. Optimistična projekcija za našo državo kaže, da bi ob vseh ukrepih vlade epidemijo lahko zajezili do maja.

Na financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij epidemija še ne vpliva

Fundacija za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij (v nadaljevanju: Fiho) je lani finančno podprla in zagotovila izvajanje posebnih socialnih programov in storitev 112-im nacionalnim invalidskim in humanitarnim organizacijam – z enajstimi milijoni evrov za invalidske in nekaj manj kot šestimi milijoni evrov za humanitarne organizacije. Sredstva, ki jih porabijo na državni in lokalni ravni na celotnem območju Slovenije, so namenjena za ustvarjanje enakih možnosti, preprečevanje socialne



izključenosti in za izboljšanje kakovosti življenja več sto tisoč invalidov, bolnih, ostarelih ter socialno šibkejših in njihovih družin.

Po besedah direktorja Vladimirja Kukavice je Fiho ob razglasitvi epidemije v državi vse invalidske in humanitarne organizacije pozval k ustavitvi izvajanja posebnih socialnih programov, ki niso življenjskega pomena za uporabnike. S svojim odgovornim samozaščitnim ravnanjem naj prispevajo k zajezitvi virusa, saj je pri izvajanju programov, kot so obnovitvena in psihosocialna rehabilitacija, prevozi ..., kjer so izvajalci v neposrednem stiku z uporabniki, omejevanje medsebojnih stikov skoraj nemogoče.

Odločilna bodo spletna vplačila Loteriji Slovenije

Loterija Slovenije je bila ustanovljena konec štiridesetih let prejšnjega stoletja za financiranje slepih in gluhih državljanov, Rdečega križa, borcev in vojnih invalidov. Danes je Fiho njen 40-odstotni lastnik. Pripadajo mu dividende od delnic, njegov drugi vir sredstev pa so koncesijske dajatve od klasične in športne loterije ter kazinojev in občasnih prireditel-

ljev iger na srečo. Glavnino, skoraj 83 odstotkov vseh prihodkov, fundacija prejme od Loterije Slovenije.

Ker je bila epidemija v Sloveniji razglašena v začetku marca, še ni vplivala na prilive v Fiha. Fundacija namreč sredstva za obračunane koncesijske dajatve v preteklem mesecu prejema do 8. dne v tekočem mesecu. Zato Fiho marca še ni občutil posledic krize in je 10. marca organizacijam že nakazal 100-odstotni dvanajstini za meseca marec in april.

Kako se bodo sredstva gibala v prihodnje, je odvisno predvsem od tega, koliko časa bo trajala epidemija oziroma koliko časa bodo veljali posebni ukrepi. Skladno z Odlokom Vlade Republike Slovenije o začasni prepovedi prodaje blaga in storitev neposredno potrošnikom na območju Slovenije so od 16. marca zaprta vsa prodajna mesta specializirane prodajne mreže Loterije Slovenije. Sodelovanje v loterijskih igrah pa je v omejenem obsegu še možno na spletnem portalu eloterija.si, prek mobilne aplikacije, na vseh bencinskih servisih, enotah Pošte Slovenije ter v trafikah 3dva. Vodja korporativnega komuniciranja na Loteriji Slovenije Mateja Slamnik Kos je ob tem povedala, da bo loterija kot strateška naložba države tudi vnaprej uresničevala svoje poslanstvo, kljub temu da se je življenje v Sloveniji ustavilo in je prodaja iger loterije močno otežena ter je izpad prihodkov neizogiben.

Fiho bo moral po odpravi omejitev oceniti, ali bodo sredstva, ki jih bodo prejeli iz naslova koncesijskih dajatev, zadoščala za financiranje delovanja programov, ki so se izvajali v tem kriznem času. Kako bo s prilivi Loterije Slovenije v maju in v prihodnjih mesecih, bo pokazal čas.

Ob nastali situaciji, ki bo močno vplivala na prihodke Loterije Slovenije za zagotavljanje sredstev invalidskih in humanitarnih organizacij, bi moral Fiho ves čas spremljati prilive in predlagati ustrezne ukrepe za zagotovitev realizacije plana za leto 2020. V primeru nedoseganja le-tega bi pričakovali, da bosta predstavnika Fiha v nadzornem odboru Loterije Slovenije prvenstveno zagovarjala realizacijo plana. V kolikor pa se na Loteriji Slovenije izčrpajo vse možnosti za nadomestitev eventualnega izpada prihodkov (tudi s preusmeritvijo vseh dividend), se bo o tem obvestilo državo in se jo pozvalo, naj poskrbi za finančno pomoč.

Bolj kot kdaj koli prej pa bomo videli, kako uspešno so Slovenci doslej igre Loterije Slovenije igrali prek spleta. Zavedati se je treba, da s svojim prispevkom pomagajo k realizaciji številnih humanitarnih in invalidskih projektov, podpirajo vrhunski šport, športno vzgojo otrok in mladine ter izvedbo različnih športnih dogodkov. ●

UKREPI, KI JIH VSEBUJE MEGAKORONA ZAKON

☒ Povzela Aleksandra Rijavec Škerl (vir: Zakon o interventnih ukrepih za zajezitev epidemije COVID-19 in omilitev njenih posledic za državljane in gospodarstvo)



Vlada Republike Slovenije je v zakonodajni postopek vložila tri milijarde evrov vreden predlog Zakona o interventnih ukrepih za omilitev posledic epidemije nalezljive bolezni SARS-CoV-2 (COVID-19) za državljane in gospodarstvo, ki ga je poimenovala megakorona zakon.

Izredna pomoč v obliki temeljnega dohodka za samozaposlene

Predlog megakorona zakona predvideva uvedbo mesečnega temeljnega dohodka za samozaposlene, ki zaradi epidemije ne morejo opravljati dejavnosti oziroma jo opravljajo v bistveno zmanjšanem obsegu, pri čemer zakon definira bistveno zmanjšan obseg opravljanja dejavnosti kot:

- vsaj 25-odstotno zmanjšanje prihodkov v mesecu marcu 2020 v primerjavi s prihodki v mesecu februarju 2020 ali
- vsaj 50-odstotno zmanjšanje prihodkov v mesecu aprilu ali maju 2020 v primerjavi s prihodki v mesecu februarju 2020.

Do pomoči so upravičeni tudi tisti samozaposleni, ki jim bodo (i) prihodki v prvem polletju 2020 upadli za več kot 20 odstotkov glede na isto obdobje leta 2019, in (ii) v drugem polletju 2020 ne bodo dosegli več kot 20-odstotne rasti prihodkov glede na isto obdobje leta 2019.

Višina dohodka je določena po naslednjih kriterijih:

- 350 evrov za mesec marec 2020,
- 700 evrov za mesec april 2020 in



REPUBLICA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI

UKREPI ZA DELODAJALCE

Oprosti se

<p>Plačilo prispevkov za socialna zavarovanja</p> <p><small>* največ od nadomestila plače do višine povprečne plače za leto 2019 * delodajalcem, ki izpolnjujejo pogoje iz 22. člena zakona</small></p> <p>od 13. 3. do 31. 5.</p>	<p>Plačilo prispevkov za pokojninsko in invalidsko zavarovanje</p> <p><small>* prispevek zavarovanca in delodajalca * samo za zaposlene</small></p> <p>od 13. 3. do 31. 5.</p>
--	--

#ukrepizavse

- 700 evrov za mesec maj 2020.

Pomoč bo dodeljena pod pogojem, da je samozaposleni opravljal dejavnost **najmanj od 13. marca 2020 in do uveljavitve zakona**. Do temeljnega dohodka ne bodo upravičeni tisti samozaposleni, ki ne plačujejo obveznih dajatev in ne izpolnjujejo drugih denarnih nedavčnih obveznosti v skladu z zakonom. Hkrati zakon kot samozaposlene šteje tudi družbenike, ki so poslovodne osebe v gospodarski družbi in so

zavarovani na podlagi 16. člena Zakona o pokojninskem in invalidskem zavarovanju (ZPIZ-2). Ta ukrep velja tudi za določene verske uslužbenke in kmete, ki so vključeni v obvezno pokojninsko in invalidsko zavarovanje.

Samozaposleni in kmetje, ki so na dan uveljavitve zakona vključeni v obvezno pokojninsko in invalidsko zavarovanje za meseca april in maj 2020, so oproščeni plačila prispevkov za vsa obvezna socialna zavarovanja v celoti. Osebe, ki niso upravičene do te



REPUBLICA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI

UKREPI ZA SAMOZAPOSELENE

<p>Oprostitev plačila prispevkov od 13. 3. do 31. 5. za vsa socialna zavarovanja</p>	<p>Izredna pomoč v obliki temeljnega dohodka</p>
--	---

Kako? Z izjavo preko informacijskega sistema FURS.

#ukrepizavse

oprostitve, so omenjene v drugem odstavku 38. člena megakorona zakona.

Povračilo denarnega nadomestila za delavce na čakanju na delo in za primer višje sile

Za razliko od prvega interventnega zakona s področja plač in prispevkov (v katerega ta zakon v tem delu ne posega), ki s strani države delodajalcu zagotavlja delno (40-odstotno) povračilo denarnega nadomestila za delavce na čakanju na delo, **novi zakon delodajalcu omogoča pravico povračila izplačanega nadomestila v celoti**, pri čemer nadomestilo ne sme biti nižje od minimalne plače in višje od povprečne plače v Republiki Sloveniji. Ta ukrep prav tako velja za nadomestila plač delavcev, ki ne morejo opravljati dela zaradi višje sile. Pri tem gre za višjo silo po 137. členu Zakona o delovnih razmerjih (varstvo otrok, nezmožnost prihoda na delo – stanje, ki je posledica epidemije).

Upravičeni bodo tisti delodajalci, ki jim bodo po njihovi oceni (i) **prihodki v prvem polletju 2020 upadli za več kot 20 odstotkov** glede na isto obdobje leta 2019 in (ii) **v drugem polletju 2020 ne bodo dosegli več kot 20-odstotne rasti** prihodkov glede na isto obdobje leta 2019. Če pogoja ne bosta izpolnjena, bo upravičenec naknadno primoran vrniti prejeto pomoč.

Pravica do povrnitve denarnega nadomestila za čakanje na delo po megakorona zakonu bo omogočena le za čakanje na delo, ki bo trajalo v obdobju **od 1. 4. 2020 do 31. 5. 2020**, kar je krajše obdobje v primerjavi z ureditvijo prvega interventnega zakona, ki predvideva največ trimesečno trajanje čakanja. O vlogi za uveljavljanje pravic do povračila denarnega nadomestila po megakorona zakonu odloča Zavod za zaposlo-

vanje Republike Slovenije. Pravico bo lahko uveljavljal tudi delodajalec, ki je napotil delavce na začasno čakanje na delo oziroma pri katerem delavec zaradi višje sile ni mogel opravljati dela že pred uveljavitvijo zakona, a le za obdobje od 1. 4. 2020 dalje, ob pogoju, **da delodajalec vloži vlogo v osmih dneh od napotitve delavca na čakanje, vendar najpozneje do 31. maja 2020.**

Predvideva se, da bi pravico do tega ukrepa lahko uveljavljal vsak delodajalec v Republiki Sloveniji, pri čemer so izjeme opredeljene v prvem odstavku 22. člena megakorona zakona.

Oprostitev plačila prispevkov za pokojninsko in invalidsko zavarovanje ter krizni dodatek

Delodajalci bodo oproščeni plačila prispevkov za pokojninsko in invalidsko zavarovanje v mesecu aprilu in maju 2020. Omenjene prispevke bo za ta čas v celoti krila država. Pri tem pa bodo delodajalci zaposlenim, ki delajo in katerih zadnja izplačana mesečna plača ni presegla trikratnika minimalne plače, izplačali t. i. **krizni dodatek** v višini 200 evrov.

Nadomestilo v breme obveznega zdravstvenega zavarovanja

Nadomestilo med začasno zadržanostjo od dela zaradi bolezni ali poškodbe v svoje breme ali v breme delodajalca v obdobju od uveljavitve zakona do prenehanja razlogov za ukrepe iz megakorona zakona, vendar najdlje do 31. 5. 2020, se **pokrije iz blagajne zdravstvenega zavarovanja**. Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije povrne nadomestilo najkasneje v roku od 30 do 60 dni od predložitve zahteve za izplačilo. ●



SPLETNA^{TV}
www.spletnatv.si

Drenikova 24
1000 Ljubljana

(01) 500 15 23
spletna.tv@zveza-gns.si



Facebook/spletnaTV



Youtube/spletnaTV



Livestream/spletnaTV

KORONAVIRUSNA BOLEZEN 2019 (COVID-19): PSOM UMIVAMO TAČKE, MAČKE NAJ BODO DOMA

✉ Povzela Aleksandra Rijavec Škerl (vir: www.deloindom.delo.si, www.vf.uni-lj.si/novice/pojasnila-za-lastnike-ljubiteljskih-zivali-o-koronavirusu)

Ali lahko hišni ljubljenci širijo novi koronavirus?

Trenutno ni dokazov, da bi bilo tveganje za okužbo s koronavirusom povezano s hišnimi ljubljenci, kot so psi in mačke. Na splošno je sicer priporočljivo, da si po stiku s hišnimi ljubljenci roke umivamo z milom in vodo. To nas ščiti pred različnimi pogostimi bakterijami, ki lahko prehajajo med hišnimi ljubljenci in ljudmi, kot sta na primer *E. coli* in salmonela.

Ni dokazov, da bi bilo tveganje za okužbo povezano s hišnimi ljubljenci



V času širjenja okužbe z novim koronavirusom moramo s hišnimi ljubljenci ravnati še posebej previdno. Psu po sprehodu umijmo tačke, mačke naj bodo doma.

Čeprav je Svetovna zdravstvena organizacija sporočila, da ni dokazov, ki bi kazali na to, da se okužba z virusom COVID-19 lahko prenaša med živalmi in ljudmi, je vseeno nujno, da smo pri ravnanju z živalmi še posebej previdni. Na Veterinarski fakulteti v Ljubljani so objavili vrsto navodil, kako ravnati z živalmi v trenutnih razmerah.

Na spletni strani Veterinarske fakultete so navedli, da so veterinarske službe iz Hongkonga poročale, da sta bila dva psa, ki sta bila v tesnem stiku z obolelimi lastniki, pozitivna na COVID-19. Oba sta bila zdrava in nista kazala kliničnih znakov bolezni. Sredi marca so v Belgiji poročali o primeru mačke, ki je kazala znake dihalnega obolenja in je bila pozitivna na prisotnost virusa. Mačka se je okužila od bolne lastnice. Na Veterinarski fakulteti so z omenjenim primerom seznanjeni in ga budno spremljajo, vendar za zdaj ni novih informacij, ki bi kazale na to, da je potrebno s hišnimi ljubljenci kakorkoli drugače ravnati. Kot kaže, je šlo za okužbo mačke s strani človeka ob zelo tesnem stiku, za zdaj pa ni nobenih dokazov, da bi lahko prišlo do okužbe v obratni smeri – da bi mačka ali pes lahko okužila človeka.

Psu po sprehodu očistimo tačke

Lastniki psov naj po sprehodu pred vstopom v stanovanje štirinožcem očistijo ali umijejo tačke. Lahko



Med epidemijo novega koronavirusa tudi hišni ljubljenci potrebujejo pozornost

jih tudi razkužijo z blagim razkužilom, primernim za kožo človeka. Sprehodi naj bodo krajši, med njimi se izogibajmo drugim sprehajalcem. Če smo bili v večji skupini sprehajalcev, ob prihodu domov z razkužilnim pripravkom ali s papirnato brisačo oziroma krpo za enkratno uporabo obrišimo tudi dlako psa.

Veterinarji priporočajo, naj bodo mačke, ki ne živijo izključno v stanovanju ali hiši, v tem času le v stanovanju ali le zunaj. Za mačko dejansko ne vemo, kje se potika, in čeprav je verjetnost za to izjemno majhna, ni povsem izključeno, da bi virus na dlaki lahko preživel nekaj časa in se prenesel z božanjem ali ljubkovanjem. Vsakič, ko se dotikamo psa ali mačke, si dobro umijemo roke z navadnim milom.

V trenutnih razmerah se je potrebno izogibati stiku s potepušskimi mačkami in psi. Ne božajmo jih in se jih ne dotikajmo.

Izogibajmo se surovi hrani

Na Veterinarski fakulteti pravijo, da je tako za hišne ljubljence kot za ljudi bolje, da se v tem času izogibamo surovemu mesu ali drugim surovim živalskim proizvodom. Če je pes navajen le na surovo meso, ki se ga da kupiti pri znanem proizvajalcu, je verjetno smiselno ostati pri tovrstni prehrani, saj bi nenadna sprememba lahko povzročila težave. Če pa psa hranimo z mešano hrano in je surovo meso le del obroka, veterinarji svetujejo, naj se le-tega za čas trajanja širjenja virusa opusti.



Če smo okuženi, previdno ravnajmo s hišnimi ljubljenci

Če smo okuženi, velja posebna previdnost pri ravnanju s hišnimi ljubljenci

Osebam, ki so v domači karanteni oziroma samizolaciji, na Veterinarski fakulteti svetujejo, naj živali obdržijo pri sebi in naj se hišni ljubljenci čim manj gibajo zunaj. Če imamo vrt, psa odpeljimo tja, a le za čas opravljanja potrebe. Nikakor ga ne puščajmo brez nadzora. Če nam zdravstveno stanje ne dopušča izhodov, psu omogočimo opravljanje potrebe v stanovanju. Izberimo prostor, ki ga je možno očistiti in

kjer pes lahko opravi potrebo, ter tam pustimo pleznično podlogo ali stare rjuhe in brisače. Iztrebke odvrzimo v straniščno školjko. Mačk ne puščajmo ven, potrebo naj opravijo v mačjem stranišču.

Lastnikom, ki imajo potrjeno okužbo s COVIDOM-19, veterinarji svetujejo, naj se izogibajo stiku z živalmi. Zanje naj skrbijo drugi člani gospodinjstva. Če to ni možno, morajo upoštevati številne higienske ukrepe, kot so izogibanje ljubkovanju živali, umivanje rok pred in po ravnanju z živaljo, umivanje rok pred in po ravnanju s hrano ter uporaba maske, ki prekrije usta in nos.

Kaj storiti, če zaradi okužbe potrebujemo bolnišnično oskrbo

Če smo se okužili z virusom in nam zdravstveno stanje ne dopušča skrbi za hišnega ljubljence, le-tega v zavetišče NE VOZIMO sami. Zapuščene živali bodo veterinarji prevzemali na terenu ob prisotnosti pristojnih služb. Živali bodo ob sprejemu namestili v karanteno – pse najmanj za 10 dni, mačke in druge živali pa najmanj za 14 dni). Stroške oskrbe bo moral poravnati lastnik živali. ●

COVID-19: KAKO OBVLADOVATI STRAH IN PANIKO

Vir: www.delo.si



Odgovore je pripravila psihoterapevka Ana Mrovlje.

Kako si posameznik lahko pomaga, ko občuti strah pred virusom, dejstvom, ki ga ne more sam obvladovati?

Vsplošen strah ustvarja vsesplošno tesnobo, ki še posebej prizadane že tako anksiozne posameznike in osebe z depresijo. Seveda je ozaveščenost glede situacije s preventivnim in kurativnim ravnanjem nekaj drugega, kot pa preverjanje novic vsakih trideset minut. Problematično je, ker se posamezniki v tej situaciji srečujejo z nečim, kar moderna družba na vsak način želi izključiti, to je občutek nemoči. Nemoč, da bi vplivali in nadzorovali položaj, hromi vsakodnevno življenje in krepi panično ravnanje, ki je tudi samo stresni dejavnik. Tukaj pridemo do zanke, saj je stres s psihonevroimunološkega vidika dejavnik, ki slabi imunski sistem.



Med krizo ohranimo pozitivne misli in razpoloženje

Dobro je, da tudi v tem času ne pozabimo poskrbeti za svoje dnevne fizične in psihološke potrebe. V Evropi nas postaja vse bolj strah in to si moramo



Panika ljudem škoduje

priznati ter razumeti domet tega, kar lahko nadzorujemo in česar ne moremo. V trenutni situaciji je dobro ostati povezan z bližnjimi ter govoriti o svojih strahovih, če je to potrebno. Pomembno je, da posameznik ne ostaja sam z njimi. V tem smislu je dobro slediti preventivi oziroma tistemu, nad čimer lahko imamo nadzor. Tako bomo tudi morebitne strahove lažje obvladovali.

Panika v družbi verjetno še povečuje strah pri posamezniku (nekakšen učinek snežene kepe). Kako se odzvati v tem primeru? Se moramo, na primer, oddaljiti od vseh ali si večkrat ponavljati lastna prepričanja?

Poplava novic stopnjuje tesnobo. Tukaj se pojavlja vprašanje, kaj pomeni biti ozaveščen in kaj je le mučno, skoraj obsesivno preverjanje novic. Zanimivo je, kako lahko v sedanji situaciji vidimo precej različne odzive ljudi. Nekaterih sploh ni strah in govorijo o preveliki paniki, medtem ko drugi kopičijo večje zaloge osnovnih živil. Menim, da takšno ravnanje kaže tudi na to, kako različno se ljudje odzivamo v stresnih situacijah.

Tudi v povezavi s koronavirusom nas pomiri neko vmesno realno stanje, ki ne podpira panike in hkrati ne zanika situacije. Takšno ravnovesje ne temelji na zanikanju in tudi ne na katastrofiziranju stanja. Tistega, v kar smo prepričani, nam ni treba ponavljati, saj je neprestano z nami. Dobro je, da smo obkroženi z ljudmi, ki so nam blizu, da sprejmemo, da nekate-

rih stvari ne moremo neposredno nadzorovati, in se posvetimo tistim, katere lahko. Morda tudi omejimo gledanje novic, v kolikor te povzročajo tesnobo, ter naredimo mejnik med ozaveščenostjo in neprestanim preverjanjem stanja.

Kako pa ohraniti pozitivno razpoloženje v karanteni, če slučajno pride do tega, da mora človek v osamitev? Biti štirinajst dni na samem zagotovo ni lahko. Kaj nam v takšnem primeru lahko pomaga?

Izolacija je neprijetna, vendar sama osamitev za posameznika ni tako težka, kot je občutek, da je dobil virus, zaradi katerega mora biti izoliran. Seveda je lažje biti v karanteni, če je tvoje zdravstveno stanje relativno stabilno. Sliši se preprosto, vendar, kot sem omenila, menim, da najbolj pomaga občutek, da smo povezani in imamo možnost, da se lahko na koga obrnemo.

V primeru karantene je dobro, da še vedno ostajamo vsaj digitalno povezani prek telefona ali računalnika, če ne v živo. Poleg tega v primeru okužbe naredimo vse za čim hitrejšo okrevanje. Če gre za preventivno karanteno, ki pravzaprav pomeni domače okolje, pa jo lahko vsakdo izkoristi za tisto, česar drugače nima časa narediti. S tem mislim predvsem na aktivnosti, ki so prijetne, kot branje knjig, ogled kakšnega filma in podobno.

Nekaj, kar pomirja ter blaži strah in tesnobo, je tisto, kar je najbolj priporočljivo. Še posebej v kriznih situacijah moramo poskrbeti za sebe in seveda tudi za druge.

Slovarček:

- anksioznost – tesnoba
- psihonevroimunologija – medsebojno proučevanje psiholoških procesov živčnega in imunskega sistema
- katastrofiziranje – miselne strategije, kjer si zamišljamo najhujše možne izide situacije ●



Slovar slovenskega znakovnega jezika

SLOVAR SZJ NA DRUŽBENEM OMREŽJU

Slovar slovenskega znakovnega jezika ima aktivno stran na družbenem omrežju Facebook, kjer si lahko ogledate nove kretnje, ki nastajajo in jih razvijajo v skupini za razvoj slovenskega znakovnega jezika, ki deluje na Inštitutu za razvoj SZJ pri Zvezi društev gluhih in naglušnih Slovenije. Najdete nas na spletni povezavi www.facebook.com/szjsi.

AVTOGENI TRENING – ŠEST VAJ SPROŠČANJA

✎ Povzela Aleksandra Rijavec Škerl (vir: www.wikipedia.si in www.aktivni.si)



Vaje sproščanja

Avtogeni trening je sprostitevna tehnika, ki jo je razvil nemški psihiater Johannes Heinrich Schultz. Vključuje vsakodnevno izvajanje vaj, ki trajajo okrog 15 minut, običajno zjutraj, opoldne in zvečer. Vaje se po navadi izvajajo v sklopu. Vplivale naj bi na avtonomno živčevje, ki se deli na simpatično in parasimpatično, in je tesno povezano z imunskim sistemom. Parasimpatično živčevje je med drugim odgovorno za obnovo in sproščanje telesa, simpatično pa uravnava izločanje adrenalina in noradrenalina v kri, kar povzroči večjo koncentracijo in zbranost. Mišice se napnejo, pospešita se srčni utrip in hitrost dihanja, delovanje prebavil se upočasni, občutki lakote in žeje pa se začasno izklopijo.

Avtogeni trening pomaga pri premagovanju in preprečevanju telesnih težav, kot so alergije (seneni nahod, alergijska astma ter kožni izpuščaji), tesnoba in strah, depresija, glavobol in migrena, želodčno-črevesne težave, predmenstrualni sindrom, kajenje, motnje spanja, bolečina, prehlad,

izgorelost, nespečnost in visok krvni tlak. Pomaga tudi pri vzpostavitvi notranjega ravnovesja, premagovanju stresa, izboljšanju zbranosti, odpravljanju težav z učenjem in z delovno učinkovitostjo ter krepitvi samozavesti. Kdor redno izvaja vaje sproščanja, izboljša kakovost življenja in postane bolj sproščen.

Primerni položaji za izvajanje vaj so kočijaževa drža, dedkov naslanjač in ležeči položaj. Vsaka od šestih vaj, ki se jih lahko naučite sami, se začne s formulo pomirjanja, ki je izhodiščna točka in sočasno cilj treninga.

Formula pomirjanja

Formula pomirjanja bo čez nekaj časa postala sprostilni signal za vašo notranjost. V mislih si nekajkrat mirno recite: »Čisto miren/mirna sem. Nič me ne more zmotiti.« Ta mir boste začutili v telesnih vajah.

Sprejemanje

Vsaka enota treninga se zaključuje s sprejemanjem, saj bi se brez nje ga znašli v neke vrste transu.

Večkrat globoko vdihnite in izdihnite. Pretegnite se, dlani stisnite v pest in odprite oči.

Vaje

1. VAJA TEŽE

V mislih si pet- do sedemkrat ponovite: »Moja desna roka je prijetno težka.«

Ko boste v njej začutili težo, ponovite to še z levo roko. Na koncu se spomnite na cilj treninga: »Čisto miren/mirna sem.«

2. VAJA TOPLOTE

»Moje roke so prijetno tople.«

Ta formula izboljša prekrvavitve mišičevja. Stavek si v mislih petkrat ponovite. Ko boste vadili nekaj časa, lahko občutek razširite na: »Moje telo je prijetno toplo.«

3. VAJA SRCA

Stres pogosto povzroči povišanje srčnega utripa, zato ga lahko pomirite z vajo: »Moje srce bije mirno in enakomerno.«

Tudi ta stavek si nekajkrat ponovite in zaključite s formulo pomirjanja.

4. VAJA DIHANJA

Zavedanje dihanja igra osrednjo vlogo.

Formula se glasi: »Moje dihanje poteka mirno in tekoče.«

Pomembno je, da ne poskušate vplivati na dihanje, temveč ga le zaznate.

5. VAJA TREBUHA

V trebušnem delu je mnogo živčnih poti, ki so pomembne za dobro počutje in zdravje.

Sproščanje boste dosegli s stavkom: »Moj trebuh je prijetno topel in mehak.« Ponovite ga pet- do sedemkrat.

6. VAJA ČELA

Kot nam prija hladen obkladek pri glavobolu, tako sproščujoče in osvežilno na nas deluje hladno

čelo. Recite si: »Moje čelo je prijetno hladno.«

Po nekaj ponovitvah sledi: »Vse je čisto lahko in prosto.« ●

UPORABA VOZILA MED EPIDEMIJO COVIDA-19

✎ Povzela Aleksandra Rijavec Škerl (vir: www.skoda.si)



Čeprav je med epidemijo novega koronavirusa najbolj pomembno ostati doma, se nekateri ne

moremo izogniti vožnji na delo, v trgovino in po drugih nujnih opravkih. Zato v nadaljevanju navajamo nekaj nasvetov, kako ravnati v avtomobilu, da bi se zaščitili pred okužbo, zlasti če ga uporablja več ljudi. Najbolj varno je, da avto uporabljamo sami, če pa se ne moremo izogniti stiku z drugimi, je nujno, da pred in po opravljeni poti razkužimo vse površine, ki se jih dotikamo.

Razkuževanje moramo vzeti resno

Preden sedemo v avto, si moramo temeljito umiti in razkužiti roke. Še tako razkuženo vozilo nam ne pomaga, če se ga dotikamo z okuženimi rokami. Z razkužilom je treba očistiti volan, prestavno ročico, ročno zavoro, kljuko na



Točke na avtomobilu, ki se jih najpogosteje dotikamo

vratih, gumbe na armaturni plošči ter gumbe in ročice za upravljanje smerokazov, brisalcev in tempomata. Ob tem ne smemo pozabiti na naslon za roke, gumbe za upravljanje sedeža, zunanje kljuke na vratih, gumb za odpiranje prtljažnega prostora ter na vratni okvir.

Ob pomanjkanju razkužil v trgovinah in lekarnah je priporočljivi

vo pobrsati med domačimi zalogami. Za učinkovito razkuževanje površin potrebujemo alkoholno raztopino z vsaj 70-odstotnim deležem alkohola. Izopropilni alkohol površin v vozilu ne poškoduje, z njim pa avtomobile razkužujejo tudi trgovci.

Pazljivo s tkaninami

Tkanine lahko čistimo z alkoholom, a bodimo pazljivi, da jih ne namočimo. Alkohol ne uniči naravnega ali umetnega usnja, a intenzivno čiščenje z njim lahko povzroči razbarvanje, zato ne drgnimo premočno. Po čiščenju na usnjene površine nanesimo negovalno sredstvo.

Pri čiščenju površin v vozilu se izogibajmo vodikovemu peroksidu, saj jih le-ta lahko poško-



Točke v notranjosti avtomobila, ki se jih najpogosteje dotikamo

duje. Prav tako se pri čiščenju zaslonov na dotik izogibajmo čistilnim sredstvom, ki vsebujejo amonijak. Za čiščenje vseh površin je najboljša krpa z mikrovlakni.

Voda in milo

Če imamo pri roki le vodo in milo, tudi njuna uporaba lahko močno zmanjša tveganje za okužbo. Poleg tega je čiščenje z milnico neškodljivo za površine v vozilu, še posebej za tkanine in starejše usnje, ki je že začelo pokati. A ne drgnimo premočno.

Očiščeno vozilo dobro prezračimo

Očiščeno vozilo dobro prezračimo, klimatsko napravo pa poškropimo z razpršilom, s katerim prečistimo sistem izmenjave zraka v avtomobilu. Kupimo ga lahko na bencinskem servisu ali na spletu.

Okuženi potniki

Če prevažamo okuženega potnika, se prepričamo, da nima akutnih znakov respiratornih bolezni. Če se vožnji z njim ne moremo izogniti, obvezno uporabimo zaščitno opremo.

Kako ravnamo na bencinski črpalki

Pri točenju goriva na bencinski črpalki vedno uporabimo rokavice. Rezervoar povsem napolnimo, da nam nekaj časa ne bo treba na črpalko.

Kako plačamo za gorivo

Takoj ko končamo s točenjem goriva, si temeljito z milom umijemo roke ali jih razkužimo. Med epidemijo imejmo v vozilu vedno pri roki razkužilo. Ko gorivo plačamo, uporabimo brezstično kartico ali drug način, kjer se ne dotikamo površin. ●

MITI IN RESNICE O KORONAVIRUSU SARS-CoV-2

✎ Povzela Aleksandra Rijavec Škerl (vir: www.nijz.si)



Ali se novi koronavirus SARS-CoV-2 uniči ob sušenju s sušilnikom rok?

Ne. Sušilniki rok niso učinkoviti pri uničevanju novega koronavirusa. Pogosto umivanje rok z vodo in milom je pomembno, da zmanjšamo možnost za okužbo z novim koronavirusom. Ko so vaše roke umite, jih temeljito osušite s papirnatimi brisačkami ali sušilcem rok. Tudi razkužila na osnovi etanola (več kot 60 odstotkov) nudijo zaščito pred okužbo.

Ali lahko ultravijolična razkuževalna žarnica ubije novi koronavirus SARS-CoV-2?

Ultravijoličnih žarnic ne smemo uporabljati za sterilizacijo rok ali drugih predelov kože, saj lahko ultravijolično žarčenje povzroči draženje kože.

Kako učinkovite so naprave za merjenje telesne temperature termo skenerji (angl. thermal scanners) pri odkrivanju okuženih z novim koronavirusom SARS-CoV-2?

Termo skenerji so učinkoviti pri odkrivanju oseb s povišano telesno temperaturo (višjo od običajne telesne temperature), tudi tistih, ki imajo vročino zaradi okužbe z novim koronavirusom. Termalni skenerji ne morejo odkriti okuženih z novim koronavirusom, ki še nimajo vročine.

Ali lahko z razprševanjem etanola ali klora po koži telesa in oblačilih uničimo novi koronavirus SARS-CoV-2?

Ne. Razprševanje pripravkov, ki vsebujejo etanol ali klor, po telesu ne bo uničilo virusov, ki so že vstopili v vaše telo. Razprševanje takšnih snovi je lahko škodljivo za oblačila ali sluznico (oči, usta). Pripravki, ki vsebujejo etanol in klor, so lahko koristni za razkuževanje površin, vendar jih je treba uporabiti v skladu s priloženimi navodili.

Ali je varno prejeti pismo ali paket s kateregakoli območja, kjer so poročali o okužbah z novim koronavirusom?

Da, varno je. Ljudje, ki prejemajo pakete s Kitajske, ne tvegajo, da bi se okužili z novim koronavirusom SARS-CoV-2. Koronavirusi ne preživijo dolgo na predmetih, kot so pisma ali paketi.

Ali lahko hišni ljubljenci širijo novi koronavirus SARS-CoV-2?

Trenutno ni dokazov, da bi se lahko domače živali ali hišni ljubljenci, kot so psi in mačke, okužili z novim koronavirusom. Priporočljivo je, da si po stiku s hišnimi ljubljenci roke umijete z milom in vodo. Dobra higiena rok vas ščiti pred različnimi običajnimi bakterijami, kot sta E.coli in salmonela,

ki se lahko prenašajo med hišnimi ljubljenci in ljudmi.

Ali vas cepivo proti pnevmokoknim okužbam ali cepivo proti gripi ščiti pred novim koronavirusom SARS-CoV-2?

Ne. Cepivo proti pnevmokoknim okužbam in cepivo proti gripi ne zagotavljata zaščite pred novim koronavirusom. Virus je nov in drugačen ter potrebuje svoje cepivo. Raziskovalci poskušajo razviti cepivo proti novemu koronavirusu, vprašanje pa je, kdaj bodo uspeli.

Čeprav cepivo proti pnevmokoknim okužbam in tudi cepivo proti gripi ne zaščiti pred novim koronavirusom, so cepljenja zelo priporočljiva, da zaščitite svoje zdravje.

Ali lahko redno izpiranje nosu s fiziološko raztopino pomaga preprečiti okužbo z novim koronavirusom SARS-CoV-2?

Ne. Ni dokazov, da redno izpiranje nosu s fiziološko raztopino ščiti ljudi pred okužbo z novim koronavirusom. Obstaja nekaj omejenih dokazov, da lahko redno izpiranje nosu s fiziološko raztopino ljudem pomaga pri hitrejšem okrevanju od prehlada. Vendar pa ni bilo dokazano, da redno izpiranje nosu preprečuje okužbe dihal.

Ali vas lahko izpiranje ust z grgranjem ustne vode zaščiti pred okužbo z novim koronavirusom SARS-CoV-2?

Ne. Ni dokazov, da bi vas uporaba ustne vode zaščitila pred okužbo z novim koronavirusom. Nekatere ustne vode lahko za nekaj minut uničijo nekatere mikrobe v ustni votlini, vendar to ne pomeni, da vas ščiti pred okužbo z novim koronavirusom.

Ali lahko uživanje česna prepreči okužbo z novim koronavirusom SARS-CoV-2?

Česen je zdravo živilo, ki ima lahko nekatere protimikrobne lastnosti. Vendar pa za trenutni izbruh ni

dokazov, da bi uživanje česna zaščitilo ljudi pred okužbo z novim koronavirusom.

Ali uporaba zaščitne kreme s sezamovim oljem prepreči vdor novega koronavirusa SARS-CoV-2 v telo?

Ne. Sezamovo olje ne uniči novega koronavirusa. Obstaja nekaj kemičnih razkužil, ki lahko uničijo novi koronavirus na površinah. Sem spadajo razkužila na osnovi belila/klora, bodisi topila, 75-odstotni etanol, perocetna kislina in kloroform. Vendar pa imajo na virus zelo malo ali nobenega vpliva, če jih naneseš na kožo ali pod nos. Lahko je celo nevarno, če te kemikalije naneseš na kožo.

Ali novi koronavirus SARS-CoV-2 prizadane le starejše ljudi ali so dovzetni tudi mlajši?

Z novim koronavirusom se lahko okužijo ljudje vseh starosti. Starejši ljudje in ljudje s kroničnimi boleznimi (kot so astma, diabetes, srčne bolezni) so bolj podvrženi težji bolezni po okužbi. Svetovna zdravstvena organizacija ljudem vseh starosti svetuje, naj se držijo najbolj pomembnih ukrepov, ki zmanjšajo možnost okužbe – predvsem higijene rok in izogibanja vidno obolelim osebam, če izgledajo vročične, kašljajo, smrkajo, kihajo.

Ali so antibiotiki učinkoviti pri preprečevanju in zdravljenju novega koronavirusa SARS-CoV-2?

Ne, antibiotiki ne delujejo proti virusom, le proti bakterijam. Novi koronavirus je virus, zato se antibiotiki ne smejo uporabljati kot sredstvo za preprečevanje ali zdravljenje.

Ali obstajajo kakšna posebna zdravila za preprečevanje ali zdravljenje novega koronavirusa SARS-CoV-2?

Do danes ni priporočenega nobenega posebnega zdravila za preprečevanje ali zdravljenje novega koronavirusa SARS-CoV-2. Nekatera posebna zdravila preiskujejo in jih bodo klinično preučili. ●

NASVETI ZA UMIVANJE ROK

✎ Povzela Aleksandra Rijavec Škerl (vir: www.nijz.si)

Pravilno umivanje rok predstavlja najpomembnejšo zaščito pred okužbami. Ste vedeli, da pravilen postopek umivanja rok traja eno minuto?

Roke morate umivati eno minuto ali pa pri vsakem koraku šteti do deset.

Pomembno je, da uporabite zadostno količino mila in z njim prekrijete vso površino dlani, tako na zunanji kot na notranji strani.

Medtem ko se milite, vodo pustite teči, nato pa podrgnite dlan ob dlan, da ustvarite peno.

Dobro podrgnite tudi zunanjo stran dlani in nadaljujte z umivanjem med prsti.

Konice prstov umijte tako, da jih podrgnete ob dlan, nato pa s krožnimi gibi umijte še palce.

Za konec s prsti podrgnite po notranji strani dlani in roke dobro sperite pod tekočo vodo.

Roke posušite s papirnato brisačko, s katero nato zaprite vodo.

Če brisačk ni na voljo, vodo zaprite s komolcem.

Pomembno je tudi, da pred umivanjem rok sname-te prstane ter jih operete in posušite, preden si umijete roke. ●

UMIVANJE ROK



1 Uporabite dovolj mila



2 Drgnite dlan ob dlan



3 Konice prstov namilite s krožnimi gibi



4 Zdrgnite dlani



5 Roke temeljito sperite.



6 Roke temeljito obrišite s papirnato brisačo

DOMA NAREJENO RAZKUŽILO ZA ROKE

📄 Povzela Aleksandra Rijavec Škerl (vir: www.deloindom.com, delo.si)



V času virusov je pomembno, da poskrbimo za higieno rok, kašlja in kihanja. Pred virusi se najbolje zaščitimo z rednim in natančnim umivanjem rok.

Kako pa si lahko pomagamo, če vode in mila ni v bližini? Ko smo doma, je najbolj preprosto, da si roke dobro umijemo pod tekočo vodo in pri tem uporabimo tekoče milo. Roke si moramo drgniti eno minuto. Ko nimamo dostopa do tekoče vode in mila, lahko uporabimo čistilno sredstvo za roke, ki je najbolj učinkovito, če vsebuje alkohol. Vendar omenjeno sredstvo deluje kot razkužilo, le če je v njem najmanj 60 odstotkov volumskih delov čistega alkohola, ne pa na primer 60 odstotkov 60- ali 70-odstotne raztopine alkohola.

Da bi sredstvo učinkovalo kot razkužilo, ga pripravite takole:

V 100-mililitrski steklenički z razpršilko zmešajte:

- 86 ml 70-odstotnega alkohola,
- 10 ml gela aloe vere (ta bo poskrbel, da se koža na rokah ne bo izsušila),
- 2 ml eteričnega olja sivke in eteričnega olja cimeta,
- 2 ml eteričnega olja čajevca.



Roke si temeljito razkužimo

Pri dodatkih k alkoholu pazite, da v mešanico, ko ste odmerili alkohol, ne dodajate preveč drugih sestavin, saj bi s povečevanjem volumna zmanjšali delež čistega alkohola, ki mora predstavljati 60 odstotkov.

Ker imajo otroci precej nežno kožo, njihova sluznica pa je občutljiva, se uporabi razkužila za roke na bazi alkohola raje izogibajte. Da bi zagotovili boljšo higieno otroških rok na prostem, je najbolje, da s seboj vzamete mokre robčke, na katere ste kanili nekaj kapljic tekočega mila, in steklenico vode. Otroci si bodo tako lahko roke umili tudi zunaj. ●

IZDELAJTE SVOJO MASKO IZ BLAGA ALI KUHINJSKIH BRISAČK

📄 Povzela Aleksandra Rijavec Škerl (vir: www.24ur.com in www.kclj.si/dokumenti/maske_navodila)

Vedno več slovenskih podjetij šiva zaščitne maske. Potrebe po maskah so ogromne, zato jih primanjkuje po vsem svetu. Zaloge pa ne zadostujejo niti za zdravstvene delavce, ki jih nujno potrebujejo pri svojem delu. Ker zaščitnih mask v lekarnah še vedno ni na voljo, si lahko masko za vmesni čas izdelate sami. Nova uredba tudi zahteva, da v zaprtih javnih prostorih nosimo maske.

Ko se odpravite po nujnih opravkih v trgovino ali lekarno, je dobro, da se zaščitite z zaščitno masko. Za tovrstno rabo je dovolj učinkovita doma izdelana maska, ki bo preprečila, da bi širili morebitne viruse. Ker je že nekaj časa znano, da smo kužni nekaj dni

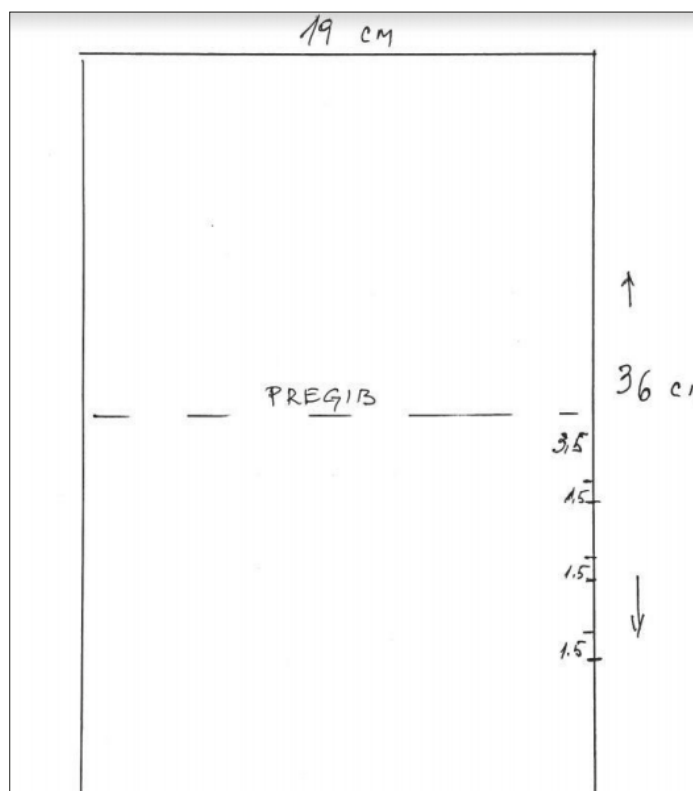
pred prvimi znaki bolezni, se vse bolj priporoča, naj nosimo maske ter s tem zaščitimo sebe in druge. Z masko preprečimo morebitno širjenje okužbe ter morebitno okužbo s koronavirusom, saj je doma narejena maska boljša kot nikakršna zaščita.

Pralne maske za večkratno uporabo

Doma narejena bombažna zaščitna maska je namenjena večkratni uporabi, saj je pralna. Pralne zaščitne maske niso primerne za zdravstvene delavce, ki delajo z bolniki, in v omenjenem primeru ne morejo nadomestiti profesionalnih mask. Uporabljajo se le, če slednjih ni na voljo.

Po uporabi masko shranite na točno določenem mestu, da ne bo prišla v stik s čistim perilom in drugim tekstilom. Maska naj bo izdelana iz materialov (najbolje iz bombaža), ki omogočajo pranje v pralnem stroju na najmanj 60 stopinj, še boljše pa na 95 stopinj Celzija. Za pranje uporabite običajni pralni prašek. Suho masko prelikajte z likalnikom, saj s tem dodatno uničite morebitne mikrobe. Kot material lahko uporabite bombažno rjuho, kuhinjsko krpo ali bombažno spodnje perilo. Material mora biti čist in prekuhan.

V Univerzitetnem kliničnem centru Ljubljana so pripravili model za šivanje maske iz bombažnega blaga. Pri pripravi modela so izhajali iz kirurške maske, izmerili so njeno širino in dolžino, odločili pa so se za zavezovanje z bombažnimi trakovi, saj elastika ni primerna za pranje na visokih temperaturah. Za izdelavo ene maske potrebujete kos bombažnega blaga dimenzij 19 cm x 36 cm.



Pripravite šablono za označitev gubic, ki so namenjene temu, da masko lahko razširite in prilagodite. Delo lahko poenostavite, tako da položaj gubic označite, ko imate blago že na šivalnem stroju.

Za dobro tesnjenje maske v predelu nosu uporabite gospodinjsko žičnato zapiralno sponko za vrečke, ki jo dobite v mnogih trgovinah z živili. Ker žička ne sme prodreti ven, jo vtaknite v kos materiala, ga prepognite, označite gubice in žičko vstavite v nosni del, da ga kasneje lahko namestite.

Maska iz kuhinjskih brisačk in papirnatih robčkov je skoraj tako učinkovita kot kirurška maska

Tisti, ki nimate možnosti, da bi si doma sešili masko iz blaga, si lahko zasilno masko naredite kar iz papirnatih brisačk in papirnatih robčkov. Za takšno

Navodila za domačo uporabo pralnih zaščitnih bombažnih mask:

- Maska je namenjena večkratni uporabi.
- **PRED NAMESTITVIJO MASKE SI UMIJTE ALI RAZKUŽITE ROKE**
- Masko namestite na obraz od zgornjega dela nosnega korena preko ust in pod brado, da se maska tesno prilaga obrazu.
- **Maske se med uporabo ne dotikajte**, v primeru dotika **si vedno umijte ali razkužite roke!!!** (Tako preprečite prenos mikrobov).
- **Maske nikoli ne nosite pod nosom ali pod brado!!!**
- Po 2 urah ali v primeru ovlažitve maske le to odstranite s prijemom za trakove ali elastiki, Maske se nikoli ne dotikajte spredaj.
- Ob odstranjevanju maske glavo držite naravnost (ne glejte navzdol), s tem preprečite raztros mikrobov iz površine maske po vaši obleki.
- **PO ODSTRANITVI SI OBVEZNO UMIJTE ALI RAZKUŽITE ROKE!!!**

Vzdrževanje.

Po uporabi masko odložite na določeno mesto, da ne bodo prihajale v kontakt s čistim perilom, materialom.

Maske izdelujte iz materialov (bombaž), ki omogočajo pranje v pralnem stroju na najmanj 60°C, ali 95°C. Uporabite običajne pralne praške. Suho masko prelikajte z likalnikom.

Prilagamo model za šivanje maske iz bombažnega blaga.

vir: <https://www.kclj.si/>

masko potrebujete le kuhinjske papirnate brisačke, dve elastiki in papirnati robček za notranji sloj, ki se dotika obraza.

Izdelave se lotite tako, da dva lista trislojnih ali tri liste dvoslojnih brisačk prepognete kot harmoniko. Na obeh straneh masko nato zvežete ali s spenjačem pripnete elastiko. Ko masko namestite na obraz, gube raztegnete čez nos in brado.

Tovrstne maske se ne morejo primerjati s pravimi kirurškimi ali zaščitnimi maskami N95, vendar so lahko dobrodošla alternativna v času, ko pravih mask ni možno kupiti ali če niste spretni v šivanju. Takšna maska zadostuje za kratek čas – na primer za odhod v trgovino ali za krajše opravke.

Skupina raziskovalcev iz Hongkonga je potrdila, da so maske iz papirnatih brisačk dovolj učinkovite za osebno rabo, saj lahko zmanjšajo širjenje virusa. V laboratorijih so preverjali učinkovitost različnih materialov, iz katerih lahko naredimo zaščitno masko. Pri tem so analizirali strukturo vlaken pod mikroskopom ter učinkovitost pri filtriranju aerosola in zadrževanju kapljic po kašljanju.

Ugotovili so, da doma izdelana maska iz kuhinjskih brisačk, ki ji je dodan notranji sloj iz papirnatih robčkov, pri filtriranju aerosolnih delcev v velikosti od 20 do 200 nanometrov dosega več kot 90 odstotkov učinkovitosti kirurške maske. Zato med pomanjka-

njem pravih mask odobravajo njeno uporabo. Pri tem so poudarili, da moramo pri izdelavi tovrstne maske poskrbeti za čiste roke in prostor, kjer jo izdelujemo, masko pa je treba menjati na uro ali dve, oziroma ko se papir navlaži. Kot dodatno zaščito pa navajajo tudi zunanji ščit iz plastike, ki prekriva obraz in ga lahko očistimo ter večkrat uporabimo.

Kirurških mask ne perite in ne razkužite

Raziskovalci so analizirali tudi možnosti vnovične uporabe kirurških mask za enkratno uporabo, opranih z vročo vodo in milom ali razkuženih z alkoholnim razkužilom. Mikroskopska analiza je pokazala, da se pri tem poškoduje zunanji sloj maske, s tem pa se izniči sposobnost filtriranja in vodoodpornost. Prav tako se pri tem poškoduje, skrči in deformira srednji sloj maske, kar dodatno poslabša njeno zaščitno moč. Zaradi omenjenih ugotovitev so odsvetovali pranje in razkuževanje kirurških mask z vodo, alkoholom, pomivalnimi sredstvi, milom ali kakršnimkoli detergentom.

Ključna je pravilna uporaba maske

Ko masko izdelate, jo morate znati tudi pravilno namestiti. Pri tem sledite naslednjim korakom:

1. Pred namestitvijo maske si umijte in razkužite roke.
2. Masko namestite na obraz od zgornjega dela nosnega korena čez usta in pod brado, da se maska tesno prilaga obrazu.
3. Maske se med uporabo ne dotikajte, v primeru dotika si vedno umijte ali razkužite roke.
4. Maske nikoli ne nosite pod nosom ali pod brado.
5. Po dveh urah ali če se maska navlaži, jo odstranite, tako da primete za trakove ali elastiki. Maske se nikoli ne dotikajte spredaj.
6. Ob odstranjevanju maske glavo držite naravnost in ne glejte navzdol, saj s tem preprečite raztros mikrobov s površine maske po vaši obleki.
7. Po odstranitvi maske si obvezno umijte ali razkužite roke. ●

PREZRAČEVANJE V ČASU VIRUSOV: OKNA ŠIROKO ODPRIMO VEČKRAT NA DAN

✎ Povzela Aleksandra Rijavec Škerl (vir: www.deloindom.delo.si)



Med epidemijo novega koronavirusa je treba prostore pogosteje zračiti in pri tem široko odpreti okna. Med preventivnimi ukrepi, s katerimi zmanjšujemo možnosti za okužbo s COVIDOM-19, je tudi prezračevanje prostorov. S pravilnim prezračevanjem notranji zrak zamenjamo z zunanjim in razredčimo koncentracijo onesnaževal, tudi mikrobioloških, ter izboljšamo kakovost zraka.

Na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje pojasnjujejo, da redno prezračevanje prostorov ni nujno le v času novega koronavirusa, pač pa tudi sicer v hladnejšem delu leta, ko imamo zaradi ohranjanja toplote v prostorih zaprta okna. V hladnejših mesecih leta se namreč srečujemo z več primeri kapljično prenosljivih bolezni.

Široko odprta okna večkrat na dan

Okna naj bodo povsem odprta najmanj 10 minut. Če hočemo prostor ustrezno prezračiti, ni dovolj, da

okna za pet minut odpremo na nagib. Najbolj učinkovito prezračevanje se doseže s povsem odprtimi okni.

V literaturi navajajo, da se po enkratni izmenjavi celotnega zraka v prostoru koncentracija onesnaževal zmanjša na 63 odstotkov, po petkratni izmenjavi pa na 1 odstotek začetne koncentracije. To pomeni, da moramo prostore zračiti čim večkrat na dan.

Prezračevalni sistemi

V nizko- in skoraj nič-energijskih hišah je s prezračevanjem drugače, saj za izmenjavo izrabljenega zraka s svežim skrbi prezračevalni sistem. Kaj to pomeni v času novega koronavirusa? Strokovnjaki pravijo, da se v centralnem prezračevalnem sistemu po večini uporablja dovolj velik pretok zraka, da se to pozna tudi pri zmanjšanju intenzivnosti širjenja okužbe. Zrak se v celotnem stanovanju tako zamenja približno v eni uri in pol. Priporočljivo pa je, da se v času okužb prezračevalni sistemi nastavijo na nekoliko višje obrate in da se pogosteje menja filtre. ●



Prezračevalni sistemi postajajo obvezna oprema v novih objektih



Bivalne prostore redno zračimo

NAUČIMO SE NOVIH IZRAZOV

Kretnje novih izrazov si lahko ogledate prek QR kode



1. **koronavirus** – virus iz družine Coronaviridae: povzročitelj bolezni je koronavirus; človeški koronavirusi povzročajo blage okužbe zgornjih dihal
2. **epidemija** – nenaden izbruh in hitro širjenje nalezljive bolezni: epidemija koronavirusa je zahtevala veliko smrtnih žrtev
3. **pandemija** – epidemija, ki zajema več pokrajin, držav, celin: pandemija gripe
4. **samoizolacija** – izolacija, zapiranje pred drugimi, navadno po lastni želji: dva meseca smo preživeli v samoizolaciji
5. **karantena** – osamitev zaradi suma okuženosti: prestati karanteno; pri določenih boleznih zahtevati karanteno
6. **bris** – vzeti bris sluzi; kužne snovi za bakteriološko preiskavo
7. **ukrep** – kar se naredi v skladu s premišljeno odločitvijo za uporabo sredstev in načinov, ki se zdijo glede na okoliščine ustrezni za doseg zastavljenega cilja: predlagani ukrepi naj bi prispevali k zaježitvi epidemije ●

KAKO NA NARAVEN NAČIN POVEČAMO ODPORNOST

📄 Povzela Aleksandra Rijavec Škerl (vir: www.vzajemna.si in www.aktivni.si)



Imunski sistem običajno opravlja izjemno nalogo, ko nas brani pred mikroorganizmi, ki povzročajo najrazličnejše bolezni. Včasih pa ta telesni ščit ne deluje povsem, in mikrobi, virusi ter bakterije vseeno napadejo naš imunski sistem, zato zbolimo. Kaj pa če je možno, da to preprečimo in okrepimo imunski sistem? Kaj če spremenimo prehrano ter vzamemo vitamine in zeliščne pripravke? Ali vpeljemo druge spremembe življenjskega sloga, da bi ustvarili skoraj popoln imunski odziv?

Imunski sistem je točno to – zapleten sistem, in ne ena samostojna, neodvisna enota. Da dobro deluje, mora biti v ravnovesju in harmoniji. Prvi korak za povečanje imunske odpornosti je nedvomno izbira zdra-

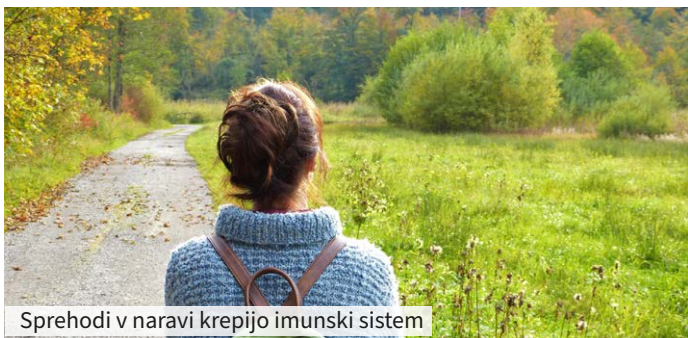
vega življenjskega sloga. Upoštevanje splošnih smernic za ohranjanje zdravja je najboljši način, da naravno poskrbimo za dober obrambni sistem telesa. Kajti vsak del v telesu, vključno z imunskim sistemom, deluje bolje, če je dobro zaščiten pred zunanjimi dejavniki. Pri tem je pomembno, da upoštevamo naslednje:

Opustimo kajenje

Prav vse oblike kajenja – občasno, aktivno, pasivno – so škodljive, saj kajenje povzroča vrsto bolezni, kot so bolezni srca, pešanje aorte, različne vrste raka, težave z dihalni ter splošno slabše zdravje. Zato v celoti opustimo kajenje in poskrbimo za boljše splošno zdravje in imunski sistem.

Jejmo hrano, bogato s sadjem in zelenjavo

Vse se začne z zdravo in uravnoteženo prehrano. Znanstveniki že leta ugotavljajo, da so ljudje, ki živijo v revščini in so slabo prehranjeni, bolj dovzetni za različna vnetja. Pomembno je, da poskrbimo za zadosten vnos mikrohranil, predvsem z zdravo in raznovrstno hrano. Na jedilnik zato čim večkrat vključimo česen (naraven antibiotik), mandlje (vir vitamina E), brokoli, špinačo, citrusne (bogati z vitaminom C), ingver, jogurt in kefir ter tudi gobe, ki dokazano vsebujejo veliko sestavin, ki krepijo odpornost. Šele



Sprehodi v naravi krepijo imunski sistem



ob morebitnem pomanjkanju katerega od vitaminov in mineralov pa lahko po posvetu z zdravnikom vzamemo tudi prehranske in vitaminske pripravke.

Telovadimo

Redna vadba je eden od stebrov zdravega življenja. Izboljšuje zdravje srca in ožilja, znižuje krvni tlak, pomaga nadzorovati telesno težo in ščiti pred različnimi boleznimi. Ker pripomore k boljšemu zdravstvenemu stanju, posledično izboljša tudi imunski sistem. Zato poskrbimo za redno aktivnost – kolesarimo, pojdemo v hribe, na rekreacijo ali pa doma naredimo nekaj vaj.

Bodimo čim več na svežem zraku

Poskrbimo, da bomo tudi v hladnejših mesecih čim več zunaj, zato naj nas dež, sneg ali hladno vreme ne odvrnejo od aktivnosti na prostem. Svež zrak je namreč zelo pomemben za dvig odpornosti, zato se le odpravimo na sprehod z družino.

Poskrbimo za dovolj počitka

Če smo utrujeni in nenaspani, nam lahko pade odpornost, zato poskrbimo za 7 ali 8 ur spanca dnevno. Ni pa pomembno le trajanje spanca, temveč tudi njegova kakovost. Zato je priporočljivo, da imamo v spalnici čim manj svetlobe in elektronskih naprav ter da sobo pred spanjem dobro prezračimo.

Upoštevajmo ukrepe za preprečevanje okužb

Pri preprečevanju okužb in ohranjanju zdravja je nujna dobra higiena, zato večkrat dnevno prezračimo stanovanje, poskrbimo za redno in temeljito umivanje rok, na poti pa imejmo pri sebi razkužilne robčke, s katerimi hitro uničimo bakterije ali viruse, kadar nimamo čiste vode in mila.

Zmanjšajmo stres

Duša in telo sta tesno povezana, kar ugotavlja tudi sodobna medicina. Veliko bolezni, kot so trebušne

težave in celo bolezni srca, je povezanih z učinki stresa. Naučimo se obvladati stres, tako doma kot na delovnem mestu, in si v tem natrpanem sodobnem času vzemimo čas zase, za družino in hobije, v katerih uživamo.

Priporočena živila za boljšo odpornost

Poleg sadja, bogatega z vitamini, so za odpornost priporočeni tudi:

NAVADNI JOGURT IN KEFIR

Ena najpomembnejših lastnosti jogurta in kefirja kot virov zdravju koristnih snovi je skupek prebiotikov in probiotikov. Bakterije v jogurtu in kefirju so zaveznice zdrave mikroflore, ki je potrebna za dobro odpornost in obrambo pred boleznimi. Poleg tega jogurt vsebuje tudi nekaj beljakovin, kalcij in vitamin B.

KORENJE, KROMPIR IN BUČA

Betakaroten v korenju, krompirju in buči povečuje odpornost, vitaminu A pa pomaga, da ga telo lažje vsrka. Še posebej dobro je uživati večje količine beta-karotena, če imamo vneto sluznico, grlo in nos.

GOBE

Gobe so zakladnica antioksidantov, kalija, vitamina B in vlaknin. Zlasti sveže gobe so odlične za krepitev odpornosti.

ŠPINAČA

Špinača vsebuje antioksidante, kalij, kalcij, magnezij, provitamin A, vitamine B, C in K, niacin in folno kislino. Lahko jo uživamo kuhano, še več vitaminov pa vsebuje surova v solati ali v smutiju.

OVES IN JEČMEN

Oves je bogat vir hranil, saj vsebuje kompleksne ogljikove hidrate, vitamin B, vlaknine in minerale, kot so fosfor, magnezij, mangan, železo, selen in kalcij.

Ječmen ima vrsto zdravilnih učinkov. Le 5 gramov ječmena vsebuje enajstkrat več kalcija kot kravje mleko in sedemkrat več vitamina C kot pomaranča.

JANEŽ

Janež oziroma janeževa semena se priporočajo za lažje izkašljevanje in čiščenje dihalnih poti. Najbolje je, da uživamo surova semena, učinkovit pa je tudi janežev čaj z medom in cimetom.

ČESEN

Redno uživanje tega naravnega antibiotika bo zagotovo zmanjšalo možnost obolenja vsaj za polovico.



Česen deluje proti bakterijam in uspešno krepi imunski sistem. Deluje tudi proti zajedalcem in je učinkovit pri zdravljenju okužb z virusom herpesa ter kandidate. Njegova najpomembnejša aktivna učinkovina je alicin, ki nastane iz aliina, ki je v česnovi rastlini in ima antibiotični učinek. Zaradi tega lahko učinkovito deluje preventivno pri bakterijskih infekcijah, gripi, kašlju in bronhitisu. Najboljša izbira je svež česen, saj se s kuhanjem izgubljajo antioksidanti.

FEFERONI

Poleg citrusov in pekoče paprike so prav feferoni najbolj bogati z vitaminom C, ki je odličen borec v boju z bakterijami in virusi. En manjši feferon vsebuje kar 150 mg vitamina C, medtem ko ga ima pomaranča 100 mg. Poleg tega sestavina feferona kapsaicin čisti dihalne poti in lajša prehodnost sinusov.



RIBE

Ribe so zdravo in kakovostno živilo. Čeprav so preproste, lahko prebavljive in okusne, verjetno vsebujejo več zdravih sestavin kot katerakoli druga hrana. Bogate so z beljakovinami, nenasičenimi maščobnimi kislinami omega 3, vitamini in rudninskimi snovmi.

Velik del koristnih vplivov lahko pripišemo prav nenasičenim maščobnim kislinam omega 3, ki jih najdemo predvsem v ribjem maščevju, in telo varujejo pred vnetji, virusi in bakterijami. Zato naj se mastne morske ribe, kot so sardele, losos ali skuše, vsaj dvakrat tedensko pojavijo na krožniku.

PERUTNINA IN DOMAČA KOKOŠJA JUHA

Beljakovine, ki se nahajajo v belem mesu, telesu dajo energijo, da se bori proti bakterijam in virusom, ter pomagajo pri obnovi mišic po vadbi. Domača juha s kokošjim mesom, zelenjavo in začimbami nas bo okrepčala in nam dala novih moči. To pa je popolna kombinacija za močan imunski sistem.

INGVER

Ingver je eden najmočnejših rastlinskih antioksidantov. Ima zelo močan protibakterijski učinek, krepi odpornost, pomaga premagati prehlad in blaži kašelj.

GOVEDINA

Govedina vsebuje pomembne beljakovine in železo. Beljakovine, ki se nahajajo v govejem mesu in tetlini, imajo veliko hranljivo vrednost, saj vsebujejo optimalno količino osnovnih in esencialnih aminokislin.

SONČNIČNA SEMENA

Sončnična semena vsebujejo veliko vitamina C in E. Vitamin C je močan antioksidant, ki zavira delovanje prostih radikalov. Poleg tega sončnična semena vsebujejo veliko fitosterolov, ki dokazano zmanjšujejo raven holesterola v krvi. Polna so tudi mineralov, kot je magnezij, ki sprošča mišice in živce.

ČAJ

Vse vrste čaja vsebujejo antioksidante, znane kot katehine, ki imajo posebno nalogo, da branijo telo pred boleznimi. Zeliščni čaji zmanjšajo težave – zamašene dihalne poti ali utrujenost – in krepijo imunski sistem. Odlična izbira sta šipek, ki je učinkovit pri krepitvi imunskega sistema in premagovanju gripe ter prehladov, in timijan, ki je uspešen pri boju z bakterijami. Ljudje, ki vsak dan pijejo čaj, naj bi imeli trikrat manj možnosti, da zbolijo za gripo, prav tako pa so boljše zaščiteni pred rakom in srčnimi boleznimi.

INGVER

Zakaj je ingver tako zdrav

Ingver je azijska začimba, ki vsebuje številne minerale, vitamine in eterična olja, ki hkrati pomirjajo in aktivirajo organizem. Sveži ingver vsebuje 80 odstotkov vode in več kot 160 sestavin. Ena najpomembnejših je borneol, ki preprečuje vnetje in znižuje temperaturo. Cineol, ki je oster in pekoč, umiri kašelj in deluje antibakterijsko. Enako učinkovit je curcumin, ki znižuje holesterol in deluje antioksidativno.



Kako ingver deluje

Če ingver redno uporabljamo, le-ta krepi obrambni mehanizem telesa, preprečuje prehlad ter pomaga pri nahodu in bolečinah v grlu.

Kako pripravimo ingverjev čaj

Olupimo 1,5 cm ingverjeve korenine in jo narežemo na tanke rezine; lahko jo tudi naribamo. Zalijemo jo z 1,5 litra vrele vode in pustimo stati 10 minut. Mešanico za 6 ur shranimo v termovki in čaj po skodelicah pijemo čez dan. Lepo nas pogreje, telesu pa pomaga odplaviti strupene snovi.

Drugi zdravilni učinki ingverja

Oleoresin v ingverju pomaga pri glavobolih.

Če nas muči potovalna slabost, imejmo pri sebi ingverjeve paličice. Vsebujejo shogaol, ki prepreči, da nam bi šlo na bruhanje. Z ingverjevim oljem bomo pozdravili nategnjene mišice. Kot dodatek kopalnemu olju ingver pospeši cirkulacijo in poskrbi za toploto. Izvlečki ingverja zmanjšujejo otekline. Če starostne in sončne pege natremo z mešanico ingverjevega kisa in vode, bodo zbledle. Ingverjevo olje vpliva na prekrvavitev kože na glavi in lahko zmanjša izpadanje las. Ingver blagodejno vpliva na spomin, saj pospešuje prekrvavitev v možganih in preprečuje zamašitev žil.

Kako pripravimo ingverjev kis

Potrebujemo od enega do tri gomolje ingverja, vodo in 1,5 litra najmanj 6-odstotnega čistega jabolčnega kisa. Ingver olupimo in nastrgamo. Zavijemo ga v kuhinjsko krpo in iz njega iztisnemo ves sok. Suhi ingver pustimo stati v jabolčnem kisu približno tri tedne. ●

RECEPTI S SUHIM IN SVEŽIM KVASOM

📄 Povzela Aleksandra Rijavec Škerl (vir: www.odprtakuhinja.delo.si)

Puhasti rogljički s šunko in sirom



Rogljčki so narejeni zelo hitro in primerni za popoldansko malico. Enostavni so za pripravo in narejeni iz sestavin, ki jih imamo običajno doma. Lahko jih napolnimo z različnimi nadevi, tako slanimi kot sladkimi. Najboljši so, ko so mlačni. Da so mehki in puhasti, jim namesto vode dodamo mleko.



Sestavine za 32 majhnih rogljičkov:

- 500 g gladke moke
- 1 zavitek suhega kvasa
- 1 zravnana žlička soli
- 2,5 dl mleka
- 1 jajce
- 30 g masla

Nadev:

- 50 g šunke
- 100 g poltrdega sira (jošt, emetalec)

Premaz:

- 1 jajce

PRIPRAVA:

1. Maslo razrežemo na pol centimetra velike kocke. Preložimo jih na krožnik in pustimo, da se zmehčajo.
2. V lonček odmerimo mleko in ga segrejemo do mlačnega. Vanj vmešamo suhi kvas in pustimo nekaj minut.

3. Med tem v posodo mešalnika presejemo moko. Na en konec vsujemo žličko soli, na drugega damo jajce.
4. Vključimo mešalnik in začnemo počasi dolivati mleko s kvasom. Mešamo nekaj minut, da se zmes lepo poveže.
5. Testo bo verjetno nekoliko bolj suho, a nič zato, saj bomo dodali na kocke narezano maslo.
6. Mešamo še nekaj minut. Ko je maslo vmešano, bi moralo biti testo ravno pravšnje. Če je še vedno presuho, dodamo nekaj žlic mlačne vode.
7. Ko je testo gladko, ga zvrnemo na pult in razdelimo na dva dela.
8. Vsakega malo pognetemo in oblikujemo dva hlebčka.
9. Malo ju pomokamo, pokrijemo s kuhinjsko krpo in pustimo dobre pol ure, naj vzhajata.
10. Pripravimo nadev: rezine šunke razrežemo na tanke trakove, nato pa še na kvadratke. Sir grobo naribamo. Oboje premešamo.
11. Ko mine dobre pol ure, razvaljamo prvi hlebček. Krog naj bo tanek in take velikosti, kot bi delali pico. Njegov premer naj bo 30 centimetrov. Kot torto ga razrežemo na 16 trikotnikov.
12. Na rob vsakega trikotnika razporedimo kot grah veliko kroglico nadeva, ki smo jo pred tem oblikovali s prsti.
13. Potrpežljivo se lotimo zavijanja rogljičkov. Če je treba, robove malo raztegnemo in zavijemo. Če vrh trikotnika malce raztegnemo v dolžino, bo rogljiček še lepši.
14. Rogljičke preložimo na pekač, prekrit s papirjem za peko. Pustimo jih od deset do petnajst minut, da vzhajajo.
15. Pečico ogrejemo na 190 ali 200 stopinj Celzija.
16. Rogljičke premažemo z razžvrkljanim jajcem, pekač položimo v ogreto pečico in pečemo 15 ali 17 minut, odvisno od pečice.
17. Rogljički so pečeni, ko so zlatorjave barve.
18. Preložimo jih na rešetko in ohladimo.
19. Priporočljivo je, da jih pojemo še isti dan.

Enostavni »bagel« sendviči



Kruhke 'bagel' lahko pripravimo za zajtrk ali za malico. Preprosti so za pripravo, okusni in drugačni od klasičnih žemljic. Izvirajo iz Poljske, največ pa jih pojedo v Združenih državah Amerike. Po obliki so okrogli, njihov okus in tekstura pa sta nekaj posebnega. Recept je nekoliko poenostavljen, tako da se ga lahko lotijo tudi tisti, ki v kuhinji niso prav vešči. Kuhajo se v vodi, približno 40



sekund na vsaki strani, kar ne vzame veliko časa, lahko pa jih spečemo tudi v parni pečici.

Sestavine za štiri kose:

- 2 lončka moke
- 1 žlička suhega kvasa
- ščepec soli
- 3/4 lončka vode
- 1/2 lončka mleka (lahko sojinega)
- posip iz semen (sezam, mak)

Nadev:

- kremni sir ali drug namaz
- avokado
- dimljeni losos ali pršut

PRIPRAVA:

1. V skledi zamešamo moko, kvas, sol in vodo. Gnetemo, da dobimo voljno testo, in pustimo počivati 2 uri, da vzhaja na dvojno prostornino.
2. Pečico ogrejemo na 190 stopinj.
3. Širok pekač obložimo s papirjem za peko.
4. Ko testo naraste, ga vzamemo iz sklede, hitro pregnetemo in razdelimo na štiri dele.
5. Vsakega oblikujemo v kroglo, ki jo na sredini preluknjamo s palcem, nato pa še malce raztegnemo. Pustimo jih počivati 10 minut.
6. V velikem loncu zavremo vodo in vanj položimo pripravljene kruhke.
7. Na eni strani jih kuhamo približno 40 sekund, nato jih obrnemo in na drugi strani kuhamo še 40 sekund. Med kuhanjem bodo narasli.
8. Poberemo jih iz vode in odstavimo na pekač, obložen s papirjem za peko.
9. S čopičem jih premažemo z mlekom in posujemo s semeni.
10. Postavimo jih v ogreto pečico in pečemo 25 minut, da se zlatorumeno obarvajo.
11. Pečene vzamemo iz pečice in ohladimo na rešetki.

12. Ponudimo s kremnim sirom, avokadom ter dimljenim lososom ali pršutom.

Cimetovi polžki



Za pripravo cimetovih polžkov bomo porabili približno tri ure: 10 minut za testo, uro in pol za vzhajanje, 5 minut za pripravo nadeva, 10 minut za zvijanje, 45 minut za vzhajanje pred peko in 20 minut za peko.

Sestavine za 20 polžkov:

- 500 g moke
- 50 g raztopljenega masla
- 2,5 dl mleka
- ščepec soli
- 1 zavitek suhega kvasa
- 2 žlici sladkorja
- 1 jajce

Nadev:

- 125 g masla
- 100 g orehov
- 130 g sladkorja
- 2 žlički cimeta
- 1 žlica masla za premaz pred peko

PRIPRAVA:

1. V mleku raztopimo kvas.
2. Iz moke, soli, masla, kvasno-mlečne raztopine, sladkorja in jajca zgnetemo mehko kvašeno testo, ga pokrijemo z vlažno krpo in pustimo vzhajati na dvojno prostornino.
3. Stopimo maslo za nadev.
4. Polovico orehov zmeljemo, drugo polovico pa grobo narežemo.
5. V posodo zlijemo stopljeno maslo ter ga s sladkorjem, cimetom in orehi zamešamo v tekoč nadev.
6. Pekač obložimo s papirjem za peko.



7. Vzhajano testo razvaljamo v pravokotnik širine 40 cm.
8. Testo namažemo z nadevom in zvijemo kot potico.
9. Zvitek narežemo na dva prsta debele rezine, ki jih razporedimo po pekaču.
10. Pustimo jih vzhajati od 30 do 45 minut, da vidno narastejo.
11. Pečico ogrejemo na 180 stopinj.
12. Raztopimo žlico masla.
13. Vzhajane polžke premažemo z maslom in za 20 minut postavimo v ogreto pečico.
14. Ko so pečeni, jih vzamemo iz pečice, pustimo, da se malce ohladijo, in ponudimo še tople.

Lahko jih ponudimo tudi s kremnim vanilijevim prelivom: z mešalnikom stepemo 100 g svežega kremnega sira, 40 g mehkega masla, 125 g sladkorja v prahu in 1 vanilijev sladkor.

Domače bombete za burgerje



Sestavine:

- 550 g moke
- 1 zavitek suhega kvasa
- 300 ml mleka
- 30 g sladkorja
- 70 g zmehčanega masla
- 2 jajci (eno je za premaz)
- 6 g soli
- sezam za posip

PRIPRAVA

1. V lonček zlijemo mleko, dodamo koščke masla in sladkor ter vse skupaj malo pogrejemo (mleko mora ostati mlačno).
2. Odstavimo z ognja in v maslenem mleku razžvrkljamo jajce.
3. Tekočino prelijemo v posodo električnega mešalnika in dodamo kvas. Premešamo.



4. Moko zmešamo s soljo, jo pretresemo k tekočemu delu ter zamesimo gladko, mehko in svetleče testo.
 5. Testo pustimo, naj vzhaja in podvoji prostornino.
 6. Prestavimo ga na delovno površino in razdelimo na osem enakih delov.
 7. Če se da, površine ne pomokamo, da bomo lažje oblikovali kroglice.
 8. Vogale testa prepognemo v notranjost, da dobimo okroglo obliko. Postavimo ga na pult (gladek del naj bo zgoraj), prekrijemo z dlanjo in hitro krožimo, da oblikujemo lepo kroglico, ki ima na pet zgornji del.
 9. Namesto tega lahko dlan postavimo tudi ob testo in jo zavrtimo proti sebi za 45 stopinj. To ponavljamo toliko časa, da se oblikuje lepa in gladka bombeta.
 10. Kroglice prestavimo na pekač, obložen s papirjem za peko. Pazimo, da so dovolj narazen, da se ne bi sprijele, še bolje pa je, da jih razvrstimo na dva pekača.
 11. Premažemo jih z dobro razžvrkljanim jajcem in posujemo s sezamom.
 12. Pustimo, naj vzhajajo približno 45 minut, med tem pa pečico ogrejemo na 200 stopinj.
 13. Bombete pečemo približno 25 minut, da postanejo zlatorjave. Pečene prekrijemo s prtičem, da dobimo mehko skorjo.
- Bombete so zares mehke le prvi dan.

PRIPRAVA:

1. Ob 9. uri dobro zamesimo vse sestavine.
2. Oblikujemo hlebček, položimo ga v dovolj veliko posodo in pokrijemo z vlažno krpo.
3. Posodo pustimo na pultu.
4. Ob 15. uri iz vzhajanega testa z občutkom, da ne izrinemo zračnih mehurčkov, oblikujemo pet hlebčkov.
5. Vsakemu namenimo svojo posodo, jo pokrijemo in počakamo, da testo znova vzhaja.
6. Ob 19. uri pečico ogrejemo na 200 stopinj Celzija.
7. Na pomokani površini z rokami raztegnemo testo. Ne smemo ga zvaljati, saj bi s tem uničili zračne mehurčke, brez katerih pica ne bi narasla.
8. Raztegnjeno testo preložimo na pekač, prekrit s papirjem za peko.
9. Premažemo ga s paradižnikovo omako in za 5 minut postavimo v ogreto pečico.
10. Premazano testo vzamemo iz pečice in obložimo z ostalimi sestavinami, na primer s pršutom in mocarelo.
11. Pekač za 3 ali 4 minute vrnemo v pečico, toliko da se mocarela stopi. ●



Domače testo za pico



Sestavine:

- 1 kg bele moke tipa 400
- 650 g hladne vode
- 1 g svežega kvasa
- 25 g soli

VITAMIN D

📄 Pripravila Aleksandra Rijavec Škerl (vir: www.prehrana.si)



Vitamin D je v maščobi topen vitamin, ki ima pomembno vlogo pri razvoju kosti in zob ter pri delovanju imunskega sistema. Med drugim povečuje zmožnost tankega črevesa, da lahko učinkovito vsrka kalcij iz prehrane.

Vitamin D se v zadostni meri biosintetizira v človeški koži, če je ta izpostavljena sončni svetlobi. Dnevne pot-

rebe med pomladjo in jesenjo pokrijemo že s 15-minutno zmerno izpostavljenostjo soncu, na primer s sprehodom, če so soncu izpostavljeni roke in obraz.

Jeseni in pozimi biosinteza vitamina D v koži ni dovolj učinkovita, zato je potreben zadosten vnos s hrano. Po najnovejših priporočilih v popolni odsotnosti biosinteze človeško telo dnevno potrebuje 20 µg vitamina D.



Vitamin D je nepogrešljiv za delovanje telesa in zdravje

Najbogatejši prehranski viri vitamina D so živila živalskega izvora: ribje olje, ribe, jajca, mlečni izdelki in živila, obogatena z vitaminom D.

Pomanjkanju vitamina D so najbolj izpostavljeni dojenčki in otroci, zato se pri njih priporoča dodajanje.

Ogrožena skupina, ki ji primanjkuje vitamina D, so tudi starejši odrasli, ki se pretežno zadržujejo v zaprtih prostorih, saj tam večino časa niso izpostavljeni sončnim žarkom, kar onemogoča biosintezo omen-

jenega vitamina. Tudi v omenjenih primerih se priporoča dopolnjevanje prehrane z vitaminom D.

Pomanjkanje vitamina D povzroča motnje v presnovi kalcija, kar lahko privede do zmanjšane kostne gostote ter do večjega tveganja za zlome in nastanek osteoporoze v zrelih letih. Pri dojenčkih in majhnih otrocih pomanjkanje vitamina D vodi do nastanka rahitisa.

Zgornja varna meja vitamina D za odrasle je 100 µg.

Zakaj je vitamin D pomemben

Glavna fiziološka funkcija vitamina D je, da poveča zmožnost tankega črevesa, da vsrka kalcij in fosfor ter s tem pomaga vzdrževati ustrezno koncentracijo le-teh v krvi. To omogoča normalno mineralizacijo kosti, vpliva na diferenciacijo celic kože, uravnava aktivnost celic imunskega sistema ter vpliva na prenos hormonsko občutljivih genov, s čimer se uravnava tvorba številnih beljakovin. Pomembna vloga vitamina D za ohranjanje zdravih kosti pa je zagotovljena, le če je poleg ustrezne preskrbljenosti z njim zagotovljen tudi zadosten vnos kalcija. ●

VAJE ZA KREPITEV MISELNE AKTIVNOSTI

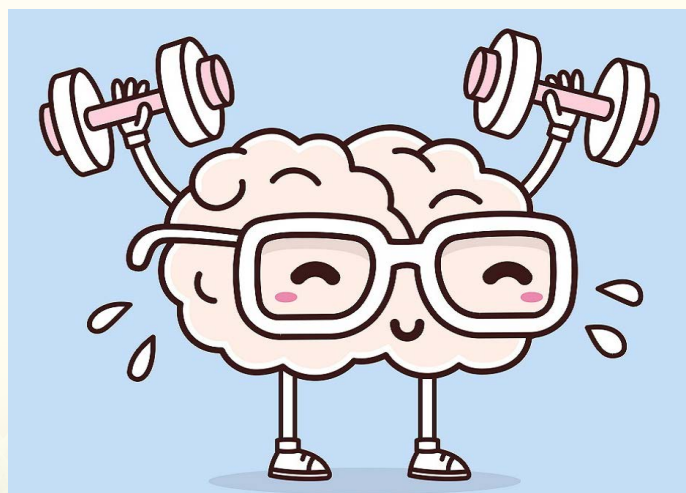
Pripravila Aleksandra Rijavec Škerl (vir: www.trik.si)



Krepitev možganske oziroma miselne aktivnosti je ena najpomembnejših dejavnosti človeka, in v času, ko smo veliko doma, ne smemo pozabiti nanjo. Vaje za boljši spomin in koncentracijo je priporočljivo delati vsak dan vsaj 15 minut. Delate jih lahko sami ali skupaj z otroki, saj so primerne za vse generacije. Že po tednu dni boste opazili napredek.

Najpomembnejši dejavniki, ki vplivajo na zdravje možganov, so:

- kisik (dobimo ga z dovolj rekreacije v naravi),
- voda (skrbi za boljši pretok kisika po telesu in odplavlja strupe),
- počitek in spanje (skrbita za obnovo možganskih celic),
- zdrava prehrana (čim več sveže zelenjave in sadja),
- socialni stiki in smeh (če ste sami, pokličite koga; smeh sprošča hormon sreče serotonin, ki deluje antidepresivno).



Sledi nekaj vaj za boljši spomin in koncentracijo, ki jih lahko izvajate doma in z njimi krepite možgane tudi v času karantene. Uspešno reševanje!

1. vaja: zapisovanje asociacij

Na papir napišite vsaj 10 besed, ki vam pridejo na misel ob vsaki od naslednjih besed:

- živalski vrt,
- frizerski salon,
- tržnica,
- gledališče,
- gozd,
- muzej,
- trgovina z oblačili.

Da bo izziv večji, si čas omejite na 1 minuto.

2. vaja: besede na določeno črko

Napišite besede, ki se začnejo na določeno črko. Za vsako črko poskušajte najti vsaj 8 besed:

- M,
- O,
- V,
- E,
- G.

3. vaja: krepitev spomina

Poskušajte si zapomniti spodnja števila. Za vsak sklop si vzemite 30 sekund, nato pa jih poskušajte zapisati po spominu:

- 28765413,
- 93872641,
- 27445329,
- 18273646,
- 98347124.

4. vaja: protipomenke

Poiščite besedo, ki ima nasprotni pomen (na primer dan – noč):

- vojna,
- poln,
- mlad,
- zima,
- sever,

- debel,
- vprašati,
- začeti,
- živ.

5. vaja: poišči razlike

Poiščite 5 razlik med slikama.



Dodatne naloge

Na spletni povezavi http://www.trik.si/data/webtasy-animacija/revije/Zepni_ugankar.pdf najdete nekaj osmerosmerk in križank, ki so prav tako koristne za krepitev spomina in koncentracije, obenem pa pomagajo pri premagovanju dolgočasje v izolaciji. ●

KORONA ŠALE ZA DOBRO VOLJO

Povzeto po: www.verzi-vici.com in www.etno-muzej.si

Koronavirus = ženska



Koronavirusu je uspelo, kar ni uspelo nobeni ženski. Prekinila je vse športe, zaprla bare in zadržala doma vse moške.

Zmagovalni vic

Na letalu je pet potnikov: Donald Trump, Boris Johnson, Angela Merkel, papež in desetletni šolar. Letalo bo kmalu strmoglavilo, na voljo pa so le štiri padala.

Trump reče, da ga potrebuje, saj je najpametnejši človek v Združene

nih državah Amerike in mora rešiti svetovne probleme. Vzame padalo in skoči.

Johnson pove, da mora rešiti Britanijo, vzame padalo in skoči.

Papež reče, da padalo potrebuje, kot svet potrebuje katoliško cerkev. Vzame ga in skoči.

Angela desetletniku predlaga, naj vzame zadnje padalo, saj je v življenju že veliko doživela, njegovo življenje pa se šele začinja. Desetletnik pa ji odgovori: »Ne skrbi te. Ostali sta dve padali. Najpametnejši človek v Združenih državah je vzel mojo šolsko torbo.«

Gripa in korona

Gripa in korona se zjutraj pogovarjata na kavi.

Gripa vpraša: »Stara, pa kako ti uspeva tak masovni bum?«

Korona ji odgovori: »Marketing, stara, marketing.«

Rokavice in maska

Ne nasedajte novim navodilom vlade in kriznega štaba, da gremo lahko v trgovino le z rokavicami in z masko! Danes sem bil v lekarni in se na lastne oči prepričal, da imajo drugi tudi hlače, majico in čevlje. Brez oblačil mi je bilo zelo neprijetno. Pa še zeblo me je.

Napačna žena

Z ženo sva prišla domov iz trgovine in snela maski. Pogledam jo in ugotovim, da baba sploh ni moja!

Nove slovenske kletvice

Pred trgovino:

Naj ti voda zalije vse zaloge sekret papirja!

Naj ti iskra kresne ves alkohol za razkuževanje!

Naj ti zelena plesen požre ves kvas, ki ga imaš na zalogi.

Izlet

Ob 8h odhod iz kopalnice.

Prihod v kuhinjo, kjer bomo zajtrkovali.

Po zajtrku bomo obiskali različne sobe.

Sledi delavnica čiščenja.

Ob 13h kosilo v kuhinji.

Ob 14h počitek na kavču.

Sledi obisk dnevne sobe, kjer nas čakajo čaj in piškoti.

Ob 17h prosti čas za sprehod po hodnikih stanovanja.

Povratak ob 18h.

Srečno pot in lepo se imejte!

Korona oglas

Mlad simpatičen fant, založen z makaroni, oljem in kvasom, išče dekle, ki ima večjo zalogo toaletnega papirja.

Toaletni papir

Morda veš, zakaj si ljudje delajo zaloge toaletnega papirja? Človek bi mislil, da razsaja driska, ne korona.

Toaletnega papirja zmanjkuje, ker eden kihne, deset se jih pa userje.

Priložnost

Pozor vsem, ki ste se hoteli te dni poročiti. Življenje vam daje še eno priložnost.

Korona makaroni

Koronavirus je kot makaroni. Izumili so ga Kitajci, po svetu pa ga bodo raztrosili Italijani.

Pasulj

Mama je skuhala pasulj za tri dni. Kaže, da bomo maske nosili tudi doma.

V gozdu

Nikoli si nisem mislila, da bo prišel čas, ko me bo med sprehodom po gozdu bolj strah, da srečam človeka kot medveda.

Pred petnajstimi leti

Če bi se epidemija zgodila pred petnajstimi leti, bi bilo lahko še slabše. Ostali bi zaprti v hiši z Nokio 3310, s petdesetimi SMS-i in desetimi urami za klice.

Leteči avtomobili

Leta 1990 smo mislili, da bomo leta 2020 imeli leteče avtomobile, mi pa se učimo umivati roke.

Migrantski

Policija je prijela dva migranta, ki sta med občinami tihotapila pet Slovencev.

Samoizolacijski nasvet

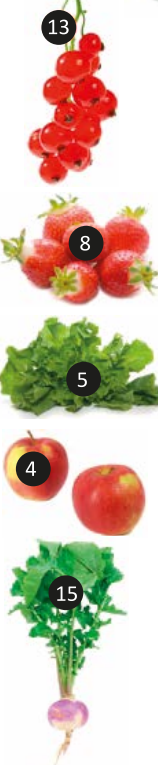
Sami se ostrizite. To vas bo dodatno spodbudilo, da ne boste šli iz hiše vsaj kakšen teden.

Tuširanje

Morda kdo ve, ali se lahko tuširamo ali si še vedno umivamo le roke?

Rešujem svet

Mama mi je ves čas govorila, da ne bo nič iz mene, če bom cele dneve poležaval v postelji. Pogledajte me zdaj – rešujem svet! ●



1	29	72	89	1	62	24	17	34	81
2	32	70	49	30	59	41	3	95	21
3	43	7	22	27	88	57	16	39	77
4	23	86	37	B	63	2	35	90	
5	11	55	73	5	60	40			
6	56	4	33	82	71	48			
7	69	92	6	79	54	25			
8	J	28	61	50	65	96			
9	20	74	10	58	47	36			
10	91	12	53	46	87				
11	78	45	52	80	9				
12	18	67	93	14	42				
13	31	84	51	15	64				
14	D	94	85	66	38				
15	76	19	83	44					
16	75	26	68	B					

Sadno-zelenjavna križanka

Črke z LEVEGA lika prenosi v DESNI LIK ter v polja, ki so v jagodi na naslednjem listu.



		29	30	31	A					
		32	33	34	B					
		35	36		C					
		37	38	39	40	41	42	Č		
		43	44	45	46	47	48	D		
		49	50	51	52	53	54	E		
		55	56	57	58	O	59	60	F	
		61	62	63	64	65	66	67	G	
		68	69	70	71	72	73	74	H	
		75	76	R	77	78	79	80	81	I
		82	83	84	85	86	87	88		J
		89	90	91	92	93	94	95	96	



Sadno-zelenjavna uganka



Sestavi tudi svoje skrivno vprašanje in ga zastavi sošolcu.

Vprašanje: Vpiši samo številke, prijatelj bo poiskal ustrezne črke, tako pri vprašanju kot pri odgovoru. Prazen prostor med besedami označi s križcem [X]

Odgovor:

ZDGNS

Slovar SZJ

Slovar slovenskega znakovnega jezika Zveze društev gluhih in naglušnih Slovenije na voljo tudi kot brezplačna mobilna aplikacija.



✓ Iskalnik

Iskanje videoposnetkov po besedah ali besednih zvezah

✓ Govor

Iskanje videoposnetkov s pomočjo govora

✓ Kategorije

Iskanje videoposnetkov po kategorijah, tematskih sklopih, pravljičah, mednarodnih kretnjah in učnih primerih

✓ Kviz

Opravljanje kvizov za utrditev znanja pisane besede in znakovnega jezika

✓ QR

Čitalec QR kod za ogled videoposnetkov SZJ

✓ Gluhoslepi

Prilagoditev kontrasta in velikosti pisave za gluhoslepe



Available on the iPhone
App Store



Get it on
Google play

Preprečevanje širjenja nalezljivih boleznih dihal

Kaj lahko naredimo, da ne okužimo sebe in drugih z gripo, coronavirusom, ...?



Redno umivanje/razkuževanje rok

Redno si temeljito umivamo roke z vodo in milom. Vedno pa: po kašljanju in kihanju, ko skrbimo za bolne, pred, med in po pripravi hrane, pred obedom, pred in po uporabi stranišča, ko so roke vidno umazane in po rokovanju z živalmi ali živalskimi iztrebki.

Umivanje traja 40-60 sekund.

Če voda in milo nista dostopna, za razkuževanje rok uporabimo namensko razkužilo za roke. Vsebnost alkohola v razkužilu za roke naj bo najmanj 60 %.



Kašljamo v robček

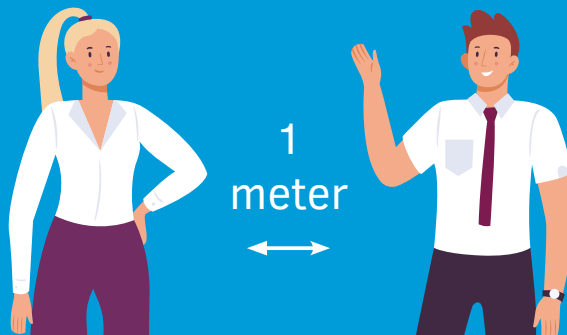
Ko kašljamo ali kihamo, pokrijemo usta in nos z robčkom ali z zgornjim delom rokava - ne z dlanmi. Uporabljene robčke takoj po uporabi vržemo v zaprt smetnjak.

Po kašljanju ali kihanju si temeljito umijemo roke z vodo in milom ali jih razkužimo.



Ne dotikamo se oči, nosu in ust

Z rokami se dotikamo mnogih površin, na katerih so lahko virusi in bakterije. Če se dotaknemo oči, nosa ali ust, jih lahko prenesemo nase.



Ohranjamo razdaljo

Izogibamo se stiku z bolnimi ljudmi. V stikih z ljudmi ohranjamo vsaj 1 meter razdalje, še posebej z ljudmi, ki kašljajo, kihajo in imajo vročino.

V času povečanega pojavljanja okužb dihal se izogibamo zaprtih prostorov, v katerih se zadržuje veliko število ljudi. Poskrbimo za redno zračenje zaprtih prostorov.



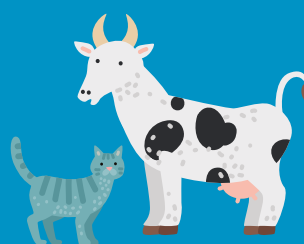
Ostanemo doma

Če zbolimo, se izogibamo stikom z drugimi. Ne gremo v službo, šolo ali prostore, kjer se zadržuje več ljudi.



Poiščemo zdravniško pomoč

O vročini, kašlju in težavah z dihanjem obvestimo zdravnika po telefonu, da z obiskom ne okužimo še drugih. Še posebej, če obstaja možnost, da smo bili v stiku z osebo, okuženo z nevarnejšim nalezljivim obolenjem.



Previdno z živalmi in s hrano

Ob stiku z živalmi se dosledno držimo higienskih načel. Izogibamo se uživanju surovih živalskih izdelkov. Surovo meso in mleko ne smeta priti v stik s hrano, ki je ne bomo prekuhali.