



# INSTITUT ZA ZDRAVLJE I SIGURNOST HRANE

Fra Ivana Jukića 2, 72000 Zenica, Bosna i Hercegovina  
tel: +38732 443 540 / fax: +38732 443 530  
www.inz.ba / info@inz.ba / IDB: 4218900490003

Broj: 02-1340/20  
Zenica, 28.04.2020. godine

**Svim javnim i privatnim ustanovama za predškolski odgoj i obrazovanje u ZDK  
N/r Direktora**

**PREDMET: Preporuke u vezi zaštite od Coronavirus-a (Covid-19)**

Poštovani,

Svjesni aktuelne situacije sa koronavirusom, ali i kontinuiranih preporuka koje svi dobijamo od nadležnih ministarstava i kriznih štabova, ipak nam je svima potrebno s vremena na vrijeme podsjećanje, te vam upućujemo preporuke u ime INZ-a.

Preporuke se odnose na činjenice i mjere kojima će svako dijete na jednostavne načine doprinijeti sprečavanju širenja koronavirusa u našim lokalnim zajednicama.

Molimo Vas da kratki tekst u prilogu prosljedite svim roditeljima koji će isti saopštiti svojoj djeci, na način kako Vi možete organizovati komunikaciju.

*Izvori informacija u tekstu u prilogu su službene web stranice SZO, INZ, FMZ, ZZJZ FBiH.*

**Panika nije opcija, oprez jeste! Vaš INZ-a**

Interni krizni operativni štab za zdravstveno-odgojne aktivnosti  
Instituta za vrijeme trajanja pandemije Coronavirus-a



Direktor Instituta:  
Prim. dr. Senad Huseinagić

## PREPORUKE ZA DJECU

U ovakvim situacijama je normalno biti tužan, zabrinut, zbunjen, uplašen ili ljut. Znajte da niste sami i razgovarajte sa nekim kome vjerujete, na primjer sa roditeljima ili nastavnicima, kako biste bili sigurni i zdravi. Postavljajte pitanja, educirajte se i informirajte iz pouzdanih izvora.

### **Zašto toliko puno ljudi govori o nečemu što se zove koronavirus?**

Koronavirus je grupa virusa zbog kojih se ljudi mogu razboljeti. Virusi su tako mali organizmi da ih ne možete vidjeti, mogu se vidjeti samo pomoću mikroskopa. S obzirom na to da su toliko mali, lako mogu ući u tijelo i mogu uticati na to da se ljudi razbole. Koronavirusi su vrsta virusa koje su tako nazvali jer izgledaju kao da imaju krunice. Koronavirusi postoje već duži niz godina, ali nedavno se u porodici Koronavirusa pojavio novi član „Koronavirus 2019“ za koji niko nije znao! Sada učimo kako putuje između ljudi, šta sve čini našem organizmu, kao i **načine da se zaštitimo**. Sada je “popularan” jer je nov!

### **Može li ući u moje tijelo?**

Da. Ali ne leti sam. Za putovanje treba ići od jedne osobe do druge. To se naziva "**zaraza**", što je način na koji se virus prenosi s jednog tijela na drugo. Koronavirus ne može skočiti daleko, pa nalazi načine da putuje. Može skakati s ruke na ruku kada se ljudi pozdravljaju ili dodiruju. Zato je važno prati ruke sapunom i vodom barem 20 sekundi.

Također se ruke mogu istrljati alkoholnim sredstvima koja se suše sama. Ako te neko želi srdačno pozdraviti, zagrliti ili rukovati se, mahni, ali neka te ne dodiruje. Tvoj pozdrav može biti jednako ljubazan uz geste i osmijeh!

Virus može putovati u kapljicama sline koje iskaču kad razgovaramo, kašljemo ili kihnemo. Ako vidiš da neko kašlje ili kiše, udalji se kako kapljice ne bi došle do tebe. Može ostati čekati na stolu ili namještaju kojeg je netko ko ima virus dodirnuo i prebaciti se na sljedeću osobu koja dodirne taj namještaj ili stvar. Ali ne brini, ako se dobro očiste, virus prestaje biti tu.

### **A šta se događa ako se uđe u moje tijelo?**

Možda ćeš se osjećati pomalo loše, kao kad imaš prehladu. Možda imaš povišenu temperaturu, kašlješ ili teško dišeš. Ali, i kad si bolestan/bolesna, nakon nekoliko dana osjećat ćeš se bolje i opet ćeš se igrati sa prijateljima! Gotovo svi se nakon nekoliko dana ponovo osjećaju dobro. Ljudi koji brinu o tebi čuvat će te i štiti. Odrasli prate vijesti o novom koronavirusu. Uče kako da se brinu o tebi i štite te. Ako se osjećaš bolesno, odrasli će se pobrinuti da ti bude bolje. Ako bi bio/bila s nekim ko se razbolio od koronavirusa, postojala bi mogućnost da se zaraziš virusom, tako da je ostanak u kući poželjan, da se virus ne bi dalje prenosio. Roditelji se mogu bolje brinuti za tebe ako se počneš osjećati bolesno i spriječiti virus da nastavi putovati na drugu djecu. Također, može se dogoditi da i dalje nekoliko dana možda nećeš moći izlaziti van. Možda ti se to ne sviđa, ali važno je jer to je način na koji štitiš sebe i drugu djecu od zaraze. U međuvremenu, postoje mnogi naučnici koji rade na tome da zabrane virusu da putuje i koji rade na razvoju lijekova tako da bi svi bili zaštićeni. Razgovaraj s odraslim osobama koje se brinu za tebe i postavi im sva pitanja koja imaš.

#### Reference:

<https://www.unicef.org/croatia/izvjesca/kako-razgovarati-s-mla%C4%91om-djecom-o-koronavirusu>

<https://www.unicef.org/croatia/media/2941/file/Kako%20razgovarati%20s%20djecom%20o%20koronavirusu%20.pdf>

<https://www.unicef.org/serbia/%C5%A1ta-treba-da-znate-o-korona-virusu-da-biste-za%C5%A1titili-sebe-svoju-decu-i-porodicu>