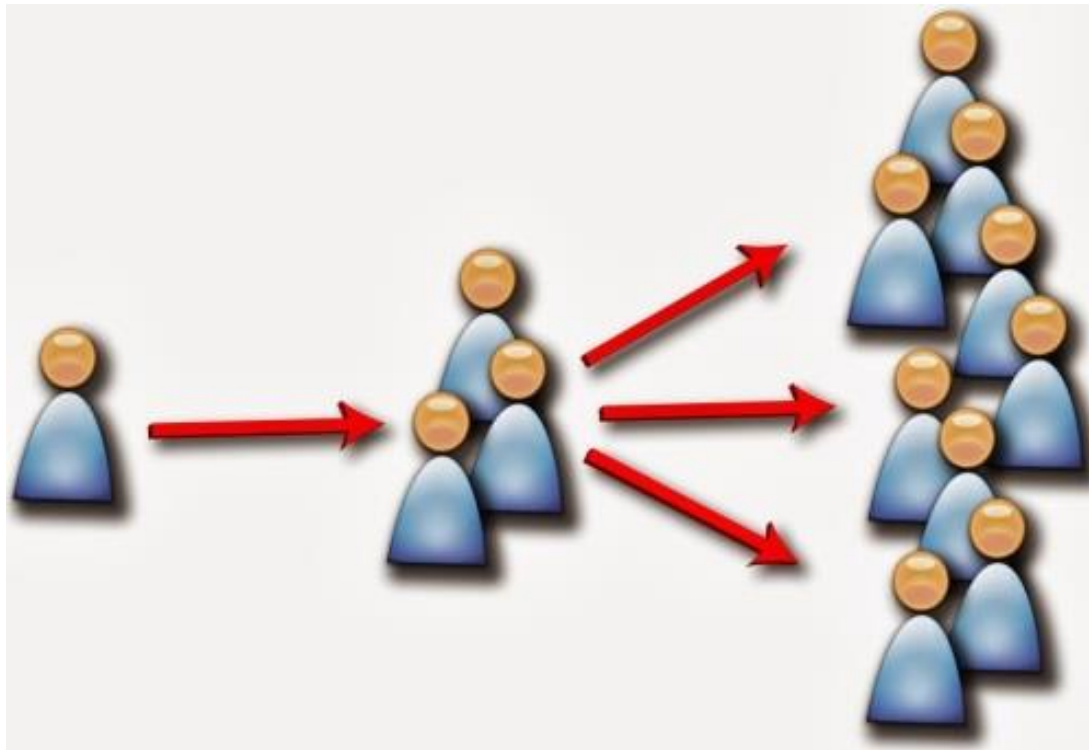


KJE SO MIKROORGANIZMI?



PRENOS MIKROORGANIZMOV



PRENOS MIKROORGANIZMOV

PREKO SLUZNICE



PRENOS MIKROORGANIZMOV

PREKO STIKA



PRENOS MIKROORGANIZMOV

PREKO PREDMETOV



PREPREČEVANJE PRENOSA MIKROORGANIZMOV

1.



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

ali



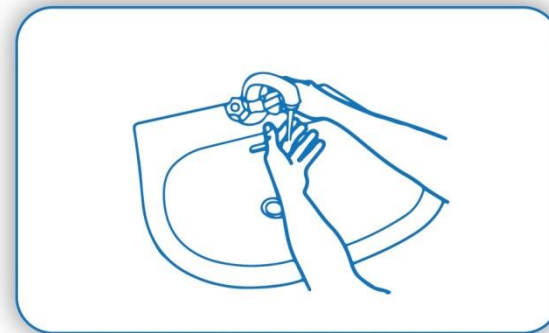
Če robčka nimate, zakašljajte/kihnite v zgornji del rokava.

2.



Papirnat robček po vsaki uporabi odvrzite v koš.

3.



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



PREPREČEVANJE PRENOSA MIKROORGANIZMOV



PREPREČEVANJE PRENOSA MIKROORGANIZMOV



PREPREČEVANJE PRENOSA MIKROORGANIZMOV



NALEZLJIVE BOLEZNI DIHAL



ZNAKI:



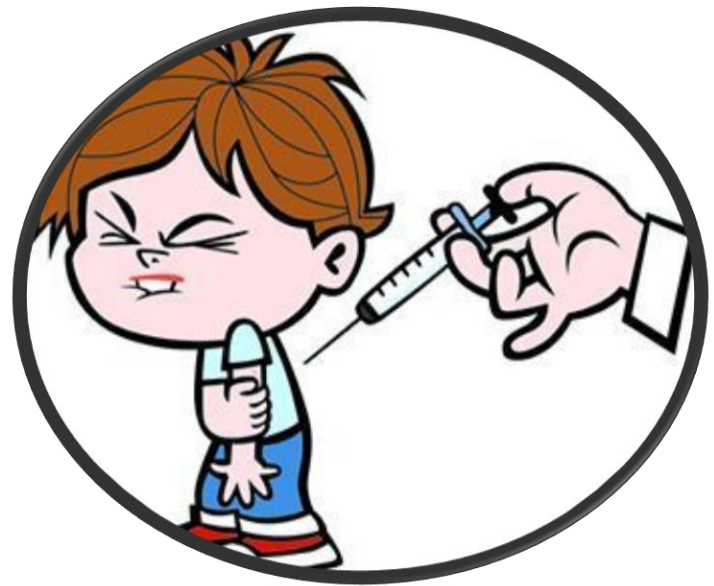
PREPREČEVANJE:



UMIVANJE ROK



PREPREČEVANJE:





KAJ PA NI
PREPOVEDANO?

KAJ NI PREPOVEDANO?

GLASBA- ni prepovedana.

DRUŽINA- ni prepovedana.

BRANJE- ni prepovedano.

ŽIVALI- niso prepovedane.

PETJE in PLESANJE - ni prepovedano.

POKLICATI PRIJATELJA - ni prepovedano.

KUHANJE in PEKA - niso prepovedani.

MEDITACIJA - ni prepovedana.

SPREHOD po bližnji naravi - ni prepovedan.

SMEJANJE - ni prepovedano.

UPANJE- ni prepovedano.

SPREJMIMO IN IZKORISTIMO, KAR IMAMO!

Vpliv **SMEHA** na zdravje

Sprošča telesno napetost in mišice v telesu



Povečuje odpornost imunskega sistema

Spodbuja sproščanje serotonina in endorfinov, ki prispevajo k splošnem dobrem počutju, zvišajo bolečinski prag



Znižuje stopnjo stresnih hormonov, blaži simptome in nam pomaga pri lažjem spopadanju s stresom

Znižuje anksioznost, napetost ter je protiutež depresivnim simptomom in občutkom jeze



Pozitivno vpliva na našo samopodobo, daje nam upanje, zvišuje našo življenjsko energijo

Prispeva k boljšem spominu, spodbuja ustvarjalnost, blaži težave s spanjem



Izboljšuje medosebne odnose



**TUDI V TEH DNEH, KO SE SOOČAMO Z
EPIDEMIJO, KI LAHKO POVEČA NAŠO
STOPNJO VSAKDANJEGA STRESA V ŽIVLJENJU,
SI PRIVOŠČITE KAKŠEN RAZLOG ZA SMEH.**

Preberite kakšno šalo, ogledajte si kakšen zabaven posnetek, film, oddajo. Vsebino pokažite, posredujte tudi drugim, ker veselje je večje, če se deli!

Izkoristite trenutke dneva in se nasmejete, če imate za to povod. Poskusite s humorjem pogledati na kakšno stvar.

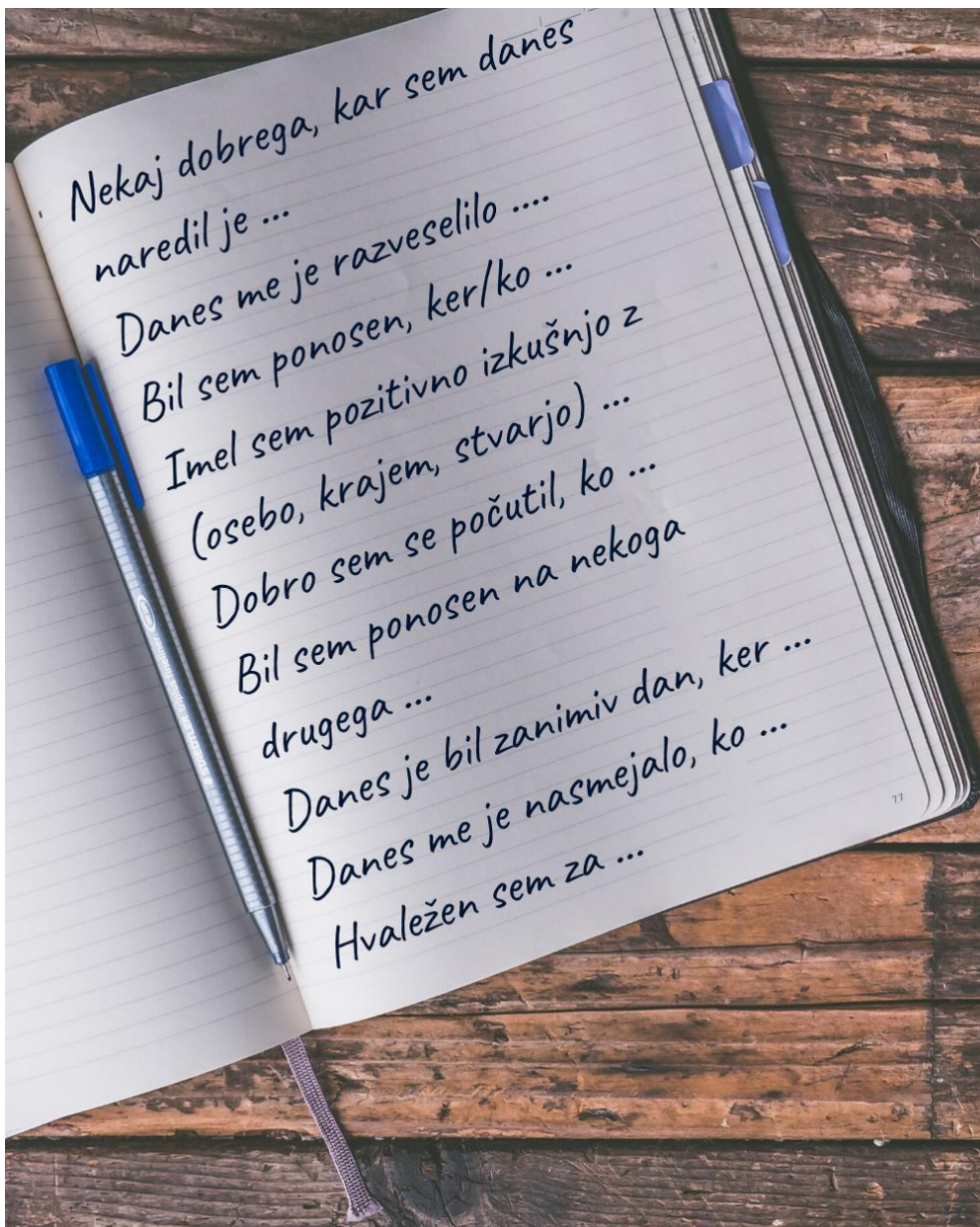
Igrajte se družabne igre, igrajte se z otroci, ustvarjajte z njimi, ukvarjajte se z živalmi... delajte stvari, ki vas veselijo in vas nasmejijo.

**S TEM NE SPODBUJAMO SMEJANJA »POD PRISILO«, KI LAHKO NAŠEM
DUŠEVNEM POČUTJU NA DOLGI ROK TUDI ŠKODUJE.**

Če opazate, da vam stvari (ki so vas prej mogoče razveselile ali nasmejale) več ne narišejo nasmeha na obrazu, takrat je bolj smiselno, kot siliti se v smeh, poiskati strokovno podporo. Pomembno je namreč, da morebitne težave, ki znižujejo naše razpoloženje, nam onemogočajo, da bi se razveselili, razrešimo in jih ne »pometamo pod preprogo«.

Neposreden obisk pri psihologu ali psihiatru v teh dneh res ni mogoč, smo pa dosegljivi preko drugih kanalov.





Nekaj dobrega, kar sem danes naredil je ...

Danes me je razveselilo ...

Bil sem ponosen, ker/ko ...

Imel sem pozitivno izkušnjo z (osebo, krajem, stvarjo) ...

Dobro sem se počutil, ko ...

Bil sem ponosen na nekoga drugega ...

Danes je bil zanimiv dan, ker ...

Danes me je nasmejalo, ko ...

Hvaležen sem za ...

Na koncu vsakega dne zapiši 3 pozitivne dogodke / stvari / situacije, ki so se ti zgodile v dnevu



**ZDRAVSTVENI DOM
ČRNOMELJ**