



*ПРОБЛЕМИ У  
ДРУШТВЕНОЈ  
ЗАЈЕДНИЦИ*

---

*Вук Глишовић V4*

---

Постоји велики број проблема са којима се сусрећу млади и стари, али тренутно је највећи

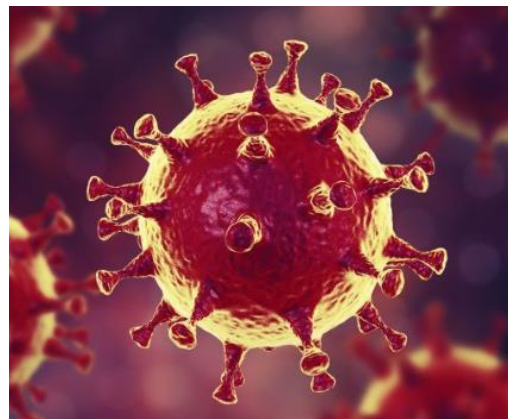
# Корона вирус

# Корона вирус

---

Вирус настао у Кини крајем 2019. године, заразио је готово целу планету и променио живот на њој. Корона вирус је непознат данашњој медицини и то представља највећи проблем у спречавању ширења вируса.

У овој презентацији неће бити речи о корони као вирусу, већ о последицама које је проузроковао и препорукама за спречавање негативних последица.



# Психолошке последице појаве вируса

---

- лични доживљај страха и панике од непознатог (нови вирус, нема вакцине-лека),
- страх за живот, сопствени и најближих,
- страх од социјалне искључености,
- страх од губитка посла,
- осећање немоћи и не контролисања ситуације,
- осећај усамљености и депресије,
- изостанак физичких активности,
- бомбардовање лошим информацијама (вирус, зараза, смрт,...),.....

# Препоруке за спречавање негативних последица

---

- уведите рутину у свакодневницу – у кућном окружењу,
- упослите мозак (решавајте мозгалице, читајте књиге, сликајте,...),
- упражњавајте физичке активности минимум 30 минута на дан (вежбе, јога, плес,...),
- упознајте нове ствари (учите нови језик, свирајте гитару,...),
- разговарајте са најближима о страховима, осећањима, размишљањима,
- ограничите вести и пратите/слушајте/читајте искључиво званичне информације,
- водите рачуна о себи и о другима и чините добра дела,
- играјте друштвене игре са укућанима (монопол, слово на слово, топло-хладно, карте,...),
- одржавајте контакте са другарима преко друштвених мрежа (умерено коришћење телефона).

# Здравствене препоруке



**COVID-19**

Маска мора да пријања на лице, да покрива и нос и уста.

Не додирујте лице неопраним рукама (уста, очи, нос).

Приликом кашљања или кијања користите унутрашњу страну лакта или марамицу.

Руке перите водом и сапуном најмање 20 секунди.

Дезинфикујте и очистите површине и предмете које људи често додирују.

Останите код куће кад сте болесни.

Избегавајте близак контакт са људима који су болесни, кијају или кашљу.

Избегавајте руковање, грљење и љубљење приликом поздрављања.

**СИМПТОМИ**

Кашаљ

Отежано дисање

Температура

---

**#ОстаниКодКуће**

# Извори података :

---

- сајт Института за јавно здравље Војводине
- сајт УНИЦЕФа
- сајт Црвеног крста Србије – Психолошки аспекти и последице ЦОВИДа
- сајт Би-би-сија – Корона вирус и ментално здравље