



Ljubljana

Življenje v Ljubljani med epidemijo



Nepremično premoženje Mestne občine Ljubljana

Mestna občina Ljubljana vsem zainteresiranim s spletno aplikacijo »Nepremičnine MOL« (www.ljubljana.si/sl/nepremicnine-mol) omogoča vpogled v načrt prodaje in oddaje nepremičnin, ki so v njeni lasti.

V ceno ni vključen DDV.

PRODAMO

**Parkirna mesta
v parkirni hiši
Kozolec II, Ljubljana**
Dvorakova ulica 2,
Ljubljana

Vrednost: **30.500 €**/
parkirno mesto z DDV



**Bežigrad –
Zemljišča**

Izklicna cena: **487.750 €**

Zemljišča s parc. št. 804/3
v izmeri 989 m², 804/4
v izmeri 663 m², 808/2 v
izmeri 138 m² in 2226/5 v
izmeri 162 m²



Bežigrad – Zemljišče

Izklicna cena: **2.576.030 €**

Zemljišča s parc. št. 1333/2, 1333/6 in 2240/86 v skupni izmeri 6.283 m²

Bežigrad – Zemljišče

Izklicna cena: **2.449.340 €**

Zemljišča s parc. št. 1324, 1347/5 in 1332/2 v skupni izmeri 5.974 m²

Kašelj – Zemljišči

Izklicna cena: **169.200 €**

Zemljišči s parc. št. 330/1 in 324/4, nasproti OŠ Zalog

Slape – Zemljišče

Izklicna cena: **185.200 €**

Zemljišče s parc. št. 876/7 v izmeri 926 m²

Slape – Zemljišče

Izklicna cena: **185.400 €**

Zemljišče s parc. št. 876/9 v izmeri 927 m²

Kašelj – Zemljišče

Izklicna cena: **131.250 €**

Zemljišče s parc. št. 96/11 ob križišču Agrokombinatske ceste in Delavske ulice

Pravilna higiena kašlja

— Novi koronavirus SARS-CoV-2 —

1



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

2



ali

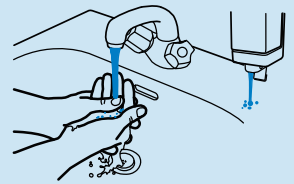
Zakašljajte/kihnite v zgornji del rokava.

3



Papirnat robček po vsaki uporabi odvrzite v koš.

4

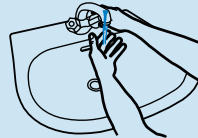


Po kašljanju/kihanju si umijte roke z milom ter vodo.

Nasveti za umivanje rok

— Novi koronavirus SARS-CoV-2 —

1



Roke najprej dobro splaknemo pod toplo tekočo vodo.

2



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

3



Milo dobro speremo z rok s toplo vodo.

4



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

Več informacij na spletni strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje: www.nijz.si.

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje

Ljubljana



Drage Ljubljančanke in Ljubljančani!

Kronika	4
Izpoved zbolelega za covidom-19	8
Ljubljančan: dr. Alojz Ihan	9
Bolnišnica najvišjega ranga	10
Zdravstvena oskrba Ljubljančanov v času epidemije	12
Na prvem mestu je skrb za zdravje	15
Pogosta vprašanja	16
Priporočila	17
Pomoč svojcem ali prijateljem v duševni stiski v času epidemije	19
Nasilje v času koronavirusa	20
Kot vesoljci, zaščiteni in opremljeni, kot je treba	22
Ljubljanski gasilci smo z vami!	24

Otroci v času epidemije

Kako se pogovarjati z otroki o koronavirusu?	26
Verjemi vase, misli s svojo glavo in sledi svojemu srcu	27
Zgodbe iz domače učilnice	28
Čas stiske ali čas, ko se ima cela družina lepo?	28
Številne ideje: #igravimo se doma	29
Pridušanjevalnica	30

Mladi in virus

Varno na internetu med epidemijo koronavirusa	30
Za mlade in z mladimi na spletu	31
Čaz za sočutje in ustvarjalnost	31
Skozi čas izoliranosti	32

Kultura v času

socialne distance

Bodimo ustvarjalni in radovedni	33
V zavetju branja	35

Šport razgiba osamitev

Razgibajmo Ljubljano	36
Za vadbo doma ni treba veliko	38

Ljubljana, naše mesto	39
Cepali so ljudje kakor bilke pod kosó	40
Spremenimo navade, jejmo lokalno pridelano hrano	42
Sreča je – samooskrbno vrtnariti	45
Ljubljanski vestnik	46
Meritve okolja	47

Naslovnica

Ljubljana se ne uklanja epidemiji!
Avtor: Ciril Horjak po motivih plakata UKC

Fotografija na strani 3

Zoran Janković, župan, foto: Uroš Hočevnar

“Danes je čas za solidarnost, čas za sočutje, strpnost in socialnost.”

Izdajatelj: Mestni svet
Mestne občine Ljubljana,
Mestni trg 1. Zanj:
župan Zoran Janković.
Uredniški odbor: Marjan
Sedmak (predsednik),
Urška Honzak, Ida
Medved, mag. Verica
Šenica Pavletič,
Lada Zei. Odgovorni
urednik: dr. Uroš Grilc,
kontakt: 051/398 843,
glasilo.ljubljana@ljubljana.si.
Redaktorica: Živa Čebulj,
Lektorica: Renata
Vrčkovnik, Avtorica
logotipa: dr. Petra
Černe Oven, Studio ID,
Oblikovalska zasnova:
Miljenko Licul. Naslov
uredništva: Glasilo
Ljubljana, Mestni trg 1,
Ljubljana. Tisk: Salomon
d. o. o., Grafična priprava:
Lupa design. Naklada:
126.000 izvodov.
Natisnjeno na okolju
prijaznem papirju. Glasilo
brezplačno prejme vsako
gospodinjstvo v Mestni
občini Ljubljana.

Pohod epidemije po ulicah našega mesta, po državi in svetu je v teh tednih pokazal, kako ranljivo je človeško življenje ter kako krhko je tkivo družbe. Najkrajša pot po praznih ulicah do najbližje trgovine, lekarne ali delovnega mesta nam dokazuje, da najlepše mesto na svetu niti ob čudovitem sončnem vremenu ni tako lepo brez prebivalcev in obiskovalcev, da pomladansko prebujanje narave ni enako prijetno brez urvenja družabnosti.

Toda to, da smo sami ali da je mesto zapuščeno, se zdi le na površju. Pod odejo samoomejitve, v katero smo zaviti Ljubljančani in Ljubljančanke za zaščito sebe, svojih bližnjih, pa tudi okolice in celega mesta, v resnici brbota od neutrudnega dela ljudi, ki se trudijo za zdravje vseh nas. Samo v okviru mestne družine nas je vsak dan na delovnih mestih več kot 3.000 sodelavk in sodelavcev, ki se trudimo, da vse dejavnosti mesta, tudi v teh nepredvidljivih časih, kar je le mogoče normalno potekajo. Seveda so na prvem mestu sodelavci iz Zdravstvenega doma, Zavoda za oskrbo na domu, mestni redarji in Civilna zaščita, Lekarne Ljubljana, Vo-Ka Snaga, Energetika, Žale, naši gasilci in še in še. Skrb za sodelavce nam je še vedno na prvem mestu in sedaj ni čas za odpuščanja.

V Mestni občini Ljubljana skušamo vzdrževati čim bolj normalne pogoje za vse, zato smo sprejeli in še sprejemamo vrsto ukrepov, ki jim lajšajo izvajanje njihovega poslanstva ter omogočajo čim bolj nemoten potek zdravstvenih, socialnih in solidarnostnih aktivnosti. Med drugim smo zaposlenim v Univerzitetnem kliničnem centru dali brezplačno na razpolago razkuženi hostel Celica, omogočili brezplačno parkiranje na parkiriščih v lasti Mestne občine Ljubljana ter za otroke iz socialno šibkih družin in starostnike, ki naj v skrbi za svoje zdravje ne bi zapuščali svojih stanovanj, organizirali dostavo hrane na dom, ki jo izvajajo prostovoljci – vozniki Ljubljanskega potniškega prometa. Naše vzgojiteljice in učiteljice so se prostovoljno javile za varstvo otrok na domu – za starše, ki so zaposleni na UKC-ju ali v drugih nujnih službah. Naš Javni zavod Šport Ljubljana je Vladi RS omogočil brezplačno uporabo Dvorane Ježica za 250 oseb iz Srbije in Severne Makedonije, ki so bili na poti v svojo državo ter Vladi RS za morebitne potrebe karantene za državljanke in državljane Slovenije, ki se v domovino vračajo iz tujine, ponudil tudi Šport hotel v Gimnastičnem centru Ljubljana.

Solidarnost je temeljna vrednota, ki povezuje skupnost in zagotavlja boljšo družbo. Solidarnostne vezi med prebivalci so podlaga za razvoj skupnosti in njeno obrambo pred nestrpnostjo, nerazumevanjem in sovraštvom. Ljubljana je bila med drugo svetovno vojno obdana z bodečo žico, kar je občane povežalo v skupnost solidarnih ljudi. Danes pa se mora za zaščito sebe in drugih usak sam obdati z nevidno bodečo žico samoosamitve.

A to ne pomeni, da se Ljubljana odreka solidarnosti! Številne pobude sodelavk in sodelavcev mestnih javnih zavodov, mestne uprave, nevladnih organizacij ter prebivalcev in prebivalcev dokazujejo, da znamo razmišljati in delovati drug za drugega ter si medsebojno pomagati. Ena takšnih pobud je telefonski klic starejših in osamljenih meščanov in meščank: Zavod za oskrbo na domu ter ljubljanski kulturni javni zavodi so se povežali v mrežo prostovoljcev, ki pokličejo starejše meščane in meščanke brez socialne mreže in jim tako olajšajo vsakdan. Takšne pobude dokazujejo, da si znamo pomagati, pa čeprav zgolj na daljavo, z razmika vsaj dveh metrov, ali pa preko telefonskih pogovorov, internetnih družbenih omrežij in z balkona na balkon.

Zato se na tem mestu zahvaljujem vsem sodelavkam in sodelavcem, ki svoje delo opravljajo bodisi na delovnih mestih ali od doma. Zahvaljujem se tudi vam, občankam in občanom Ljubljane, da upoštevate navodila Vlade Republike Slovenije in Nacionalnega inštituta za javno zdravje ter ostajate doma. S tem skrbite, da naši zdravstveni domovi v obdobju, ko pomoč potrebujejo oboleli za covidom-19, niso dodatno obremenjeni. Po vaši zaslugi, drage Ljubljančanke in Ljubljančani, po zaslugi vaših pobud in odgovornega ravnanja vem, da solidarnost ni le preteklost Ljubljane, temveč tudi njena sedanjost in predvsem prihodnost, ki jo že danes gradimo skupaj.

Zato: danes ni čas za paniko, nestrpnost, za politikanstvo in populizem. Danes je čas za solidarnost, čas za sočutje, strpnost in socialnost. Danes je čas za medsebojno pomoč in spoštovanje. Spremljajmo navodila, ki se lahko iz dneva v dan spreminjajo, spoštujemo jih, prilagajajmo svoje ravnanje in predvsem bodimo odgovorni do sebe in svojih najbližjih.

Trdno sem prepričan, da bomo skupaj še enkrat dokazali, da je Ljubljana mesto heroj, in se po koncu epidemije še bolj solidarni in optimistični srečali na ulicah, parkih ali bližnjih lokalih.

Srečno, draga Ljubljana.

Zoran Janković, župan

Aktivno medmestno sodelovanje

Župani Zdrženja mestnih občin Slovenije (ZMOS) so se pozitivno odzvali na pobudo Mestne občine Ljubljana k medsebojnemu sodelovanju v obdobju epidemije. Z aktivno izmenjavo informacij in primerov dobrih praks ter z usklajevanjem ukrepov največjih slovenskih občin skupaj skrbimo za varnost in dobrobit naših meščank in meščanov ter lokalnega gospodarstva.

Župan Zoran Jankovič, ki je tudi predsednik Sveta Ljubljanske urbane regije (LUR), je k usklajenemu delovanju in sodelovanju prav tako povabil župane 25 občin LUR. Hvaležni smo za pozitiven odziv mnogih, kajti s skupnimi močmi in povezovanjem bomo še uspešneje in hitreje zajezili epidemijo brez nepotrebnega širjenja strahu in panike ter poskrbeli za varnost in zdravje naših občanov in občank.



Foto: Nik Rovnan

Mestni redarji skupaj z našimi inšpektorji dnevno izvajajo nadzore in opozarjajo predvsem na območjih lekarn, osnovnih šol, vrtcev, trgovin, bencinskih servisov, igrišč, objektov, parkov, javnih rekreacijskih in drugih javnih površin. Pri tem nadomeščajo tudi poškodovane varnostne trakove ter skrbijo za to, da se sproti odpravljajo morebitne poškodbe na ograjah ter ostali infrastrukturi, ki preprečuje dostop do teh lokacij. Mestnim redarjem in inšpektorjem odslej pri nadzoru in opozarjanju pomagajo tudi prostovoljci ljubljanskih gasilskih društev ter člani Gorske reševalne zveze – Društva Ljubljana in Civilne zaščite MOL.



Mestna občina Ljubljana MESTNO REDARSTVO

Delo **Mestnega redarstva** je usmerjeno predvsem na opravljanje nadzora s področja javnega zbiranja in preventivnega delovanja na območjih lekarn, osnovnih šol, vrtcev, trgovin, bencinskih servisov, igrišč, objektov, parkov, javnih rekreacijskih in drugih javnih površin. Patrule mestnega redarstva tudi nadomeščajo poškodovane varnostne trakove ter skrbijo za to, da se sproti odpravljajo morebitne poškodbe na ograjah ter ostali infrastrukturi, ki preprečuje dostop do lokacij.

Obenem bi opozorili občane, naj **ne uničujejo ograj ter odstranjujejo trakov**, ki preprečujejo uporabo igrišč in igral, saj gre predvsem za njihovo zdravje, okužbo pa lahko prenesejo tudi naprej. Dokazano je namreč, da se novi koronavirus prenaša po gladkih kovinskih in plastičnih površinah, kakršne so na igriščih in igralih. Pozivamo tudi voznike, naj vozijo strpno in previdno ter naj spoštujejo cestnoprometne predpise, če se morajo od doma odpraviti z vozilom.

Ob lepem vremenu 27., 28. in 29. marca je bilo izrečenih 117 opozoril osebam glede spoštovanja določil Odloka o začasni prepovedi gibanja in zbiranja. Večinoma je šlo za zadrževanje na igralih in fitnessih na prostem. Pri tem dodajamo, da občani opozorila redarskih patrolj spoštujejo ter kraj zapustijo. Zelo nas veseli, da občani opozorila upoštevajo ter da ni potrebno posegati po represivnih ukrepih.

Ponosni smo na vse meščanke in meščane, ki se zavedajo, da bomo epidemijo uspešno premagali tako, da vsi upoštevamo pravila in priporočila ter smo na takšen način solidarni do najšibkejših.

Kronika

dr. Uroš Grlic

Župan Zoran Jankovič poziva meščanke in meščane: »Upoštevajmo veljavne predpise in svoje gibanje omejimo na območje Mestne občine Ljubljana. Sprehajajmo se v naravi, vendar v tem času opustimo adrenalinske športe, da ne bi z morebitnimi poškodbami dodatno obremenili že tako preobremenjenega medicinskega osebja.«

V Mestni občini Ljubljana smo se pravočasno, odgovorno in celostno odzvali na epidemijo, s katero se soočamo.

11. marca 2020 smo ustanovili krizni štab MOL, ki se pod vodstvom župana Zorana Jankoviča dnevno sestaja in skrbi za sprejem kriznih ukrepov na ravni mesta in njihovo izvedbo ter za normalno delovanje vseh nujnih mestnih storitev.

Iste dne se je župan na izrednem srečanju sestal z vsemi vodstvenimi sodelavci Mestne občine Ljubljana – direktorji javnih podjetij, gospodarskih družb in javnih zavodov ter načelniki oddelkov mestne uprave – nato pa tudi z aktivoma ravnateljev ljubljanskih osnovnih šol in vrtcev. Dogovorili smo se o spremembi načina dela tako, da bi kar najbolj zaščitili zdravje sodelavk in sodelavcev, ob tem pa še zmeraj zagotavljali kakovostne mestne storitve za vse Ljubljančanke in Ljubljančane.

Glavna sporočila so bila:

- **ostajamo najboljši servis za vse meščanke in meščane;**
- **poskrbimo za samozaščito, ne širimo strahu in ne ustvarjamo panike;**
- **upoštevamo navodila NIJZ in Vlade Republike Slovenije;**
- **skrbimo za vse sodelavke in sodelavce brez odpuščanj.**

13. marca 2020 smo se odločili do konca marca vsem sodelavkam in sodelavcem omogočiti delo od doma z nadomestilom v višini polne plače. Na delovnih mestih ostajajo le tisti, katerih prisotnost je nujna za nemoteno delovanje mesta, ter vsi člani kriznega štaba.

Od 12. marca smo postopoma začeli omejevati nekatere mestne storitve – zaprli smo vzpenjačo in nato Ljubljanski grad, enote mestne knjižnice in druge kulturne ustanove ter vse športne objekte javnega zavoda Šport Ljubljana.

15. marca je župan vse prebivalke in prebivalce pozval k samoodgovornemu ravnanju in upoštevanju navodil: **»Bodimo odgovorni, solidarni, pogumni in ne širimo strahu.«**

Skladno z vladno uredbo se je nato 16. marca 2020 tudi v Mestni občini Ljubljana javno življenje, razen izjem, v celoti ustavilo. Ob tem smo dodatno ukrepali:

- Najemnike gostinskih vrtov in prostorov v lasti MOL, ki so bili zaradi vladne uredbe primorani te prostore zapreti, smo **oprostili plačila najemnine za obdobje od 15. marca do 30. aprila**.
- Da bi kljub ukinitvi javnega prometa olajšali prihod v službo vsem tistim, katerih delo je pomembno za obvladovanje epidemije, smo že **15. marca ukinili plačljivost parkirišč** (parkomati, zapornice) v lasti MOL, razen v garažnih hišah.
- S prilagojenim delovnim časom smo ohranili odprte živilske dele ljubljanskih tržnic, saj spodbujamo lokalno pridelavo hrane in krepimo samooskrbo. Prodajalci so kljub temu **oproščeni plačila najemnine za mesec marec in april**. Od 24. marca so poleg živil kupcem ponovno na voljo tudi sadike.
- Za varnost in zaščito mesta in prebivalcev smo v **mestnem redarstvu uvedli nočno službo**.

Ob zaprtju vrtcev in osnovnih šol (16. marca) je bilo ukinjeno tudi kakršnokoli organizirano varstvo otrok, zato smo se **takoj odzvali na stisko staršev**, ki delo opravljajo v organizacijah, nujnih za delovanje družbe in države v izrednih razmerah:

- Na poziv za prostovoljno delo – individualno nujno varstvo otroka na domu – se je odzvalo kar **132 vzgojiteljic oz. vzgojiteljev in učiteljic oz. učiteljev** iz ljubljanskih vrtcev in osnovnih šol. Ravnatelj in



Foto: JZ Šport Ljubljana

Po tem, ko smo marca **hostel Celica** predali v uporabo Univerzitetnemu kliničnemu centru Ljubljana za namestitev osebja, ki na delo prihaja iz drugih krajev, je Javni zavod Šport Ljubljana Vladi RS brezplačno ponudil **Šport hotel** v Gimnastičnem centru Ljubljana za karanteno državljanov in državljanov, ki se vračajo iz tujine domov. V hotelu je na razpolago 15 sob in skupno 38 ležišč.

Ob epidemiji še potres

22. marca je Zagreb prizadel močan potres. Še isti dan smo tja poslali pomoč Mestne občine Ljubljana – 32 štabnih šotorov za zaščito prebivalcev in takojšnje reševanje posledic potresa. Iz proračunske rezerve smo mestu Zagreb namenili tudi 100.000 evrov finančne pomoči.

“ Župan Zoran Janković se zahvaljuje vsem sodelavkam in sodelavcem, ki svoje delo opravljajo bodisi na delovnih mestih bodisi od doma.



Sodelavke in sodelavci javnih podjetij Energetika Ljubljana, VOKA SNAGA, Ljubljanska parkirišča in tržnice ter ŽALE dnevno skrbijo za izvajanje nujnih mestnih storitev, ki tudi v tem zahtevnem obdobju ostajajo na najvišji kakovostni ravni v dobro vseh uporabnic in uporabnikov.

Ljubljanski kulturniki s pogovorom po telefonu razsvetlijo dan starejšim

V skrbi za starejše, ki v teh dneh še posebej potrebujejo našo pozornost, so se v mrežo prostovoljstva povezali sodelavci in prostovoljci Zavoda za oskrbo na domu Ljubljana in ljubljanskih kulturnih javnih zavodov – Mestnega gledališča ljubljanskega, Lutkovnega gledališča Ljubljana, Slovenskega mladinskega gledališča, Pionirskega doma, Mednarodnega grafičnega in likovnega centra, Muzeja in galerij mesta Ljubljane, Kina Šiška, Mestne knjižnice Ljubljana, Mladih zmajev in Kinodvora.

Če bi želeli, da vas pokličejo po telefonu, lahko svoj kontakt sporočite na št. **01/24 20 605 od ponedeljka do petka med 8. in 15. uro**. Prostovoljke in prostovoljci – med njimi so tudi mnogi znani ljubljanski gledališčniki – se bodo z vami pogovarjali o svojem ustvarjalnem okolju, o delovanju mestnih kulturnih zavodov, pa tudi o čisto vsakdanjih rečeh, da bi skupaj uspešno pregnali osamljenost v času epidemije.

Pomoč domovom za starejše občane

Pred koronavirusom želimo čim bolj obvarovati najranjivejše skupine, med njimi tudi varovance v domovih za starejše občane, ki so med najbolj ogroženimi. Čeprav so ti zavodi v domeni države in ne mesta, jim nudimo vso potrebno pomoč. Tako smo 29. marca ravnateljice vrtcev in osnovnih šol pozvali, da po potrebi aktivirajo kuharje za pomoč v kuhinjah domov za starejše občane, 1. aprila pa nosilce koncesij s področja zdravstva v Ljubljani, da s sodelavci po svojih močeh in zmožnostih pomagajo ekipam v domovih za starejše, ki se spopadajo s pomanjkanjem osebja.

Mesečnim vozovnicam za marec se bo veljavnost sorazmerno prenesla v čas, ko ukrepi ne bodo več v veljavi. Tudi veljavnost letnih vozovnic se bo ustrezno podaljšala, in sicer za toliko dni, kolikor bo ukinjen javni promet.



Sodelavci LPP so se pridružili izvajanju nujnih izrednih prevozov, ki jih organizira Rdeči križ Slovenije. Prevoz je namenjen tistim, ki nujno potrebujejo dostop do življenjsko pomembnih storitev ali opravkov, ki jih ni moč preložiti.

Foto: arhiv LPP

Shranite kosovni odpad

Zaradi zaustavitve odvoza kosovnih odpadkov vse prebivalce, ki v teh dneh urejate svoje vrtove ali domove, pozivamo, da odpadlo vejevje in ostale kosovne odpadke hranite na svojem dvorišču, dokler odvoz ne bo ponovno vzpostavljen. Tako boste pripomogli, da se odpadki ne bodo kopičili na ulicah. Vse skupaj posebej opozarjamo, da odpadkov ne odlagate v naravo!



Foto: M. Grmek, vir: Turizem Ljubljana

Epidemija vpliva tudi na izvajanje pogrebne dejavnosti: Trenutno na pogrebni slovesnostih lahko sodelujejo le izvajalci pogrebne dejavnosti in ožji družinski člani oziroma člani skupnega gospodinjstva. Pri tem pa je pomembno, da v skladu z odlokom upoštevajo ohranjanje varne razdalje do drugih oseb oziroma drugih skupin. Vse svoje pokojnih prosimo, da za naročilo pogreba najprej pokličejo na 01 420 17 33 in se dogovorijo za uro prihoda v naše poslovne prostore. Za vse svojce, prijatelje in znanke, ki se zaradi prepovedi gibanja pogreba ne morete udeležiti in v vežico prinesiti sveč in cvetja, smo pripravili nadomestno storitev: **beli plamen**, darilni bon z žalno vizitko. Tako lahko sočutno izrečete sožalje ožjim svojcem, ki bodo lahko darilni bon koristili še leto po pogrebu: za nakup spomenika, ureditev napisa na njem, naročilo vrtnarskih storitev ali pa za nakup cvetja in sveč. En evro od vsakega prodanega paketa je doniran v dobrodelne namene za paliativno oskrbo. Beli plamen lahko kupite v Plečnikovi cvetličarni, ki je od 4. 4. spet odprta, ali pa preko spletne trgovine: www.plecnikova-cvetlicarna.si.

ravnateljice so jih nato povezale s starši, ki potrebujejo varstvo. Dnevno na domu čuvajo med 7 in 38 otrok.

- Za otroke iz socialno šibkih družin, ki so z zaprtjem šol ostali brez edinega toplega obroka, in za najbolj ogrožene starostnike, ki naj ne bi zapuščali svojih stanovanj, smo organizirali **dostavo hrane na dom**. Hrano vsak dan, tudi ob koncu tedna, dostavljajo prostovoljci – **vozniki Ljubljanskega potniškega prometa**. Na poziv za prostovoljno delo se jih je odzvalo kar **200!** Prvi dan smo razdelili **50 kosil**, sedaj pa **dnevno dostavljamo že 515 brezplačnih kosil**.
- V sodelovanju s pristojnim ministrstvom pomagamo, da tudi učenci iz socialno šibkih družin dobijo dostop do interneta in računalnik ter se tako lahko vključijo v proces učenja na daljavo.

16. marca smo **izvajalce del na gradbiščih** pozvali, naj odgovorno ocenijo, ali bodo začeta gradbena dela nadaljevali, ob čemer morajo poskrbeti za zaščito svojih sodelavcev in naloge izvajati skladno s priporočili medicinske stroke, **brez povečanega tveganja za delavce**.

Vse od začetka epidemije zagotavljamo zaščitna sredstva za v epidemiji najbolj izpostavljena delovna mesta v MOL. V mesecu marcu smo razdelili **več kot 8.200 zaščitnih mask, 11.000 zaščitnih rokavic in ostalo zaščitno opremo** (kombinezone, očala, razkužila ipd.).

Da bi priskočili na pomoč tistim, ki so v tem zahtevnem obdobju ključni za zaščito zdravja in reševanje življenj, smo (JZ Ljubljanski grad) 17. marca Univerzitetnemu kliničnemu centru Ljubljana **v brezplačno uporabo ponudili in nato predali prostore v Hostlu Celica**. Tako jim ni treba potovati domov in nazaj, obenem pa z možnostjo ločenega bivanja zmanjšajo tveganje za okužbo svojih družinskih članov.

18. marca smo zaprli igrišča ob osnovnih šolah, vsa zunanja športna igrišča, otoke športa, zunanje fitnes naprave in otroška igrišča v upravljanju JZ Šport Ljubljana.

23. marca smo bili seznanjeni, da je v Ljubljani **obstala skupina 250 srbskih državljanov**, ki jim pri vračanju iz različnih evropskih držav ni uspelo vstopiti v svojo domovino. Še isti dan smo jim zagotovili hrano

in čaj, nato pa jim naslednji dan v sodelovanju z Vlado RS, ki je poskrbela za zdravstveno varstvo, **zagotovili prostor za bivanje v Športni dvorani Ježica**, kamor smo namestili zložljiva ležišča ter omogočili uporabo sanitarij. Nekateri ljubljanski gostinci so priskrbeli obroke hrane. Potniki so dan kasneje v dveh organiziranih konvojih uspešno odpotovali domov. V imenu mesta so svoje delo odlično opravili sodelujoči sodelavci civilne zaščite, mestni redarji in sodelavci JZ Šport Ljubljana. Vodstvo slednjega je 27. marca Vladi RS za morebitne potrebe za karanteno državljanov in državljanov, ki se v domovino vračajo iz tujine, **v brezplačno uporabo ponudil Šport hotel v Gimnastičnem centru Ljubljana**. Na razpolago je 15 sob s skupno 38 ležišči.

Da bi uspešno zajezili širjenje koronavirusa, smo zaprli javna stranišča in pitnike, saj jih uporabljajo večje število ljudi, kar lahko pomeni potencialno grožnjo javnemu zdravju. Ker se zavedamo, da jih uporabljajo tudi brezdomci, smo 23. marca Kraljem ulice **v upravljanje ponudili javne sanitarije pod Zmajskim mostom**. Odločili so se, da jih ne bodo potrebovali, ker bodo sanitarije s tušem in pralnico uporabljali na Društvu prostovoljcev Vincencijeve dobrote. V MOL pa smo **društvu zagotovili vso potrebno zaščitno opremo, razkužila in druga čistila ter milo in toaletni papir**. Za nastanitev brezdomcev pa smo 27. marca društvu Kralji ulice **brezplačno uporabo oddali prostore v velikosti 345 m² na Rimski ulici 3**. Tja smo namestili 20 zložljivih postelj z odejami in rjuhama, zagotovili brezplačno vodo, elektriko in ogrevanje. Društvo pa je dolžno poskrbeti za red, razkuževanje in čistočo.

Zahvaljujemo se vodstvu Slovenskih železnic za pozitiven odziv na našo pobudo, da sodelavkam in sodelavcem Zdravstvenega doma Ljubljana od 24. marca omogočijo **brezplačno uporabo 100 parkirnih mest v neposredni bližini**. Poleg rednega dela, sodelavci in sodelavke Zdravstvenega doma Ljubljana dnevno izvajajo jemanje brisov za testiranje na koronavirus, že dva tedna tudi po metodi *drive-in*, kar pomeni, da oseba, medtem ko ji vzamejo bris, sedi v svojem vozilu. Sodelavec Zdravstvenega doma Ljubljana dr. Rajko Vajd sodeluje v ekipi prof. dr. Janeza Tomažiča iz Infektološke klinike UKC Ljubljana, kjer pripravljajo strokovne predloge za premagovanje koronavirusa.



Foto: arhiv vrta Pedenjpced

Zaščitne maske v vrtcu Pedenjpced: Sodelavke vrta, ki so zaradi trenutnih razmer doma in imajo pogoje za šivanje, so začele šivati zaščitne maske. Pobudnica akcije Irena Kos je ob tem poudarila: »Pričnimo se opirati na lastne sile, vsakdo naj pomaga po svojih močeh. Skrb za sočloveka naj bo naše vodilo.« Akciji vrta Pedenjpced se pridružujejo tudi ostali ljubljanski vrtci ter četrtna skupnosti.



Foto: Dunja Wedam

V **Zavetišču za zapuščene živali Ljubljana** so pripravljani na sprejem zapuščenih živali, katerih edini skrbnik je bil hospitaliziran in nima drugih družinskih članov ali oseb, ki bi lahko poskrbele za žival. Če skrbnik živali nima nikogar, ki bi začasno skrbel za žival, zapuščene živali **ne vozite** v zavetišče, temveč obvestite pristojne službe oziroma pokličite 113. Želijo si, da jim zapuščenih živali ne bo treba sprejemati in da bi tiste, ki so trenutno v zavetišču, našle novi dom in pomagale občanom popestriti vsakdan, jim pomagati, da lažje prebrodijo te krizne čase. Fotografije živali, ki so na voljo za posvojitev, so objavljene na spletni strani zavetišča: www.zavetisce-ljubljana.si.

Aktualne informacije o aktivnostih in ukrepih Mestne občine Ljubljana med epidemijo spremljajte na www.ljubljana.si/aktualno

Izpoved zbolelega za covidom-19

Andrej Feguš

Sem 59-letni podjetnik iz Ljubljane in pred kratkim sem prebolel okužbo z virusom SARS-CoV-2. Najverjetneje sem se okužil 29. februarja, ko smo bili skupaj s prijatelji na večerji. Nihče ni kazal znakov bolezni.

Še nekaj dni zatem, 3. marca, sem se brez kakršnihkoli simptomov normalno gibal in širil virus naokrog. Zvečer sem imel sestanek, kjer nas je bilo 12. Bili smo v zaprtem prostoru in večina navzočih na sestanku se je okužila. Pa čeprav se nekaterim nisem približal niti na tri metre.

Naslednji dan sem bil zjutraj mogoče malo utrujen, a brez drugih simptomov. Tako sem opravil še nekaj sestankov in okužil še tri ljudi. Sredi dneva sem se zaradi utrujenosti odločil, da ostanem doma. Počutje se mi je poslabšalo v četrtek, 5. marca. Od 4. marca sem v samoizolaciji, čeprav sprva nisem vedel, za katero bolezen gre. Mislim, da je nemara gripa, ki je takrat razsajala.

V nedeljo, 8. marca, pa sem izvedel, da sta bila prijatelja, s katerima smo bili skupaj na večerji, pozitivna na testu za novi koronavirus. O tem sta me takoj obvestila in se samoizolirala. S partnerko sva naslednji dan opravila test, ki je potrdil, da sva oba pozitivna. Takoj sem o svojem stanju obvestil vse, s katerimi sem bil v stiku: vsi so se samoizolirali. Kontaktirala me je tudi epidemiologinja, si zapisala podatke o ljudeh, s katerimi sem imel stike, in nemudoma stopila v kontakt tudi z njimi.

Upoštevanje samoizolacije in spoštovanje navodil glede obnašanja in gibanja je najpomembnejše. To je treba spoštovati brez izjeme. Zavedati se morate, da tudi ko se počutite zdravi ko dren, lahko okoli sebe trosite smrtonosni virus. Simptomi se pojavijo šele kasneje. Tisti, ki se tega ne

držijo, so predvsem neodgovorni do drugih, če jim že zase ni mar!

Žal je moja bolezen napredovala: okužba se je preselila na pljuča, tako da sem bil hospitaliziran na oddelek Infekcijske klinike UKC v Ljubljani. Pri 59-ih letih sem se prvič znašel v bolnišnici.

Ni bilo prijetno. Postavljalo se mi je tisoč vprašanj, na katera ni bilo odgovora. Toda osebje klinike, od pomožnega osebja do medicinskih sester in zdravnikov, je tako požrtvovalno, prijazno in nasmejeno. Tam vedno najdejo tolažilno, vzpodbudno besedo, so polni dobre energije. Pa čeprav delajo v težkih pogojih z zaščitnimi maskami, očali, ki se nenehno rosijo itd. Hvala vam, vsem na Infekcijski kliniki, najboljši ste. Boljši od vseh zahtevanih standardov!

“HVALA! Zdravstvo v Sloveniji deluje, to lahko povem iz prve roke kot nekdo, ki je prebolel bolezen covid-19. Na nas pa je, da upoštevamo navodila, da ne preobremenimo zdravstvenega sistema in tako omogočimo strokovnjakom, da obvladujejo situacijo. **OSTANIMO DOMA!** S tem pomagamo tudi tem požrtvovalnim ljudem v bolnišnicah, ki se trudijo za nas.

Hrana na kliniki je po mojem trdnem prepričanju boljša, bolj uravnotežena in obilnejša, kot jo večina Slovencev uživa v normalnih razmerah. Ko sem razlagal svojo izkušnjo prijatelju iz tujine, da so nam v bolnišnici vsako dopoldne ponudili kavo, mi ni verjel. Po tednu dni se mi je stanje toliko izboljšalo, da so me odpustili domov.

Dali so mi tudi komplet e-zdravje, s katerim zdravniki spremljajo pacientovo stanje. Dvakrat na dan sem jim preko tabličnega računalnika posredoval podatke o telesni temperaturi, saturaciji in krvnem pritisku - in če je kaj odstopalo od normalnega, so me takoj kontaktirali. Prav tako me je vsak dan poklicala prijazna zdravnica, se z menoj pogovorila in me obveščala o zdravljenju. Kje na svetu še obstaja kaj podobnega? Imamo najboljši zdravstveni sistem! Naša naloga v tem trenutku je, da ga ne preobremenimo. Še enkrat: ostanite doma. Bodite odgovorni do sebe in do drugih. Neodgovornost lahko privede do smrti nekoga drugega.

Zadnja dva testa za novi koronavirus sta bila pri meni negativna. Toda okrevanje bo še trajalo nekaj časa, saj sem med

boleznijo izgubil 8 kg. Bolezen je moje telo močno zdelala. Toda dejstvo je, da če zbolíš za covidom-19, to še ne pomeni konec sveta. Še zdaleč ne. Velika večina ozdravi brez posledic. Toda poskrbeti moramo, da ne okužimo ranljivejše populacije, kjer se bolezen lahko konča tudi na najhujši način.

Ljubljančan: dr. Alojz Ihan

Ljubljana ima na videz vse, kar si človek od zdravstva lahko želi

Lora Power, foto: Miha Fras

Tokrat sogovorniku nisem podala roke. Nisem ga pričakala v kavarni, izrekla povabila: »Mahniva jo nekam tja, mimo kipov in vrb ...« Vprašanja in odgovore sva si z dr. Ihanom izmenjala po medmrežju – v tišini, podobni oni, ki se je zalezla med nas. Če bi se z zdravnikom, profesorjem, pisateljem, pesnikom pogovarjala pred okupacijo virusa SARS-CoV-2, bi me zanimalo vse kaj drugega.



A sredi more so se začela vrviti otožna, a tudi vedra spoznanja ... In literarne primerjave: od *Dekameron*a, ki popisuje epidemijo v 14. stoletju, do *Kuge Alberta Camusa*, *Jane Eyre*, *Stephena Kinga*, *Margaret Atwood* in njenega *Potopa* ter seveda *Márqueza*. Kaj že uči *Ljubezen v času kolere*? »Vztrajal je, že zasopel ...«

Tudi naš imunolog vztraja – v laboratoriju za citometrijo na Inštitutu za mikrobiologijo in imunologijo Medicinske fakultete v Ljubljani, kjer je skoraj vsak dan do večera. Vmes neutrudno daje intervjuje, skrbi za družino ... Ne čudi, da v fazi korone še ni napisal ene same pesmi. »Sem pa od Mitje Čandra dobil spodbudo, naj se po epidemiji lotim pisanja knjige o tem času.«

S protikoronskim stanjem proti urbanemu virusu

Bržkone bi začel s prvim dnevom epidemije, ko je njegov rojstni kraj naredil dober vtis: »Že zjutraj sem na bencinski črpalki na Zaloški videl, da imajo ob blagajni rokavice, ki si jih lahko nadeneš, preden vtipkaš pin kodo. Droben detajl, ki kaže, da vsak posameznik razmišlja o rešitvah. Tudi šole so bile praktično prazne že v petek, trinajstega marca, in enako je veljalo za ulice. Dovolj resen in temeljit odziv mesta in vse države se danes, ko je

minil en življenjski cikel virusa, nedvomno pozna kot pozitiven odmik od smrtonosne krivulje, ki so jo doživeli sosede Italijani, in to je vsekakor spodbudno.«

A poudariti je treba še nekaj. »Solidarnost!« doda. »Ki se mora hkrati držati omejitve protivirusnega delovanja, česar se je težko naučiti in zahteva veliko iznajdljivosti. Na primer, kako pomagati starejšim v bloku pri nabavi hrane, a hkrati paziti, da niso zaradi tega v večji meri ogroženi.«

»Koronavirus je izrazito urbani virus,« nadaljuje, »a to, kar je naša prometna in ekološka slabost – vožnja na delo vsak v svojem avtomobilu iz predmestnih in podeželskih naselij, je v dobi pandemije pač prednost. Zato je Ljubljana z ukinitvijo mestnega prometa in delovanja javnih institucij pravzaprav hitro preklopila na protikoronsko stanje. Izvrstno je bilo, da je zadnji hip odpadel koncert Andrea Bocellija, ki bi bil, kot se zdaj kaže, lahko prava biološka bomba.«

In kako je naše glavno mesto okrepljeno z zdravstvenim osebjem, infrastrukturo, potrebnim materialom? »Ljubljana ima na videz vse, kar si človek od zdravstva lahko želi,« meni dr. Ihan. »Univerzitetni klinični center z vrhunsko medicino, žal

pa z nezadostnimi kapacitetami. To še najbolj občutijo Ljubljančani, saj so vse ljubljanske bolnišnice v resnici osrednje slovenske bolnišnice, terciarne ustanove, ki oskrbujejo najtežje primere iz cele države.«

#ostanimodoma

Toda, kaj nam je storiti v osami? Naj se čim večkrat zatečemo v naravo – po zastoj LSD, kot svetuje neka angleška kolumnistka? »Sprememba življenjskega

“ In v molku, ki sledi, oba dobro vesta da je to ravno to, kar mora biti in je vsaka nadaljnja beseda odveč.

iz pesmi Oddaljene ljubezni

ritma je izredno stresna,« se strinja specialist klinične mikrobiologije in imunologije. »Zato je upokojevanje zelo stresno, saj se morajo ljudje za vsako uro dneva, ki jim jo je prej narekovalo delo, samostojno odločiti, kako jo preživeti, in če se nič ne odločijo, nedejavnost kmalu postane mučna. Zato je za mnoge mučen celo daljši dopust. In točno tak izziv je mnogim sedanje stanje, ki ga vsak lahko obvlada na svoj način. Nekaj, kar je podobno dopustu, s katerim je bil človek nekoč zadovoljen.«

Bolnišnica najvišjega ranga

Spoštujemo omejitve in ne preobremenimo zdravstvenega sistema

Alenka Klun, UKC Ljubljana, foto: arhiv UKC



Optimizem in spodbuda javnosti sta v kriznih razmerah ključnega pomena za zdravstveno osebje – pa tudi to, da državljani še naprej ostajamo doma.

Spredstojnico Klinike za infekcijske bolezni in vročinska stanja **doc. dr. Tatjano Lejko Zupanc** sva se srečali na hodniku ortopedske klinike, kjer so infektologom odstopili prostore, da bi povečali posteljne kapacitete za paciente s SARS-CoV-2. »Infekcijska klinika na Japljevi je postala premajhna,« pove sogovornica in doda, da se v svoji več kot tridesetletni karieri z boleznijo, kakršen je novi koronavirus, še ni srečala. Gre namreč za edinstven virus z edinstvenimi značilnostmi, za katerega ni čisto jasno, v kakšnih okoliščinah vse se širi, saj mnogi prenašalci ne kažejo bolezenskih znakov in sploh ne vedo, da so okuženi.

Nevidni sovražnik

Pri otrocih, pravijo pediatri, okužba večinoma poteka v blagi obliki in jo lahko prebolijo v domači oskrbi, a so lahko kljub temu, da nimajo izraženih znakov, pogosti prenašalci novega koronavirusa. Prav zato, ker je sovražnik neviden, je treba še naprej upoštevati uvedene ukrepe za zajezitev

epidemije in slediti navodilom pristojnih, predvsem ostajati doma, s čimer bomo še bolj upočasnili potek širjenja okužbe, poudarja infektologinja **doc. dr. Mateja Logar**: »Svetujemo, da se trend nadaljuje, da se še vedno ne družimo, da obiskujemo trgovine le takrat, ko je nujno, da nakupe opravimo čim hitreje, da si umivamo in razkužujemo roke, predvsem pa, da ostanemo doma.« Vsem, ki morajo tako kot zdravstveno osebje tudi v tem času hoditi v službo in so zato okužbi izpostavljeni še bolj, pa svetuje, naj se dosledno držijo navodil in uporabljajo zaščitno opremo.

Pulmolog Turel: nenavaden potek, dolgo okrevanje

Novi koronavirus se pri velikem deležu ljudi ustavi že v sluznici zgornjih dihal, pri nekaterih pa preide v spodnja dihalna in poškoduje pljučno tkivo. Pri večini ga uspe zatreti imunski sistem, pri majhnem odstotku pa pljučnica napreduje in je telo ne zmore ustaviti, pojasnjuje **prim. dr. Matjaž Turel**, specialist internist pulmolog, vodja bolnišničnega oddelka

na Kliničnem oddelku za pljučne bolezni in alergije UKC Ljubljana. Ko se v pljučih nabere tekočina zaradi vnetja in poškodbe, ki jo je naredil virus, pljuč ne moremo več raztegovati, dihalno mišičje odpove, dodajanje kisika ni več zadosten ukrep in je treba bolnika premestiti na oddelk za intenzivno nego. Tam mu v sapnik vstavijo cevko in ga preklopijo na respirator, ki pomaga napihovati pljuča, dovajati kisik neposredno vanje in tako zagotavljati zadostno oskrbo telesa s kisikom.

»Zdravila, ki jih preizkušajo, niso bila razvita prav za ta virus, delujejo pa na več stopnjah: skušajo ustaviti razmnoževanje virusa in zmanjšati pretirano vnetje. Raziskovalci po vsem svetu delajo na tem in mislim, da bodo zdravilo za novi koronavirus našli bistveno prej, kot če bi šlo za manj nevarno bolezen,« upa **prim. dr. Turel** in doda, da je novi koronavirus nenavaden tudi zato, ker pri njem ne gre za potek kot pri znanih virozah, torej s kašljem, ki se postopoma slabša, nato pa obrne na bolje. Pri bolezni covid-19



oteženo dihanje, nato pa pri bolnikih spremljajo parametre, ki kažejo na ugoden ali neugoden potek bolezni. To je zelo pomembno, saj je že samo okrevanje po intubaciji in vnovično navajanje na samostojno dihanje izjemno dolgotrajen proces. »Številne raziskave kažejo, da so starejši od 60 let bolj ogroženi. Večina pričakovanih smrti pa ni samo zaradi okužbe, temveč zaradi pridruženih bolezni,« doda dr. Kotar.

Ker se stroka o tem virusu še uči in ker po bolezni ni mogoče okrevati čez noč, je infektologinja Lejko Zupanc previdna pri napovedih glede tega, kako dolgo bo trajalo izredno stanje, v katerem se je znašla Slovenija skupaj s tako rekoč vsem svetom. »Vsi bolniki na intenzivni terapiji potrebujejo kar nekaj tednov, da jih nehamo umetno predihavati, tudi bolniki na oddelkih potrebujejo kisik, hospitalizacije so dolge, zato se število bolnikov veča.« Predstojnica je izredno ponosna na svoj kolektiv: »Zelo dobro sodelujejo tudi ostali na UKC LJ, ki se je ponovno izkazal kot bolnišnica najvišjega ranga. Naši zdravniki so pod stresom, delajo cele dneve, veliko so dežurni, doma pa imajo družine, jasno, da je to stresno.«

Strah pred neznanim izzveneva prek učenja

Stopim na oddelek intenzivne terapije infekcijske klinike. Skozi okroglo okence na rdečih vratih z napisom Izolacija vidim osebje v zaščitnih oblekah in maskah, ki se sklanja nad postelje najtežje prizadetih bolnikov, priklopljenih na respiratorje. Na hodniku me sprejme diplomirani zdravstvenik **Erik Mihelj**, vprašam ga, kako se delovni ritem te dni razlikuje od običajnega. »Kdaj začnemo, vemo, kdaj se dan konča, pa ne natančno. Urnik je v teh dneh zelo gibljiv, situaciji se prilagajamo iz dneva v dan. Imamo tri turnuse: dopoldne, popoldne in nočno izmeno, med vikendi pa delamo ves dan.« Velik del osebja je v času epidemije ločen od svojcev, iz preventivnih razlogov in rednih stikov z okuženimi so se odločili za samoizolacijo. Tudi Mihelj svojih najbližjih ne obiskuje že kar nekaj časa, z njimi ostaja v stiku le prek telefona in spletnih klepetov.

»Vsak izmed nas ima v sebi neko upanje, ki izhaja iz strokovnega znanja in okolja samega, tu imajo pomembno vlogo naši nadrejeni, recimo moja nadzorna sestra in zdravniki, ki nam nudijo pomoč in oporo.

Kolektiv je zelo povezan med sabo, k nam zdaj prihajajo tudi diplomirane medicinske sestre in zdravniki iz drugih enot UKC-ja. Zgradili smo multidisciplinarno ekipo, v kateri se spodbujamo in si zaupamo. Med nami vlada zelo pozitivno vzdušje,« odgovori na vprašanje o tem, kako pri delu vzdržujejo optimizem, ki ga je *čutiti* sredi delovnega vrveža na oddelku. »Ko so prišli k nam prvi pacienti, je bil seveda prisoten strah, a se je z uporabo ustrezne zaščitne opreme zmanjšal. Z vsakodnevnim spoznavanjem bolezni se lahko na vse skupaj vse bolj pripravljamo in strah izzveneva. Vseeno pa smo previdni in se varujemo, da lahko poskrbimo za najranljivejše.«

“ Vsak izmed nas ima v sebi neko upanje, ki izhaja iz strokovnega znanja in okolja.

se ljudem začne stanje slabšati in težko začnejo dihati okrog šestega dne, deveti ali deseti dan pa v zgolj nekaj urah pride do napolnjenja pljuč z vnetnimi tekočinami. »Ne vemo, zakaj to nastane, najbrž se v t. i. vnetni kaskadi poviša vsebnost citokinov, ki povečajo prehodnost žil, vnetje pa je takrat že tako močno, da v pljuča prihajajo tudi celice vnetnice,« razmišlja vodja internističnega dela programa presaditev pljuč. Ker virus naredi tako hudo okvaro, okrevanje lahko traja dolgo.

Natančnejšo razlago prim. dr. Turela, kaj bolezen covid-19 pomeni za pljuča, si lahko ogledate na: [youtu.be/a3GZReDymfg](https://www.youtube.com/watch?v=a3GZReDymfg)

Najbolj ogroženi starejši od 60 let

Na dolg potek okrevanja opozarja tudi **dr. Tadeja Kotar** z infekcijske klinike, kjer imajo zaradi novega koronavirusa največ bolnikov, starih med 60 in 70 let. Bolj ogroženi so moški, toda tako najstarejša kot najmlajša oseba, ki so jo sprejeli s to boleznijo, sta bili ženski: 25- in 95-letnica. Merilo za sprejem je predvsem

V teh dneh zdravstveno osebje, še posebej na infekcijski kliniki, dobiva sporočila podpore in zahvale iz vse Slovenije. Nekaj ur po obisku se je na Bohoričevi ulici ustavila ljubljanska gasilska brigada in z glasnim aplavzom izrekla zahvalo osebju za trud in delo. Tovrstna moralna spodbuda je pomemben dejavnik, da sploh zdržijo neusmiljen tempo, potrdi sogovornik: »Absolutno! Vsak dan dobivam sporočila prek Facebooka, SMS-a, klicev. Spodbujajo me kolegi in kolegice, prijatelji in prijateljice, starši, širše sorodstvo tako doma kot v tujini. Nudijo podporo in spodbudo, kar je v teh časih zelo pomembno, da se lažje prebijemo skozi te težke čase.« Kaj pa prosti čas, kolikor ga je? »Sproščam se z ležanjem na kavču pred televizijo, zakopljem pa se tudi v članke o zdravstveni negi v svetu, da lahko dobre prakse prenesemo v vsakdan na našem oddelku. Ostani doma je fraza, ki jo že vsi poznajo in, upam, tudi razumejo. Vsem državljanom polagam na srce, naj ostanejo doma, saj s tem največ naredijo zase in tudi nam zelo olajšajo delo.«

Zdravstvena oskrba Ljubljančanov v času epidemije

Damjana Kralj-Bratun, Zdravstveni dom Ljubljana, foto: Miha Fras



V trenutnih epidemioloških razmerah, v katerih se je znašla naša država in z njo tudi Ljubljana, se iz dneva v dan soočamo z naraščajočim pojavom okužb z novim koronavirusom in tveganjem za širjenje bolezni covid-19. Potrebne so nenehne prilagoditve, tudi v Zdravstvenem domu Ljubljana, kjer smo bili primorani korenito spremeniti ustaljen proces dela.

Z vidika preprečevanja širjenja okužbe med zdravstvenimi delavci in bolniki smo zmanjšali število stikov in uporabljamo zdravljenje na daljavo s pomočjo telefona in drugih telekomunikacijskih sredstev. Navedeno je nekaj novega tako za bolnike kot tudi za zdravstveno osebje. Naš cilj in naše poslanstvo pa ostaja enako, to je zagotoviti ustrezno zdravstveno oskrbo okuženim s covidom-19 ter za vsa ostala nujna zdravstvena stanja pa tudi kroničnim bolnikom s ciljem preprečevanja poslabšanja kroničnega obolenja in ob tem ohraniti vzdržan zdravstveni sistem na primarni ravni.

Uporabnikom naših storitev, glede na trenutne epidemiološke razmere, zagotavljamo vse nujne kurativne zdravstvene storitve, v sklopu preventive pa izvajamo redne preglede otrok do 12. meseca starosti z vsemi cepljenji. Bolnike, ki so bili naročeni na redne kontrole, smo za ta čas prenaročili na obdobje po epidemiji, prav tako ne izvajamo več storitev fizioterapije in zdravstveno vzgojnih delavnic. Zaposleni v ZD Ljubljana pozivamo občane Mestne občine: »Ostanite doma!«. **Če zbolite, se najprej posvetujte po telefonu ali e-pošti z zdravstvenim osebjem v vaši enoti zdravstvenega doma.** Če bo zdravnik

presodil, da je potreben tudi pregled v ambulanti, boste prejeli termin pregleda. Še posebej velja, če imate vročino, kašelj, boleče žrelo, prehlad, drisko ali bruhanje, ostanite doma in ne hodite nenapovedano v zdravstveni dom ali urgenco, saj s tem ogrožate tako zdravstvene delavce kot druge bolnike.

V primeru življenjske ogroženosti pokličite 112. Vse administrativne storitve, kot so ponovni predpis recepta, izdaja naročilnice za medicinski pripomoček, ureditev bolniškega staleža ipd., je možno urediti na daljavo in zato obisk v ambulanti ni potreben.

RUDI DOLŠAK, direktor ZD Ljubljana

Zavedam se, da so aktualne epidemiološke razmere, ki se ves čas spreminjajo, izredno stresne in neugodne tako za vas kakor tudi za zdravstveno osebje. Poudarjam, da bomo v ZD Ljubljana navkljub dodatnim obremenitvam in naporom našega zdravstvenega osebja

v okviru svojih možnosti in razpoložljivega kadra storili vse, kar je v naši moči, da vam zagotovimo najboljšo možno zdravstveno oskrbo, kot jo v danih razmerah lahko. Zavedati se je namreč potrebno, da zbolevalo tudi zdravstveni delavci oziroma, če so bili v nezaščitenem

stiku z obolelimi, jih moramo umakniti iz delovnega procesa, kar otežuje že tako zapleteno splošno situacijo. Na tem mestu se iskreno zahvaljujem vsem uporabnikom naših storitev in prebivalcem Mestne občine Ljubljana, ki se zavedate resnosti



Odrasli in covid-19: kako (pre)živeti v samoizolaciji in se (samo)zdraviti

doc. dr. Nena Kopčavar Guček, primarijka, dr. med., spec. druž. med., Zdravstveno varstvo odraslih, ZD Ljubljana – Vič-Rudnik, foto: arhiv ZDL



Znajti se v novi, nepredvideni in neznani situaciji je velik izziv. Pandemija okužbe s koronavirusom SARS-2 po nekaterih mnenjih ni bila povsem nepričakovana. Zastavila pa nam je veliko ugank. Zdravstvene delavce je močno povezala med sabo, izmenjujemo si mnenja, izkušnje, podatke, članke. Tudi šale, ki za trenutek zmanjšajo napetost in dvignejo razpoloženje.

Nevidni povzročitelj se širi agresivno, pa vendar ga je mogoče relativno enostavno uničiti: z umivanjem in dezinfekcijo rok in površin. Njegov potencial širjenja, t. i. reproduktivni faktor, je 4, torej vsak posameznik po statističnem izračunu okuži štiri ljudi, kar lahko z maskami in razdaljo 2 m preprečimo. Zboli veliko število ljudi, a 80 % okužb nima težkega poteka.

Potemtakem **več kot tri četrtnine okuženih lahko ostane doma.** V samoizolaciji. Podobno kot vsi, ki so imeli kontakt z okuženo osebo. Vsi smo že večkrat prebrali priporočila za samoizolacijo. Če ne živimo sami, se skušajmo zadrževati v enem prostoru. Prostor večkrat dnevno zračimo 10 do 15 minut. Kihajmo in kašljajmo v papirnat robec, ki ga odvržemo v zaprto posodo ali vrečko. S prsti se čim manj dotikajmo obraza. Če je mogoče, uporabljajmo svoje stranišče. Pri uporabi skupnih prostorov nosimo (lahko tudi) doma narejeno tekstilno masko, ki jo večkrat operemo in prelikamo (deluje, dokler ni vlažna, približno dve uri). Večkrat dnevno z milom umijmo (20 sekund, predvsem kadar so vidno umazane) ali razkužimo roke. Obroke uživajmo ločeno od družine, prostor za sabo prezračimo. Občasno razkužimo kljuko.

Kaj pa samozdravljenje? Opazujmo počutje, morda pišimo dnevnik počutja, beležimo posebna opažanja (npr. glavobol, izguba vonja in okusa, vnetje očesnih veznic). Proti bolečinam v kosteh in mišicah ter za zbijanje vročine nad 38 °C jemljimo paracetamol. Pijmo dovolj tekočine, ki podpira zaščitno funkcijo sluznice dihal. Vroča tekočina lahko dodatno dvigne temperaturo, morda bolj prija tekočina pri sobni temperaturi. Ruski, pravi, angleški, zeleni čaj – vsi bodo pomagali proti diareji in v primeru

slabosti. Izogibajmo se mastni, težki in sladki hrani. Počivajmo. Če nastopi občutek tiščanja v prsih, težkega dihanja, dušenja, moramo poiskati pomoč. Če globoko vdihnemo in nato štejeemo od 0 proti 30 in moramo ponovno zajeti zrak že po 8 sekundah, pomeni, da je saturacija kisika v krvi lahko nižja, in sicer 95 % ali manj.

In kako porabiti (neprostovoljni) prosti čas? Nekateri radi berejo, v nekaterih družinah uživajo v družabnih igrah, drugje vsak večer eden od članov pripoveduje ostalim zanimivo dogodivščino, vsebino osupljive knjige, izmišljeno zgodbo ... Morda je to primeren čas, da uredimo fotografije. Tiste v telefonu ali pa one klasične, v skatli za čevlje. Osebnih izkušenj še nimam, saj (še) nisem v samoizolaciji ... Idej pa veliko. Dobro je ostati povezan s soljudmi, moderna tehnologija to omogoča.

So pa še izzivi. Kako naj doma ostanejo brezdomni? Klicala me je gospa s sumom na covid-19, ki z dvema otrokoma in mamom živi v stanovanju s površino 30 m². Kako naj se izolira?

Razmišljam. To je čas, ko moraš biti hkrati oboje. Pozitiven – v razmišljanju in ravnanju. Negativen – na testu brisa za covid-19. Živim vsak dan posebej. In pripravljena sem narediti vse, kar znam in zmorem, da premagamo ta izziv. Enako kot vsi. In se zavedam: nikoli ne bomo več takšni, kot smo bili pred njim.

aktualnih razmer, delujete samozaščitno, upoštevate ukrepe in priporočila za preprečevanje širjenja okužbe in nam tako omogočate, da lahko poskrbimo za tiste, ki našo pomoč resnično potrebujejo. V teh razmerah je potrebno storiti vse, kar je v naši moči, da zaščitimo naše zdravstveno osebje, da

bomo nemoteno, ob ustreznih menjavah zdravstvenega kadra, zagotavljali čim več in čim boljše storitve. Resnično želim poudariti, da bodo zdravstvene storitve kvalitetne in v pomoč prebivalcem Mestne občine Ljubljana in širše le v primeru, da nam uspe zaščititi delovno zdravstveno populacijo, ki

v teh trenutkih nesebično deluje v naših ambulantah. Zato so še kako pomembna ustrezna zaščitna sredstva, ki jih naše zdravstveno osebje nujno potrebuje in smo jih v začetni fazi epidemije razdelili v vse naše enote. Žal zaloge niso dovolj velike, kar je zaskrbljujoče. Prepričan sem, da bodo Vlada RS in

ustrezni organi zadeve rešili v dobro zdravstvenih delavcev in bolnikov.

V tem pogledu si v ZD Ljubljana želimo vašega dobrega sodelovanja tudi vnaprej v smislu upoštevanja navodil, ki jih narekujejo trenutne razmere, da bomo lahko kos izzivom, ki so še pred nami.

Koronavirus in otroci

Karmen Tomažič, dr. med., spec., vodja Zdravstvenega varstva predšolskih otrok in Zdravstvenega varstva šolskih otrok in mladine, ZD Ljubljana – Vič-Rudnik, foto: arhiv ZDL

Okužbe s koronavirusom se pojavljajo tudi pri dojenčkih, majhnih otrocih, najstnikih in mladostnikih. V vseh teh starostnih skupinah veljajo enaki preventivni ukrepi kot za ostalo populacijo. **Pomembno je, da starši čim bolj poskrbijo za socialno izolacijo svoje družine.** Zaradi zaprtja vrtcev in šol tovrstnega medvrstniškega druženja trenutno ni. Treba je prekiniti srečevanje z vsemi, ki ne živijo v našem gospodinjstvu – s prijatelji, sosedi in starimi starši. To je čas, ko lahko otroke naučimo pravilnega in doslednega umivanja rok ter higijene kihanja, kašljanja in smrkjanja.

Majhni otroci nas opazujejo in skušajo posnemati, z večjimi se o tem večkrat pogovarjamo. Posebna skupina so najstniki, ki pogosto na svet gledajo z drugačnimi očmi, zato je pogovor o preventivnih ukrepih z njimi lahko pravi izziv. **Pomembni so tudi drugi splošni ukrepi, kot je zračenje in vlaženje prostorov ter ustrezen dnevni vnos tekočin.** Družine, ki živijo v mestih, posebej v večnadstropnih stolpnih, naj

bodo pozorne pri srečevanju z drugimi sostanovalci na stopniščih in v dvigalih. Potrebno je narediti načrt, da je teh srečevanj čim manj in da ostanejo roke čim bolj čiste in da se z njimi ne dotikamo obraza. Na podeželju je situacija drugačna. Otroci imajo veliko možnosti za igro pred domačim pragom, seveda s poudarkom, da se držijo doma in brez druženja s sosedi.

Za novo bolezen ni zdravila. Blažimo le težave, ki jih bolezen prinaša. **Povišano telesno temperaturo znižujemo s paracetamolom**, ki je v prosti prodaji v obliki sirupa ali svečk. Brufen in Ibubel, ki sta prav tako v prosti prodaji, sta pri okužbi s koronavirusom odsvetovana in ob uporabi celo škodljiva. Tudi razni sirupi za blažitev kašlja so pri otrocih odsvetovani. Pomembno je, da dnevno poskrbimo za zadostno zaužitje tekočin in potreben počitek, ki si ga otroci običajno odmerijo kar sami. V času akutne bolezni in še nadaljnjih 14 dni naj ostajajo v domačih prostorih.

Posebna pozornost velja tistim, ki imajo kronične bolezni, kot so astma, sladkorna bolezen, rakave bolezni ali stanja, ki vplivajo



na imunski sistem. Pri njih ima lahko bolezen težji potek, zato je potrebno skrbno spremljanje stanja in posvet z izbranim zdravnikom, po potrebi tudi vsakodnevno. V primeru, da nekdo od sorojencev ali staršev zbolí, naj se čim manj zadržuje v skupnih prostorih in dosledno upošteva higienska navodila. Starši, če vas skrbi, pokličite v zdravstveni dom, v katerem ima vaš otrok izbranega zdravnika, ali v dežurno službo. **Ne prihajajte v zdravstveni dom ali v dežurno službo brez predhodnega telefonskega posveta z medicinskim osebjem.** Trenutno večina komunikacije poteka preko telefona ali drugih telekomunikacijskih naprav. Če bo zdravnik ocenil, da otrok potrebuje pregled, boste prejeli ustrezna navodila.

Nosečnost in covid-19

Tinkara Srnovršnik, dr. med., spec. gin. in porod., Zdravstveno varstvo žensk, ZD Ljubljana - Šiška, foto: arhiv ZDL



Nosečnicam ginekologi v času razglašene epidemije v Sloveniji namenjamo še posebej veliko skrb. Pričakovano in razumljivo je, da so pri nosečnicah prisotni strah, zaskrbljenost in tesnoba, saj je podatkov o vplivu koronavirusa SARS-CoV-2 in bolezni covid-19 na samo nosečnost in plod še zelo malo.

Zaenkrat ni dokazov, da bi bile zdrave nosečnice bolj dovzetne za okužbo s SARS-CoV-2 v primerjavi s splošno populacijo. Čeprav je odziv imunskega sistema v nosečnosti spremenjen, prav tako še ni dokazov, da je tveganje za zaplete pri potrjeni okužbi v nosečnosti večje v primerjavi s splošno zdravo populacijo; previdnost je potrebna pri nosečnicah s pridruženimi obolenji. Strokovnjaki predvidevajo, da pri večini okuženih nosečnic bolezen poteka z blagimi do zmerno hudimi simptomi, podobnimi prehladu ali gripi.

Za zdaj ni podatkov o povečanem tveganju za spontani splav ali prenosu virusa na plod v maternici. Strokovnjaki zato predvidevajo, da tudi ni pričakovati, da bi virus lahko

povzročal nepravilnosti pri plodu. Po do sedaj znanih podatkih se virus ne prenaša preko materinega mleka; dojenje se svetuje tudi pri potrjeni okužbi s SARS-CoV-2.

Koronavirus SARS-CoV-2 je po zgradbi zelo podoben koronavirusoma SARS-CoV in MERS-CoV, ki sta bila v preteklosti vzrok hudim oblikam pljučnice – SARS (težki akutni respiratorni sindrom) l. 2003 in MERS (bližnjevzhodni respiratorni sindrom) l. 2012. Ker so bili pri okuženih nosečnicah takrat opisani tudi resni zapleti (npr. prezgodnji porod, spontani splav, zastoj plodove rasti ipd.), strokovnjaki pri obravnavi nosečnic s potrjeno boleznijo covid-19 svetujejo še posebej skrbno spremljanje nosečnosti in stanja plodu.

Čeprav še ni trdnih dokazov o različnih vplivih SARS-CoV-2 na potek nosečnosti in na plod, se lahko to v času pandemije, ki je v polnem razmahu, kadarkoli spremeni. Vsekakor pa tudi za nosečnice v času epidemije veljajo vsa navodila pristojnih organov, predvsem pa: **mi smo tu za vas ... prosimo, ostanite doma za nas.**

Na prvem mestu je skrb za zdravje

V Lekarni Ljubljana si prizadevamo tudi v sedanjih razmerah zagotavljati dostopno in neprekinjeno preskrbo z zdravili ter strokovno svetovanje prebivalcem v vseh občinah, v katerih imamo svoje enote.



Na prvem mestu je skrb za vsesplošno zdravje naše družbe – tako naših strank kot zaposlenih, zato smo izvedli sledeče preventivne ukrepe:

- **Vstop v enote Lekarne Ljubljana je mogoč le posamično.** Stranke naj med seboj držijo minimalno varnostno razdaljo vsaj 2 m, ko čakajo na vstop v lekarno.
- **V primeru znakov okužbe dihal (kašelj, vročina, težko dihanje) morajo stranke ostati doma, v lekarno po zdravila pa naj pride druga zdrava oseba.** Priporočamo, da je oseba, ki bo zdravila prevzela, seznanjena z vso terapijo, ki jo bolnik prejema, saj bo tako lažje svetovati glede ustrezne uporabe zdravil.
- V vsaki lekarni se trudimo zagotoviti **antiseptik, s katerim si lahko stranke razkužijo roke ob vstopu in izstopu iz lekarne.**
- Pri plačilu v lekarnah stranke opozarjamo, da se **v čim večji meri poslužujejo brezstičnega plačila s karticami ali mobilno denarnico.**
- **V lekarni smo namestili dodatna zaščitna pleksi stekla na vseh izdajnih mestih.** Lekarniške strokovne delavce smo opremili s potrebno zaščitno opremo (zaščitne maske, rokavice in razkužila). Izdajna mesta in prostore v lekarnah redno razkužujemo ter prostore prezračujemo.
- **Do nadaljnjega so odpovedana vsa svetovanja ob meritvah in meritve v lekarnah** (npr. glukoza v krvi, holesterol, venski pretok, osteoporozo, težave s prostato, nega kože in drugo).



Foto: arhiv Lekarne Ljubljana

Stranke prosimo za razumevanje, hkrati pa tudi, da v lekarni ne hodijo ali preko spleta ne naročajo nenujnih izdelkov, saj s tem samo še dodatno obremenjujejo farmacevte in druge strokovne delavce v lekarnah ter onemogočajo hitrejšo obravnavo tistih, ki potrebujejo zdravila ali druge nujne izdelke.

Ob nadaljnjem širjenju okužb z novim koronavirusom bomo obratovanje naših enot prilagajali, o čemer bomo stranke ažurno obveščali: 📍 www.lekarnaljubljana.si

Spoštovani, po najboljših močeh se trudimo, da v teh izrednih razmerah vaša naročila preko spleta dostavimo v najkrajšem možnem času. Naš partner Pošta Slovenije je pri izročanju spletnih pošilk uvedel ukrepe za preprečevanje širitve koronavirusa.

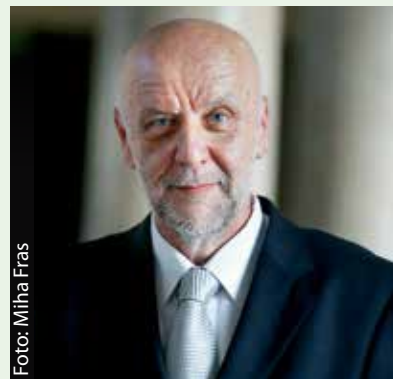


Foto: Miha Fras

dr. Marjan Sedej, direktor Lekarne Ljubljana

Izredno sem ponosen na vse svoje sodelavke in sodelavce, ki v teh zahtevnih razmerah zagotavljajo, da bolniki dobijo potrebna zdravila in strokovni nasvet. Zavedam se, da so tudi pri njih prisotne stiske in strahovi, saj so vsakodnevno izpostavljeni morebitnim okužbam s strani strank, ki vstopajo v lekarno. Zato

se jim zahvaljujem za njihovo delo, za njihovo prizadevnost, požrtvovalnost, nesebično skrb za stranke. Tudi v prihodnje se bomo trudili zagotavljati čim bolj varne delovne pogoje s potrebno zaščitno opremo. Po potrebi bomo izvedli dodatne ukrepe za zaščito tako

sodelavcev v lekarnah kot naših strank.

Ob tem prosim tudi vse stranke, da spoštujejo navodila. Prepričan sem, da bomo s skupnimi močmi hitreje premagali to bolezen, do takrat pa vam bomo v Lekarni Ljubljana nudili potrebno pomoč in podporo.



Pogosta vprašanja

Se novi koronavirus imenuje SARS-CoV-2 ali covid-19?

Novi koronavirus so poimenovali SARS-CoV-2. Covid-19 je novo poimenovanje za bolezen, ki jo virus SARS-CoV-2 povzroča.

Kako poteka bolezen covid-19, kakšni so simptomi in znaki?

Bolezen se kaže s slabim počutjem, utrujenostjo, nahodom, vročino, kašljem in pri težjih oblikah z občutkom pomanjkanja zraka. Natančni podatki o poteku bolezni se še zbirajo, saj gre za nov virus. Po podatkih iz Kitajske lahko sklepamo, da poteka v lažji obliki pri približno 80 % okuženih. Tudi natančnega podatka o smrtnosti po okužbi z novim koronavirusom še ni, po poročanju Kitajske se ocenjuje, da je smrtnost 2-4 odstotna. Večina umrlih je bila starejša in je imela pridružene kronične bolezni srca, pljuč, sladkorno bolezen ipd. Za težji potek bolezni je značilna pljučnica.

Ali je oseba po preboleli bolezni zaščitena pred ponovno okužbo?

Podatka o tem, ali smo po preboleli bolezni pred ponovno okužbo zaščiteni, še ni.

Ali je razkužilo za roke zadostna zaščita proti koronavirusu v primeru, da nimam možnosti umivanja rok?

Če roke niso vidno umazane, lahko umivanje rok nadomestimo tudi z razkuževanjem. Roke, ki so vidno umazane, pa je pred razkuževanjem potrebno umiti, saj razkužilo v umazaniji ni učinkovito.

Kakšno razkužilo je primerno za razkuževanje rok?

Vsebnost etanola v razkužilu za roke naj bo najmanj 60 %. Razkužilo za roke je namenjeno samo zunanji uporabi. Sredstva

za čiščenje/razkuževanje površin niso namenjena čiščenju/razkuževanju kože.

Ali se lahko hišni ljubljenci okužijo s koronavirusom?

Trenutno ni dokazov, da bi se lahko hišni ljubljenci okužili s koronavirusom. Kljub temu si je po vsakem kontaktu z živalmi priporočljivo umiti roke, saj nas to ščiti tudi pred ostalimi patogeni, ki se lahko prenašajo med človekom in živaljo.

Ali antibiotiki učinkujejo proti koronavirusu?

Ne, antibiotiki niso učinkoviti proti virusom. Delujejo le proti bakterijskim okužbam.

Ali že obstaja zdravilo proti koronavirusu?

Za zdaj zdravila, ki bi učinkovala proti koronavirusu, ni. Pri okužbi blažimo simptome.

Kakšno sredstvo je primerno za razkuževanje stanovanjskih površin?

Razkuževanje stanovanjskih površin oziroma domačega okolja ni potrebno. Prostore in površine očistite kot običajno.

Ali so kadilci dovzetnejši za okužbo z novim koronavirusom?

Glede na to, da so kadilci na splošno bolj nagnjeni k okužbam dihal, je verjetno, da so bolj nagnjeni tudi k okužbam z novim koronavirusom v primerjavi z osebami, ki ne kadijo.

Kje lahko kadilci trenutno dobijo pomoč pri opuščanju kajenja?

Na voljo je brezplačni svetovalni telefon za opuščanje kajenja 080 27 77, kjer lahko vsak pridobi vse potrebne informacije o opuščanju oziroma se dogovori za pomoč pri opuščanju preko telefona. Telefon deluje vsak dan, tudi med vikendi in prazniki, med 7. in 10. uro ter med 17. in 20. uro.

Navodila za bolnike s covid-19, ki ne potrebujejo bolnišnične obravnave

Bolniki s covid-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 v domačem okolju.

Vaše zdravstveno stanje po presoji zdravnika ne zahteva bolnišnične obravnave. Pri večini bolnikov s covid-19 bolezen poteka blago in brez zapletov. Do konca pojavljanja bolezenskih težav in najmanj 14 dni po pojavu prvih bolezenskih znakov morate ostati v osamitvi (izolaciji) v domačem okolju. V primeru poslabšanja bolezni (na primer poslabšanje kašlja z gnojnim izpljunkom ali težko dihanje), se po telefonu posvetujte z vašim izbranim osebnim zdravnikom. Če ta ni dosegljiv, pokličite najbližjo dežurno ambulanto ali nujno medicinsko pomoč na telefonsko številko 112, kjer boste prejeli nadaljnja navodila. Povejte jim, da ste bolnik s covid-19.

Prosimo vas, da z namenom preprečevanja širjenja novega koronavirusa v času osamitve (izolacije) v domačem okolju upoštevate sledeča navodila:

- Ostanite doma. Izogibajte se stikom z drugimi ljudmi.
- Večino časa preživite v drugi sobi kot ostali družinski člani, če je to mogoče. Omejite stike z družinskimi člani (vzdržujte razdaljo najmanj 1,5 m med vami in ostalimi družinskimi člani).
- Redno prezračujte prostore, v katerih se zadržujete, za pet do deset minut večkrat na dan.
- Upoštevajte pravilno higieno kašlja (preden zakašljate/kihnete, si pokrijte usta in nos s papirnatim robčkom ali zakašljajte/kihnete v zgornji del rokava). Papirnat robček po vsaki uporabi odvrzite v koš in si nato umijte roke.
- Pogosto si umivajte roke z milom in vodo, po potrebi jih tudi razkužujte (tudi po uporabi sanitarij).
- Uporabljajte svoj jedilni/higienski pribor, perilo in brisače.
- Obroke hrane uživajte ločeno od ostalih družinskih članov. Pred pripravo hrane si skrbno umijte roke. Ne pripravljajte hrane za ostale družinske člane.
- Površine, vidno onesnažene z respiratornimi izločki, očistite. Prav tako redno čistite ostale površine, ki se jih pogosto dotikate (kljuge, pulti, nočne omarice, telefoni, tipkovnice, sanitarije). Uporabite čistila, ki jih običajno uporabljate.
- Svoje perilo operite z običajnim pralnim praškom pri temperaturi vsaj 60 °C.
- Obvestite osebe, s katerimi živite v skupnem gospodinjstvu in s katerimi ste imeli tesne stike dan pred pojavom simptomov in v času po pojavu bolezenskih znakov, naj opazujejo svoje zdravstveno stanje in se samoizolirajo takoj, ko se jim pojavijo bolezenski znaki.
- Tudi po prenehanju izolacije še naprej upoštevajte pravilno higieno kašlja in si še naprej pogosto umivajte roke.

Priporočila

Priporočila za stanovalce v večstanovanjskih stavbah

Ob prihodu v stavbo ne pozabite, da še niste doma in da si prostor delite tudi z drugimi stanovalci. Zato dosledno izvajajte preventivne ukrepe za preprečevanje širjenja koronavirusa:

- Ne dotikajte se stopniščne ograje, kljuk, stikal na hodnikih in gumbov na zvoncih in dvigalih. Pri pritiskanju na stikala in gumbke uporabite papirnat robec, kemični svinčnik, ključke ali kaj podobnega, kar lahko zavržete ali razkužite. Vrata odpirajte s komolcem ali uporabite papirnat robec.
- Redno (vsaj enkrat dnevno) razkužite kljuko, stikala zvoncev in svetil, stopniščno ograjo, gumbke dvigal oziroma vse površine, ki se jih sicer dotikate. Dogovorite se za skupen nakup razkužila in krpe ter košev za smeti (kamor zavržete papirnat



Foto: arhiv MOL

robce, s katerimi ste si pomagali pri odpiranju vrat in pritiskanju na zvonec), ki jih sproti praznite v zabojnik za mešane odpadke.

- Čez dan večkrat dobro prezračite skupne prostore, zlasti hodnik.
- Ne zadržujte se v skupnih prostorih, na hodnikih in pred stavbo. Pri stiku s

soseki vzdržujte varnostno razdaljo najmanj 1,5 metra.

- Uporabi dvigala se izogibajte, če je le mogoče. Prepustite ga starejšim in raje uporabite stopnice.
- Po prihodu domov odložite oblačila in obutev v predsobi in si obvezno temeljito umijte roke z obilico mila in toplo vodo.

- Redno prezračujte stanovanje.
- Ne hodite na družabne obiske in jih tudi ne sprejemajte, stavba naj bo ta čas le prostor za stanovalce. Ostanite doma!

Ne pozabite tudi na upoštevanje preventivnih napotkov glede higiene kašlja: kihajte, kašljajte samo v robec ali rokav oblačila.

Čiščenje in ravnanje z odpadki v domači oskrbi pri ljudeh s covidom-19 (ali sumom na covid-19)

- Za čiščenje površin uporabite vodo in običajna čistilna sredstva.
- Večkrat očistite površine, ki se jih pogosto dotikate (npr. kljuko, mize, straniščno školjko, pipe umivalnikov ipd.).
- Osebne odpadke (npr. uporabljene robčke) ter odpadke od čiščenja prostorov (npr. krpe za enkratno uporabo)

je treba odložiti v plastično vrečo za smeti in jo, ko je polna, tesno zavezati. Vsebine vreč ne tlačite, odpadkov se po odlaganju v vrečo ne dotikajte več. To vrečo nato namestite v drugo plastično vrečo za smeti in tudi to tesno zavezite. Vrečo je treba postaviti ločeno od ostalih odpadkov (npr. v predprostor, na balkon, na teraso) ter jo shraniti tako, da

ne pridejo z njo v stik otroci in živali. Ločeno jo hranite vsaj 72 ur, preden jo odložite v zunanji zabojnik za mešane komunalne odpadke (ostale odpadke).

- Druge gospodinjne odpadke odložite kot običajno.
- Po vsakem ravnanju z odpadki in/ali čiščenju si temeljito umijte roke z milom ter vodo.



V Zavetišču za zapuščene živali Ljubljana so pripravili priporočila za skrbnike in

lastnike psov:

- Psa imejte nenehno na vrvici.
- Izogibajte se stikom z drugimi skrbniki in psi.
- Psi naj se ne igrajo med seboj.
- Ne hodite v pasje parke.

Kako obvladovati stres, zmanjšati občutke strahu, panike in zaskrbljenosti?

Če se počutimo tesnobne ali zaskrbljene glede koronavirusa, se lahko opomnimo, da zdravstveni in drugi strokovnjaki sledijo strogim protokolom za zmanjševanje širjenja okužb z virusom in zaježitev vseh posledic. Situacija, ki smo ji izpostavljeni, je velik izziv, zato je še posebej pomembno, da delujemo preventivno. Vsi skupaj in vsak posameznik mora delovati odgovorno in preventivno za skupno dobro.



Imejmo v mislih, da gre za obdobje, ki je trenutno težko, a bo minilo. Poskušajmo ostati **mirni**.



Pomaga nam lahko **pogovor** z ljudmi, ki jim zaupamo. Pogovarjajmo se z družino in prijatelji. Če pogovor v živo ni mogoč, lahko uporabimo različne novodobne tehnologije.



Ohranjajmo socialne stike, kolikor je v trenutnih okoliščinah možno oz. varno. Socialne stike lahko vzdržujemo tudi preko novih tehnologij. Izogibajmo se tesnim stikom, predvsem pa druženju v večjih skupinah.



Ohranjajmo zdrav življenjski slog – zdravo se prehranjujmo, dovolj spimo, bodimo fizično aktivni, vendar se v tem času odpovejmo adrenalinskim športom in delu s povečanim tveganjem poškodb.



Za sprostitev ne posegajmo po cigaretah, alkoholu in drugih drogah. Ukvarjajmo se z **aktivnostmi**, ob katerih se počutimo dobro.



Če občutimo, da smo zaradi nastale situacije čustveno preobremenjeni, se lahko obrnemo na navedene kontakte (**najprej uporabimo vire pomoči po telefonu**). Če nimamo znakov bolezni, ne hodimo v zdravstvene ustanove.



Osredotočimo se na to, kar lahko nadziramo (**osnovni higienski ukrepi**, več na www.nijz.si/sl/preprecevanje-okuzbe-z-virusom-sars-cov-2019, dnevna rutina).



Pridobimo čim več **relevantnih informacij**, ki nam bodo pomagale natančno oceniti tveganje in sprejeti razumne preventivne ukrepe.

Vse informacije pridobivajmo iz zanesljivih virov (npr. ministrstva, NIJZ, WHO in medijev, ki te informacije povzemajo).



Zmanjšajmo izpostavljenost medijskim vsebinam, ki nas še dodatno vznemirjajo.



Za soočanje s trenutnimi razmerami uporabljajmo veščine, ki so nam že v preteklosti pomagale prebroditi neprijetne življenjske situacije in ki nam pomagajo obvladovati čustva.



Potrudimo se, da nastala situacija ne bo ogrozila načel **solidarnosti** in **človečnosti**. V skrbi za svoje zdravje pomislimo tudi na druge, predvsem na ranljive skupine prebivalstva, in kako jim lahko pomagamo na način, da ne ogrozimo svojega zdravja.

Bodimo **strpni in sprejemajoči** drug do drugega. Samo s skupnimi močmi bomo dosegli, da se bo življenje čim prej spet vrnilo v normalne tirnice.

Pomoč svojcem ali prijateljem v duševni stiski v času epidemije



Foto: Milna Fras

Stiske v času epidemije so lahko povezane z različnimi stvarmi, odvisno od tega, v kakšni situaciji smo in kaj doživljamo kot največjo grožnjo. Stiske so lahko povezane s strahovi pred okužbo s koronavirusom in obsojanjem okolice.

Prav tako se lahko pojavijo strahovi pred prihodnostjo, finančno stisko, izgubo prihodka ali službe, skupaj z občutki nemoči, pomanjkanjem nadzora nad situacijo, negotovostjo in še čim. Stiske se lahko kažejo v obliki žalosti, strahu, lahko pa se stiska izraža tudi skozi agresijo, jezo, napetost, pretirano uporabo alkohola, poživil in pomirjeval.

Dobrodošlo je, če znamo takšna čustvena stanja pri sebi in tudi naših bližnjih prepoznati in se nanja tudi primerno odzvati. Psihološka prva pomoč je pomoč, ki jo nudimo osebi z duševno/psihično težavo ali stisko, dokler ni na voljo strokovna pomoč ali se stiska ne razreši. Nanaša se na prepoznavanje, razumevanje in pomoč osebi, ki je v duševni stiski. Tako

kot znanje iz prve pomoči lahko tudi znanje psihološke prve pomoči reši življenje.

Pogovor z najbližjimi lahko ublaži duševno stisko

Če pri kakem svojcu ali prijatelju opazimo spremenjeno vedenje, ki ni značilno za to osebo, je pomembno, da o tem spregovorimo. Čas in prostor za pogovor si lahko vzamemo preko telefona ali videoklica. Če ne gre drugače, pogovor opravimo v živo, vendar upoštevajmo medosebno razdaljo vsaj 2 m. Z našimi najbližjimi, s prijatelji in posebej tudi s starejšimi, se pogovorimo o počutju, stiskah, strahovih, nemoči, o spremembah obnašanja, ki smo jih opazili. Pogovor pomaga, da se razbremenimo, se počutimo slišane in morda najdemo nove rešitve za svoje težave.

Bolj kot to, da izberemo prave besede, je pomembno, da smo v svoji želji po pomoči pristni, predvsem pa, da osebe ne obsojamo in ne vrednotimo povedanega, čeprav se nam reakcija sogovornika mogoče zdi pretirana.

Ohranimo zavedanje, da v času epidemije nimamo nadzora nad zunanjimi dejavniki (pojav virusa), imamo pa nadzor nad svojim vedenjem in delno tudi vedenjem svoje bližnje okolice. S tem ko upoštevamo ukrepe in smo pozorni na počutje nas samih in naših bližnjih, pomagamo sebi in drugim.

DODATNA PSIHOLOŠKA POMOČ

Telefoni za pomoč v stiski

Klic v duševni stiski

☎ **01 510 99 00** (vsak dan med 19. in 7. uro)

Zaupna telefona Samaritan in Sopotnik

☎ **166 123** (24 ur/dan, vsak dan)

Klic je brezplačen.

TOM telefon za otroke in mladostnike

☎ **116 111**

(vsak dan med 12. in 20. uro) Klic je brezplačen.

NEVLADNE ORGANIZACIJE:

Center za psihološko svetovanje Posvet:

Pogovor vsak dan med 8. in 20. uro na

☎ **031 704 707, 031 778 772**

✉ **info@posvet.org**

Društvo ALTRA: ✉ **info@altra.si**

Program dnevni center ☎ **042 499 198**

Svetovalnica: ☎ **041 431 184**

OZARA – Nacionalno združenje za kakovost življenja

V ponedeljek, sredo in petek:

med 08. in 14. uro na ☎ **070 550 703** (Tatjana)

med 12. in 16. uro na ☎ **031 669 096** (Mojca)

med 08. in 10. uro na ☎ **051 332 218** (Tanja)

med 10. in 14. uro na ☎ **031 365 548** (Marko)

✉ **lj@ozara.org**

ŠENT – Slovensko združenje za duševno zdravje

Na voljo so preko ☎ **01 230 78 41** od ponedeljka do petka med 10. in 13. uro.

PROSTOVOLJNO POMOČ NUDIJO:

Ambulanta SFU

Marta Jenko, psihoanalitična psihoterapevtka

☎ **031 366 011**

✉ **marta.jenko@sfu-ljubljana.si**

V času epidemije koronavirusa so vam na voljo tudi brezplačni razbremenilni telefonski pogovori: Zdravstveni dom Ljubljana, vsak delovnik od 7. do 20. ure, ☎ **051 684 253.**

Prostovoljno psihosocialno pomoč certificiranih

terapevtov in specializantov za pogovor po telefonu si lahko zagotovite vsak dan od ponedeljka do petka med 10. in 12. uro na ☎ **01 306 41 14.**

Psihosocialno pomoč na Rdečem križu

lahko poiščete vsak dan od 16. do 20. ure na ☎ **01 600 93 26**, povezali vas bodo s prostovoljnimi terapevti.

Nasilje v času koronavirusa

Tjaša Hrovat, Društvo za nenasilno komunikacijo

V romanu nobelovca Gabriela Garcíe Márqueza *Ljubezen v času kolere* sledimo ljubezenski zgodbi, ki se dogaja v malem mestu na karibski obali, medtem ko v

njem pustoši kolera. Stoletje kasneje nas prazne ljubljanske ulice opominjajo, da smo tudi mi priča epidemiji. Za vrati naših domov, kamor smo se zatekli pred nevarnostjo okužbe, se morda prav tako

odvijajo vznemirljive ljubezenske zgodbe. A tega ne vemo. Zagotovo pa vemo, da dom ni vedno varno zavetje, temveč tudi prizorišče zgodb, v katerih je prostor ljubezni zasedlo nasilje.

ODLOČITEV ZA SPOŠTOVANJE IN SOLIDARNOST

Za preprečitev nasilja lahko največ stori vsak sam, s tem ko se odloči za nenasilno vedenje. Osebe, ki so v preteklosti že povzročale nasilje, naj bodo v teh dneh zato še posebno pozorne.



- Opazujejo naj svoje misli, telesne odzive in vedenje: stisnjene pesti, pospešeno dihanje, vroč obraz, povišan glas, nemirna hoja po stanovanju – vse to so lahko znaki povečanega tveganja za nasilje.

Ko oseba opazi, da bi lahko postala nasilna:

- je prvi in najpomembnejši korak, da se odmakne stran od osebe, do katere bi bila lahko nasilna;
- naj preusmeri pozornost: gre na sprehod, pokliče koga po telefonu, na primer podporno organizacijo, obišče spletna socialna omrežja, rešuje križanko, poslušá glasbo ...

Ti predlogi se morda zdijo smešni, a so preizkušeno orodje za ponovno vzpostavitev nadzora nad svojim vedenjem v trenutkih vznemirjenosti.

“ Na Društvu za nenasilno komunikacijo smo v času ukrepov zaradi epidemije na voljo za pogovor vsak delavnik od 8. do 20. ure, in sicer na **01 434 48 22** ter **031 770 120**. Lahko nam tudi pišete na **info@drustvo-dnk.si**.

NE POZABIMO NA SVOJO ODGOVORNOST

Bodimo pozorni, kaj se dogaja v naši okolici. Prav je, da pokličemo policijo na 113, ko slišimo ali sumimo, da se dogaja nasilje. Če osebo poznamo, jo poskusimo informirati o možnosti umika v krizni center ali varno hišo ter o drugih oblikah pomoči.

DRUGI KONTAKTI

Društvo SOS telefon za ženske in otroke – žrtve nasilja

vsak delavnik od 9. do 15. ure: ☎ **031 699 333**
vsak dan od 12. do 18. ure: SOS telefon –
☎ **080 11 55**, ✉ drustvo-sos@drustvo-sos.si
obe varni hiši delujeta in sprejemata ženske in otroke – žrtve nasilja: ☎ **080 11 55**

Krizni center za ženske in otroke, žrtve nasilja

24 ur na dan, vse dni v tednu: ☎ **031 233 211**
Trenutno sprejemajo le zdrave osebe, ki nimajo simptomov bolezni covid-19.

Društvo Ženska svetovalnica

vsak delovni dan od 9. do 18. ure na:
☎ **01 25 11 602** in ☎ **040 359 909**
✉ zenska@svetovalnica.org

Združenje za MOČ – Celostna psihosocialna pomoč žrtvam spolnega nasilja in drugih oblik nasilja

vse dni v tednu, tudi izven delovnega časa, na
☎ **080 28 80** in ☎ **041 204 949**
✉ info@zamoc.si, f [@SkupajZaMoc](https://www.facebook.com/SkupajZaMoc)

Beli obroč Slovenije, Društvo za pomoč žrtvam kaznivih dejanj

od ponedeljka do petka od 10. do 16. ure na:
☎ **01 430 54 90** in ☎ **040 772 276**
✉ beliobroc@gmail.com

Svetovanje, namenjeno otrokom, mladostnikom, staršem, strokovnim in dežurnim delavcem:

Lunina vila, Inštitut za zaščito otrok

- od ponedeljka do četrтка od 10. do 12. ure na: ☎ **051 411 995**, od 15. do 17. ure na: ☎ **031 564 967**
- ob petkih od 9. do 11. ure na: ☎ **041 283 742**, od 15. do 17. ure na: ☎ **031 564 967**
- ob sobotah od 9. do 11. ure na: ☎ **041 283 742**
- ob nedeljah od 9. do 11. ure na: ☎ **031 218 863**

V primeru hujše stiske lahko 24 ur/dan pokličete na ☎ **031 665 266**, ✉ svetovanje@luninavila.si.

Izkušnje nas učijo, da je vsaka kriza rizični faktor za nasilje. Na Kitajskem so v času karantene zabeležili tudi do trikrat več klicev, povezanih z nasiljem v družini. Bojimo se, da tudi v Sloveniji epidemija prinaša nove oblike nasilja in njegovo povečanje. Žrtve ob enem lahko napačno domnevajo, da pomoč v času epidemije ni na voljo, njihova finančna prihodnost je še bolj negotova, stiki z okolico povsem omejeni in možnost umika k ljudem iz socialne mreže praktično neobstoječa.

Toda verjamemo, da svoja vedenja izbiramo sami. Naj zgodbe nasilja pustijo prostor za tiste s prijetnejšo vsebino.

STARŠEVANJE V TEŽAVNIH ČASIH

Nase in na svoje občutke naj bodo pozorni tudi starši. Starševanje je zahtevna naloga že v prijaznejših časih, še toliko bolj pa sedaj, ko so mnogi starši ves čas skupaj z otroki, hkrati pa se morda

soočajo tudi s povečano zaskrbljenostjo in napetostjo. Poskušajo naj najti čas, ki bo namenjen samo njim, čas, ko bodo počeli nekaj, v čemer uživajo in kar jih sprosti. Skrb zase ni dejanje sebičnosti, temveč temelj, ki nam omogoča skrb tudi za druge.

PRAVICA DO VARNOSTI

Žrtev nasilja naj ima vedno v mislih, da je njena varnost pomembna in da ima do nje vso pravico. Čeprav na to, ali bo povzročitelj nasilen ali ne, žrtev nima neposrednega vpliva, lahko svojo ogroženost zmanjša z upoštevanjem varnostnih priporočil:

- ob izbruhu nasilja naj se ne odmika v sobe brez izhoda;
- izogiba naj se kuhinji, kopalnici in stopnicam;
- naj ne steče v sobo, kjer so otroci, da ne bi storilec poškodoval še njih;
- z otrokom naj se pogovori, kako ravnati ob izbruhu nasilja (naj gre do sosedov, pokliče policijo ...);
- izogiba naj se nošenju rut ali dolgega nakita, s katerim jo lahko povzročitelj (za)davi;
- ko se fizičnemu nasilju ne more izogniti, naj se postavi v položaj, ki ji bo povzročil najmanj poškodb (zviže naj se v klobčič in si glavo zaščiti z rokami);
- vedno naj ima pri sebi ali na hitro dostopnem mestu svoje in otroške osebne dokumente ter napolnjen telefon;
- naj pove o nasilju vsaj eni sosedu ali sosedu in ju prosi, naj pokličeta policijo, če bosta slišala krike ali klice na pomoč;
- naj poskusi ohraniti odnos vsaj z eno osebo, ki ji zaupa, ter vsaj eno dejavnost izven doma (odhod v trgovino, sprehod s psom ali odnašanje smeti);
- čim pogosteje naj zamenja gesla za dostop do elektronske pošte, družabnih omrežij in spletnega bančništva, da omeji možnosti partnerjevega nadzora.



POMOČ V SOCIALNI STISKI

Občankam in občanom, ki so se znašli v socialni stiski, predlagamo, da pri krajevno pristojni enoti Centra za socialno delo Ljubljana preverijo, ali so morda upravičeni do katere od oblik socialne pomoči, subvencije ali znižanih plačil.

Prosimo vas, da v prostore centra in njegovih enot vstopate samo v nujnem primeru. S strokovnimi delavkami in delavci kontaktirajte preko telefona ali e-pošte. Če morate oddati vlogo ali drugo dokumentacijo, jo oddajte v poštni nabiralnik ob vhodnih vratih.

CENTER ZA SOCIALNO DELO LJUBLJANA

Dalmatinova ulica 2, 1000 Ljubljana

☎ 01 475 08 50, ✉ gp-csd.ljubl@gov.si

Enota Ljubljana Bežigrad

Einspielerjeva 6, 1000 Ljubljana

☎ 01 300 18 00 in 01 300 18 01

✉ gpcsd.ljbez@gov.si

Enota Ljubljana Center

Dalmatinova ulica 2, 1000 Ljubljana

☎ 01 475 08 00, ✉ gpcsd.ljcen@gov.si

Enota Ljubljana Moste - Polje

Zaloška cesta 69, 1000 Ljubljana

☎ 01 587 34 00, ✉ gpcsd.ljmos@gov.si

Enota Ljubljana Vič - Rudnik

Tržaška cesta 40, 1000 Ljubljana

☎ 01 200 21 40, ✉ gpcsd.ljvic@gov.si

Enota Ljubljana Šiška

Celovška cesta 150, 1000 Ljubljana

☎ 01 583 98 00, ✉ gpcsd.ljsis@gov.si

ORGANIZIRANO PROSTOVOLJSTVO MED EPIDEMIJO

Varstvo otrok na domu v MOL

- za otroke iz javnih vrtcev in šol MOL starši potrebe sporočijo na kontaktni e-naslov vrtca oziroma osnovne šole

- nujno varstvo za otroke, ki niso v javnih vrtcih in šolah MOL

Zveza prijateljev mladine Moste Polje

☎ 040 191 169, ✉ nina.balent@zpmmoste.net

Organizirana dostava hrane na dom otrokom iz javnih vrtcev in šol MOL

po dogovoru z vrtcem/šolo, ki ga/jo otrok obiskuje – seznam javnih vrtcev in osnovnih šol MOL s kontakti je dostopen na spletni strani Mestne občine Ljubljana

Pomoč starejšim v MOL

- dostava hrane in zdravil na dom ter izredni prevozi za dostop do življenjsko pomembnih storitev/opravkov Rdeči križ Slovenije, Območno združenje Ljubljana ☎ 040 788 698, vsak dan med 8. in 16. uro.
- dogovor za klic prostovoljke/-ca Zavod za oskrbo na domu Ljubljana ☎ 01 24 20 605, od ponedeljka do petka, med 8. in 15. uro

Pomoč pri nakupu in dostavi osnovnih potrebščin

Petka za nasmeh, humanitarna organizacija

☎ 031 497 607 ali ✉ info@petkazanasmeh.si

Kot vesoljci, zaščiteni in opremljeni, kot je treba



Laura Perko, Zavod za oskrbo na domu, foto: arhiv ZOD



Na Zavodu za oskrbo na domu Ljubljana tudi v teh težkih časih še naprej oskrbujemo uporabnike na njihovih domovih, čeprav v omejenem obsegu in z omejenimi kadrovskimi možnostmi.

Vsi zaposleni smo se z veliko mero solidarnosti in odgovornosti organizirali razmeram primerno. Z manjšo skupino oskrbovalk in oskrbovalcev na terenu pri naših uporabnikih izvajamo najnujnejše obiske in opravljamo najnujnejša opravila, kot so pomoč pri

temeljnih dnevnih opravilih – vzdrževanje osebne higiene in pomoč pri hranjenju. Izvajanje delovne terapije na domovih uporabnikov v okviru projekta CrossCare smo usmerili na telefonsko svetovanje, druge aktivnosti in organizirane dogodke v okviru medgeneracijskega sodelovanja pa v podporo

“ Ne vem, kaj bi brez vas, zelo sem zadovoljna in hvaležna, da prihajate.

osnovni dejavnosti – socialni oskrbi na domu. V okviru te oskrbujemo uporabnike, ki nas nujno potrebujejo in jim svojci, ki so sicer pokazali veliko mero skrbi in solidarnosti, ne morejo priskočiti na pomoč, ali pa svojcev oziroma drugih, ki bi jim pomagali, nimajo. Pred delovanjem v kriznih razmerah smo vse uporabnike in njihove svojce poklicali po telefonu, kar pomeni več kot 900 klicev! Z vsakim posebej smo se pogovorili, kakšno skrb lahko prevzamejo svojci in kje potrebujejo našo pomoč. Dnevno tudi preverjamo stanje na terenu, tako preko socialnih oskrbovalk in oskrbovalcev kot v telefonskih pogovorih z uporabniki in njihovimi svojci.

“ Saj ste kot vesoljci, ko ste zaščiteni in opremljeni, kot je treba. Zelo sem vesel, da v teh razmerah še prihajate k meni.

Zavedamo se, kako pomembno je, da naš zavod deluje tudi v kriznih razmerah, da poskrbimo za uporabnike, ki so popolnoma odvisni od naše pomoči. To so tisti, ki nimajo nikogar v svoji socialni mreži, ki bi lahko poskrbel zanje. Svojci in uporabniki večinoma razumejo resnost situacije in nevarnost

širjenja okužbe. Nekateri uporabniki in njihovi svojci so bili v začetnem obdobju skeptični glede predpisanih in sprejetih zaščitnih ukrepov. Zato veliko truda vlagamo v to, da ljudem dajemo ustrezne informacije in da krepimo skupno zavest o odgovornosti vsakega posameznika pri preprečevanju prenosa okužbe. Oskrbovalke in strokovni delavci uporabnike in njihove svojce pomirimo in jim zagotovimo, da bomo za najnujnejše poskrbeli in da ne bomo nikogar pustili samega.

Veliko družin je zaradi kriznih razmer ostalo doma in prevzemajo skrb za svoje ostarele svojce. Precej se jih je zelo dobro organiziralo in tudi na novo povezalo. Prav tako je nekaj naših zaposlenih moralo ostati doma. Ostali pa požrtvovalno, nesebično in z vso odgovornostjo opravljajo najnujnejše obiske naših uporabnikov na njihovih domovih. Na tem mestu se jim želimo javno zahvaliti

“ Čas, ko pridete k meni, se mi zdi najpomembnejši del dneva. Srečna sem, da vas imam, in upam, da bo šel virus hitro mimo.



Liljana Batič, direktorica Zavoda za oskrbo na domu

Socialne oskrbovalke in oskrbovalci, ki v našem zavodu izvajajo socialno oskrbo na domu, so požrtvovalni ljudje, v času epidemije kljub težkim razmeram s svojo srčnostjo delo opravljajo predano in z veliko ljubeznijo. Uporabniki jih zato sprejemajo z veliko hvaležnostjo in zadovoljstvom, na kar smo zelo ponosni.

Telefonske številke Zavoda za oskrbo na domu Ljubljana:

Splošne informacije: 01 23 96 500

Tajništvo: 01 23 96 502

Organizacijske enote
za socialno oskrbo na domu:

Bežigrad: 01 23 96 530

Moste Polje: 01 52 54 890

Šiška Center: 01 50 07 690

Vič Rudnik: 01 24 20 600

Številka za telefonsko svetovanje
pri oskrbi uporabnika:
051 675 352

Namenjena je svojcem in drugim, ki niso večji opravil oskrbe ali pa bi se o oskrbi želeli posvetovati. Pokličete nas lahko od ponedeljka do petka od 8. do 16. ure in pogovorili se boste z našo strokovno delavko.

Številka za pogovor s prostovoljci:
01 24 20 605

Namenjena je starejšim, ki so osamljeni ali pa se srečujejo z različnimi stiskami. Pokličete nas lahko od ponedeljka do petka od 8. do 15. ure, pogovorili se bomo in vas po potrebi povezali s prostovoljcem ali prostovoljko.

SPOMINČICA – ALZHEIMER SLOVENIJA
V ČASU EPIDEMIJE COVIDA-19

V teh dneh smo še dodatno okrepili svetovalno linijo za vse, ki potrebujejo pomoč in podporo. Svetovanju so se pridružili znani strokovnjaki na področju demence. Če potrebujete nasvet, podporo, razumevanje ali razrešitev dilem, s katerimi se soočate, smo vam na voljo na svetovalnem telefonu ☎ 059 305 555 vsak delovnik med 9. in 18. uro ali preko ✉ svetovanje@spomincica.si. Na 🌐 www.spomincica.si in 📺 Spominčica – Alzheimer Slovenija pa si lahko ogledate veliko podrobnih nasvetov za svoje osebe z demenco.



za njihov neizmerni trud, nesebičnost, razumevanje razmer in za vso previdnost pri delu ter zavedanje o veliki odgovornosti do uporabnikov, njihovih svojcev in tudi drugih.

Od prvega tedna dalje veliko truda vlagamo v to, da uporabnike in njihove svojce informiramo o pomembnosti zaščite in preprečevanju širjenja okužbe. Veliko in odgovorno delo so opravili tudi neposredni izvajalci oskrbe na terenu, ko so vsakemu uporabniku in svojcem pojasnjevali zaščitne in preventivne ukrepe. Oskrbovalkam in oskrbovalcem smo zagotovili zaščitno opremo, ki je trenutno na voljo. Zalogo zaščitnega materiala smo sprva hitro porabili, vendar nam je takoj priskočila na pomoč mestna civilna zaščita. Z ustrezno opremo smo tako lahko še naprej opravljali nujno oskrbo. Hvala civilni zaščiti za hitro ukrepanje in razumevanje potreb na terenu ter Zdravstvenemu domu Ljubljana, ki je naše zaposlene

usposobil za pravilno uporabo zaščitne opreme.

V običajnih razmerah na letnem nivoju oskrbimo do 900 uporabnikov na mesec na območju MOL. V teh kriznih razmerah se je število uporabnikov zmanjšalo, sprva na 200, nato na 150, sedaj jih oskrbujemo do 110.

“ Nikogar od svojcev nimam, in če še vas ne bi bilo, bi kar umrla.

Potrebujete pogovor?

Na Zavodu za oskrbo na domu Ljubljana smo za naše uporabnike in druge osamljene meščane in meščanke organizirali prostovoljsko pomoč preko telefona, in sicer: ☎ 01 24 20 605. Prostovoljska mreža je sestavljena iz zaposlenih in prostovoljcev ZOD ter

mestnih kulturnih ustanov. Solidarno in nesebično so se odzvali številni zaposleni v Mestni občini Ljubljana, glas o tovrstni obliki pomoči pa je dosegel tudi druge organizacije in posameznike, ki se dodatno vključujejo v omenjeno akcijo. Prostovoljska mreža je zdaj tako široka, da pogovorov ne nudimo le uporabnikom našega zavoda, temveč tudi širšemu krogu starejših, ki si želijo pogovora.

Oskrbovalke pravijo, da uporabniki in njihovi svojci niso presenečeni ali prestrašeni, ko pridejo k njim oblečene v vsa zaščitna oblačila, saj se zavedajo, da je največja možna zaščita vseh na prvem mestu. V tem času je še posebej pomembna dosledna in pravilna higiena rok, ustrezna razdalja in seveda to, da ostanemo doma. Vsi želimo ostati zdravi in poskrbeti, da ostanejo zdravi tudi naši najbolj ranljivi starostniki. Hvaležni smo, da razumejo pomembnost in nevarnost širjenja virusa in z nami dobro sodelujejo.

“ Ob vprašanju, kaj mi pomeni vaša pomoč v tem trenutku, mi gre na jok. Vprašala bom vas: kako bi se počutili sami, nemočni na postelji? Vaša pomoč nama z možem v tem trenutku pomeni vse.

Vsi zaposleni, socialne oskrbovalke, oskrbovalci, strokovni delavci, vodstvo ter prostovoljci smo pozitivno naravnani, med seboj se bodrimo in se povezujemo preko telefona in telefonskih konferenc. Smo v stalnem stiku tudi s tistimi zaposlenimi, ki trenutno niso na terenu. Zelo smo povezani in kot vedno znamo stopiti skupaj, potegniti na plan tisto najboljše, kar imamo v sebi, in opraviti vse potrebno.

“ Samo vas imam, zato sem vam hvaležna za vsakršno pomoč.

Izjave socialnih oskrbovalk:

Uporabniki se me zelo razveselijo. Uporabnikom in njihovim svojcem predlagam, da opravijo kakšen telefonski klic več in si izmenjajo kakšno toplo besedo več, saj so še kako dobrodošle.

Majda, OE Bežigrad

Starejši zelo dobro sprejemajo možnost, da imajo sedaj prioritarno obravnavo za vstop v trgovino in da je zanje rezerviran jutranji termin, da lahko hitro opravijo nakup in se vrnejo domov.

Kristina, OE Bežigrad

Zelo pozitivne reakcije dobivam od ljudi, ki delajo tako kot mi (trgovke, poštar, Snaga, pa tudi od sosedov). Ko povem, kaj delam, se mi ljudje zahvaljujejo in spoštujejo naše delo, v teh čudnih časih še veliko bolj.

Nika, OE Center - Šiška

Ljubljanski gasilci smo z vami!

Robert Okorn, Gasilska brigada Ljubljana, foto: arhiv GB Ljubljana

»Vsem meščankam in meščanom Ljubljane sporočamo, da vas v tej neprijetni situaciji ne bomo pustili na cedilu. Ves napor bomo vložili v to, da ostanemo zdravi in da bomo lahko učinkovito posredovali, ko nas boste potrebovali. In pazite nase!«

Gasilstvo predstavlja kritično strukturo v družbi, zato smo morali ob izbruhu epidemije aktivno povzeti določene organizacijske ukrepe. V Ljubljani smo že precej pred razglasitvijo epidemije posebno pozornost namenili ustreznim ukrepom za zagotovitev neprekinjenega izvajanja občinske javne gasilske službe tudi v tej situaciji. To je pravzaprav naša odgovornost!

Izvedba strogih samozaščitnih ukrepov

Le popolnoma zdrav gasilec lahko učinkovito posreduje. Takoj smo uvedli prepoved vseh obiskov in zadrževanj v gasilskih enotah. Odpovedali smo vse aktivnosti, vključno z usposabljanji. Vsem gasilcem smo posredovali navodila za samozaščito ter zahtevo po pravočasnem in verodostojnem informiranju vodij o vsakršnih zaznanih odklonih v povezavi s koronavirusom.

Še posebej strogi ukrepi veljajo v prostorih Gasilske brigade Ljubljana, kjer svoje delo opravljamo 24 ur na dan in vse dni v letu. Zagotovili smo zaščitna in dekontaminacijska sredstva, posebno pozornost smo posvetili tudi usposabljanju za varno delo s specifično zaščitno opremo, saj jo v tem času mnogo pogosteje uporabljamo.

Uvedba posebnega režima operativnega delovanja

Na nivoju celotne javne gasilske službe v Ljubljani smo uvedli poseben režim aktiviranja in delovanja vseh enot, da lahko samostojno izvajajo operativne



naloge. Režim je večstopenjski in predvideva učinkovito opravljanje nalog tudi ob morebitnem zmanjšanju števila zdravih gasilcev, ki so sposobni za delo.

Redno spremljanje aktualnih razmer in dopolnjevanje ukrepov

Organizirali smo posebno skupino za krizno vodenje, ki odloča o potrebnih ukrepih v namen zajezitve oziroma preprečevanja širjenja okužb ter jih redno objavlja. Človek je najpomembnejši kapital vsake organizacije, zato vse napore

vlagamo v to, da bi se sodelavci počutili kar se da varne. Dejstvo je, da pri našem delu mnogokrat izpostavljamo svoje zdravje in celo življenje, čemur se žal ne moremo izogniti v celoti. Določili smo dodatne zaščitne ukrepe pri operativnem delu, predvsem ob intervencijah, kjer prihajamo v stik z večjim številom ljudi ali obolelimi osebami. Pripravili smo tudi navodila in preventivne ukrepe pred okužbo z virusom v domačem okolju, kar je ključnega pomena pri omejevanju širjenja virusa.

“ Saj ni bilo potrebe, da pridete s tako velikim avtomobilom, saj se je le hrana na štedilniku prismodila. Kaj bojo pa sosedje rekli? ”

Iskrica s terena

Ostani doma! Kaj pa sedaj?

Da bi bili čim bolj varni, z vseh strani slišimo sporočilo: »Ostani doma!« Pa smo doma res povsem varni? Žal ne, saj se nam tudi v domačem okolju lahko zgodijo neprijetne situacije.

Gasilci vedno znova ponavljamo, da je treba tudi doma delovati preventivno, kar pa pomeni, da sami poskrbimo za svojo varnost. Nesreče

doma se mnogokrat zgodijo pri najranljivejših skupinah, to pa so otroci in starostniki. Otroci so še neizkušeni in zelo radi preizkušajo; starejši pozabljajo.

Ker so v tem času vrtci in šole zaprti in so otroci večinoma doma, je tokrat naša skrb namenjena prav našim najmlajšim.

Kje na nas prežijo nevarnosti?

OGENJ hitro povzroči požar!

Ogenj je super! Gre za proces, ki nam omogoča preživetje. Uporabljamo ga za kuhanje in pečenje, z njim se grejemo, služi pa nam tudi za pogon nekaterih naprav. Ko pa ogenj ni več pod nadzorom, pride do požara. Ta lahko zelo hitro povzroči veliko materialno škodo in ogroža življenje. Otroci naj se ne igrajo z ognjem. Igra z vžigalniki, grelniki in podobnimi predmeti je zelo nevarna.

Starši, podučite svoje otroke o nevarnostih, ki pretijo ob uporabi ognja!



vrtalniki, kosilnice ipd. V rokah otrok so takšna orodja lahko velika nevarnost za poškodbo.

Bodite skrajno pazljivi, kje puščate orodja in naprave med delom. Po končanem delu jih takoj pospravite izven dosega naših najmlajših.

NEVARNE SNOVI so strupene!

Verjetno v tem času ne obstaja dom, ki ga nismo opremili s sredstvom za razkuževanje rok. Mnogo se nas je lotilo tudi temeljitega pospravljanja, pri čemer so nam v pomoč razna čistila, loščila ali celo razredčila. Vsa takšna sredstva so ob zaužitju smrtno nevarna.



VROČI PREDMETI nas lahko zelo opečejo!

V stanovanju je mnogo grelnih naprav in vročih predmetov. Nepazljivost pri ravnanju z njimi povzroči opekline. Če se samo malo ozremo okoli sebe, bomo hitro opazili likalnik, pečico, opekač, štedilnik, kamin in še marsikaj. Vroča je lahko tudi skodelica čaja ...

Po uporabi vedno izklopite grelne naprave in odmaknite vse vroče predmete izven dosega otrok.

Otroci naj kuharske veščine usvajajo le ob vaši prisotnosti. Pokažite jim, kako je treba ravnati, da se ne opečemo!



Omenjena sredstva shranjujte visoko na policah in v omarah, skratka izven dosega otroških rok!

ZDRAVILA niso vedno zdrava!

Medicina in farmacevtska industrija nam z razvojem zdravil omogočata hitrejšo okrevanje in lajšanje bolečin. Toda zdravila nam pomagajo le v predpisanih odmerkih. Prevelike količine zaužitih zdravil lahko povzročijo velike težave in celo smrt.

Zdravila naj bodo v stanovanju vedno v zaklenjeni omari, da otroci ne morejo do njih! Podučite otroke, da zdravila pač niso vedno zdrava.



ELEKTRIKA nas stresa in lahko umremo!

Danes si življenja brez električne energije ne moremo predstavljati. Znano pa je, da je elektrika ob nepravilni uporabi smrtno nevarna. Za otroke so zelo nevarne električne vtičnice, saj radi preizkusijo, kaj se skriva za tema dvema luknjicama. Mogoče želijo biti sami svoji mojstri ter staršem v pomoč in se kar sami lotijo zamenjave žarnice ... Veliko nevarnost predstavljajo tudi neprimerni električni podaljški.

Poskrbite, da so električne vtičnice opremljene z varovalom. Ugotovite, kje v vašem domu so nevarne točke, kjer bi otroka lahko stresla elektrika. Podučite ga o nevarnosti elektrike!



PADCI nas lahko zelo bolijo!

Dokazano je, da se večina nesreč zgodi prav v domačem okolju. Razlogi so različni, od padcev z drevesa, stola ali po stopnicah. Pogosto se lahko spotaknemo ob predmete na tleh, in mnogokrat so to igrače.

Po igranju igrače skupaj z otroki pospravite na za to namenjeno mesto. Otroke opozorite na nevarne točke, kjer lahko padejo in se poškodujejo.



ORODJA IN NAPRAVE so za otroke lahko zelo nevarne!

V tem času se mnogo ljudi odloča, da čas izkoristi za opravila v stanovanju ali na vrtu. Ob tem uporabljajo različna orodja in naprave, kot so škarje, noži, žage,

»Dragi starši!

Čas, ki ga sedaj preživljate v družbi svojih otrok, izkoristite tudi za njihovo večjo varnost. Vzemite si čas in jim podajte napotke za varno uporabo nevarnih predmetov. Spodbujajte otroke, da razmišljajo o svojem ravnanju ter posledicah, ki jih njihova dejanja lahko prinesejo. Pa srečno!«



Kako se pogovarjati z otroki o koronavirusu SARS-COV-2 (COVID-19)?

Situacije, v katerih je prisotna negotovost, lahko sprožijo tesnobo tako pri odraslih kot pri otrocih. Otroci se na takšne situacije odzivajo različno. Lahko postanejo bolj razdražljivi, jezni, tesnobni, lahko se umikajo ali nasprotno, bolj intenzivno iščejo družbo in stik z odraslimi.

Otroci se z gledujejo po obnašanju odraslih in v njihovem obnašanju iščejo tudi pomiritev, zato odraslim in staršem svetujemo, da, če se le da, ostanejo mirni, z otrokom pa se o nastali situaciji pogovarjajo.



Večina otrok je za virus že slišala, zato se **pogovoru o tem ne izogibajte**. Pomanjkanje in prikrievanje informacij lahko poveča stisko ali strah.



Informacije v zvezi z virusom se hitro spreminjajo, zato **preverite, da boste tudi sami imeli veljavne informacije**. Vse informacije v zvezi s koronavirusom in nastalo situacijo, pridobivajte iz zanesljivih virov (npr. ministrstva, NIJZ, WHO, in medijev, ki te informacije povzemajo).



Ne bojte se otroku povedati, če česa ne veste oziroma nimate odgovorov na vsa njegova vprašanja. Pomembno je, **da ste otroku na voljo** ter mu omogočite, da spregovori o svojih čustvih. Povejte mu, da ga imate radi in ste mu na voljo za pogovor in igro.



V svojih odgovorih bodite **mirni, iskreni in jasni**. Otroku sporočite, da gre za obdobje, ki bo minilo.



Prilagodite informacije starosti otroka. Mlajši otroci imajo običajno konkretna vprašanja, starejši otroci pa kompleksnejša.

Otrokom **ne posredujte preveč informacij naenkrat**, odgovarjajte na tisto, kar jih zanima in kar vas sprašujejo. Pogovor služi cilju, da otroka pomirite in z jasnimi informacijami zmanjšate možnost zastrašujočih predstav oziroma misli o bolezni.



Otroku dajte občutek varnosti in kontrole. Sporočite mu, da zdravstvene in druge strokovne službe delajo vse, kar je v njihovi moči, da zaščitijo in ohranijo njihovo zdravje. Informirajte ga o tem, kaj lahko sam naredi za to, da prepreči širjenje bolezni in okužbe (kako otroke skozi igro naučimo pravilnega umivanja rok).



V pogovoru **se izogibajte katastrofiziranju in napovedovanju črnih scenarijev**. V skladu z otrokovimi vprašanji naslovite realne možnosti (npr. lahko se zgodi, da kdo od bližnjih zboli in bo potreboval zdravniško pomoč).



Omejite čas pogovora o koronavirusu. V zadnjem času je koronavirus (pre)pogosta tema naših pogovorov, dostikrat se zgodi, da govorimo le o tem in smo pri tem zaskrbljeni. Pomembno je, da v času, ki ga preživljamo z otroki, pogovor o koronavirusu omejimo in se osredotočimo tudi na druge vidike našega življenja, predvsem tiste, ki jih lahko nadziramo in so pozitivni.



Rutina zmanjšuje negotovost, zato, **kolikor se da, ohranite vsakodnevni ritem in rutino** (otroku omogočite igro, sprostitve, počitek ...).



Otrokom smo odrasli vzgled. Že s svojo mirnostjo, samozaupanjem ter zagotavljanjem občutka varnosti lahko prispevamo k zdravju in dobremu počutju otrok.



Foto: Dunja Wedam

VERJEMI VASE, MISLI S SVOJO GLAVO IN SLEDI SVOJEMU SRCU

Taja Zidanšek, 8. razred, OŠ Hinka Smrekarja

Hej ... zagotovo se ti je že zgodilo, da si se vprašal/a, ali sem dovolj lep/a, sem predebel/a, presuh/a, ali imam dovolj prijateljev, me sploh ima kdo zares rad ... Najstniki iščemo potrditve od drugih, v času epidemije koronavirusa pa še bolj kot kdajkoli prej predvsem na družbenih omrežjih.

Spremljamo popolne slike znanih igralcev, youtuberjev, instagramerjev in drugih s popolnimi telesi, videzom, značajem ipd. Hočemo biti kot oni. Nikoli pa se ne vprašamo, kaj je za temi slikami. So ti ljudje res srečni? Ali to delajo le zaradi denarja oziroma »lajkov«.

Slaba samopodoba je povezana z nizko samozavestjo. Ampak po mojem bi moral biti vsakdo samozavesten.

Imam skrivnost, ki meni pomaga pri dvigovanju samozavesti in tudi samopodobe. Naj ti jo zaupam.

Ko mislim, da ne bom zmogla, spustim iz rok vse, kar počnem. Postavim se pred ogledalo in se pogovarjam sama s sabo. Ta pogovor lahko traja tudi nekaj ur, a pomaga. Ponavadi si povem, da ni tako hudo in da če sem sedaj naredila že toliko stvari, bom tudi to. Poskusi, morda bo pomagalo tudi tebi.

In še ena stvar pomembno vpliva na življenje najstnikov in na njihovo duševno zdravje, zato bi se morali o njej pogovarjati vsak mesec, ne le aprila, ko obeležujemo svetovni dan zdravja. To je zasvojenost od telefona in družbenih omrežij.

Marsikdo bi težko zdržal dva dni brez teh »naprav«, ki nam dobesedno kradejo življenje. In ko rečem kradejo, sploh ne pretiravam.

Naša hiša je blizu železniške proge, po kateri vsak dan pelje veliko vlakov. Z bratcem jo morava na poti v šolo ali na treninge vedno znova prečkati. Enkrat sva tako opazovala, kako so tri punce, stare okoli 15 let, delale selfije na tirih, medtem

ko je vlak drvel proti njim. Na srečo se ni nič zgodilo, ker so se pravočasno umaknile, a če bi počakale še par sekund, bi se lahko tragično končalo.

Če ne veš, kdo bi ti v stiski ali vsaj z nasvetom pomagal, pomisli tudi na starše. Ti so nam od samega začetka za vzor. Naučili so nas govoriti, jesti, se igrati, morda so nam kdaj pokazali kakšno lumparijo ... Otroci jih nenehno potrebujemo, še posebej pa so nam lahko v pomoč v najstništvu, čeprav se včasih delamo, da smo že odrasli in da nikogar ne potrebujemo.

Zato tudi nasvet za vas, dragi starši: če vas otrok ignorira, če misli, da vse zmore sam, imejte v mislih, da si najbrž globoko v sebi vendarle želi vaše družbe, saj želi nekemu izpovedati svoja čustva ter ga vprašati za nasvet.

Na slabo samopodobo, depresijo, tesnobo in druge stiske mladih, ki so lahko povezane tudi s pretirano rabo pametnih naprav, moramo biti še posebej pozorni sedaj, ko marsikdo zaradi epidemije novega koronavirusa in zaprtja šol na napravah preživi še več časa kot kadarkoli prej.

Anketa o duševnem zdravju mladih**Kaj meniš o družbenih omrežjih?**

Eva, 15 let: Ja, družbena omrežja imam in jih tudi uporabljam kar veliko, a še vseeno mislim, da ne preveč. Največ jih uporabljam za šolo (pogovori med sošolci o šolskih obveznostih). Menim, da imajo družbena omrežja pozitivne in negativne učinke. Koristijo nam pri pridobivanju dodatnih znanj in nam nudijo podatke, ki jih potrebujemo, kjerkoli oz. kadarkoli. A od družabnih omrežij lahko postanemo odvisni, »zapremo« se vase, samozavest se manjša ...

Anonimna, 14 let: Imam kar veliko družbenih omrežij in jih kar veliko uporabljam. Na njih se pogovarjam s prijatelji. Toda najstniki veliko preveč časa napravimo za dopisovanje s prijatelji. Lahko bi enostavno odšli ven in se z njimi pogovarjali v živo.

Mark, 13 let: Družbena omrežja včasih uporabljamo preveč. Nimam jih veliko, saj jih ne potrebujem. Z družbenimi omrežji moraš biti tudi previden, saj jih veliko ljudi zlorablja za izsiljevanje.

Arne, 17 let: Ne uporabljam družbenih omrežij, saj jih enostavno ne rabim ... Menim, da prevelika uporaba prinaša posledice, kot je odvisnost.

Anne-Claire, 29 let: Imam LinkedIn, Facebook in Instagram. LinkedIn in Facebook malo uporabljam, malo tudi objavljam, ker nimam nič posebnega povedati. Ne maram objavljati preveč podatkov, če ni potrebno. Ničesar mi ni treba skrivati, ampak ne zdi se mi važno, da vsi vedo, kaj sem jedla danes. Facebook je fajn, da se spomniš na rojstni dan, da pogledaš dogodke. Instagram uporabljam malo in ne zase, ampak za kulturni center in za klub. Drugače veliko uporabljam Messenger in WhatsApp, to je super za komunikacijo.

S kakšnimi težavami se soočajo tvoji vrstniki?

Eva, 15 let: Poznam veliko vrstnikov, ki so se oz. se še vedno soočajo z motnjami hranjenja, depresijo, slabo samozavestjo ali samopodobo ...

Anonimna, 15 let: Menim, da se večina najstnikov sooča z depresijo, saj so nezadovoljni sami s seboj. Primerjajo se z vrstniki in z ljudmi iz reklam in potem mislijo, da so grdi, in vidijo na sebi samo slabe stvari. Noben človek na tem svetu ni popoln in vsi imamo dobre in slabe lastnosti. Mislim, da bi moral biti vsak zadovoljen s seboj. Šele takrat se bo dobro počutil v svojem telesu.

Arne, 17 let: Pri svojih vrstnikih predvsem opažam težave s stresom ... To pogosto temelji na tem, da so preveč obremenjeni in tako ne najdejo časa zase.

Anne-Claire, 29 let:

Ja vse to: zaradi perfekcionizma so ljudje nesrečni. Treba se je izboljševati, ampak tudi znati sprejeti, da nismo popolni ...

Če bi lahko vladal svetu, katero lastnost bi spremenil/a pri najstnikih?

Eva, 15 let: Najstnikom bi najraje spremenila potrebo po telefonu. Opažam, da je takrat, ko gremo s prijatelji na kakšno druženje, vedno vsak na svojem telefonu (priznam, da tudi jaz včasih, ampak samo takrat, ko so tudi drugi na telefonu in se nihče ne pogovarja z mano ...). In temu danes rečemo »prijateljsko druženje«.

Anonimna, 14 let: To, da bi znal vsak ceniti sebe in se dobro počutiti v svojem telesu.

Arne, 17 let: Da bi ljudje vedno in povsod povedali svoje mnenje.

Anne-Claire, 29 let: Težko vprašanje ... Morda bi si želela več velikodušnosti.

Daljši razmislek in celotno verzijo ankete si boste lahko kmalu prebrali na

www.ljubljana.si.

ZGODBE IZ DOMAČE UČILNICE



Ana Marija Bolčina, 9. razred,
OŠ Ketteja in Murna, Ljubljana

Zagotovo sedaj že vsi poznate besedo koronavirus.

Virus se je razširil po vsem svetu in v nekaj mesecih povzročil pandemijo. Ko se je pojavil v Sloveniji, je povzročil paniko po vsej državi. V manj kot dveh tednih je bila razglašena epidemija in s tem so začeli zapirati uradne ustanove in tudi šole.

Ko sem slišala, da bo moja šola zaprta dva tedna, sem bila precej presenečena. Na začetku nisem mogla verjeti, da je to resnično, saj se to v Sloveniji še ni zgodilo.

Strašljivo je pomisliti, da so šole zaprli zaradi smrtonosnega virusa; da bi obvarovali nas in naše znance pred okužbo.

Zadnji dan v šoli sta nam učitelja naročila, da naj – ne glede na stanje – mislimo na vesele stvari in da smo pozitivni ter da se zaposlimo, da nam čas hitreje mine.

Odpovedane so vse prireditve. Prestavljeni so vpisi na srednje šole. To je zame še posebno neugodno, saj naj bi kmalu imela zagovor svoje raziskovalne naloge in vpis na gimnazijo.

Prepovedano je druženje s sošolci in prijatelji. Po nekaj dneh sem se že sprijaznila z realnostjo in se navadila na življenje v karanteni.

Dopoldne rešujem naloge, ki nam jih pošiljajo učitelji, da bi nadomestili našo odsotnost. Toda opazila sem, da pri nekaterih predmetih dobimo več dela kot v šoli.

Popoldne pa večino časa rišem. Rišem z markerji, akrili in svinčnikom. Potem je spet čas za sprehod. S sošolci ostajam v stikih prek socialnih omrežij. Zvečer gledam filme. Naslednji dan to spet ponovim.

Doma imam tudi več časa za hobije in za pospravljanje.

V tem času je moja mama pomila tudi vsa okna in preuredila kopalnico. Ko sva zunaj na sprehodu z mojo psičko, vidim, kako prazne so zdaj ulice.

Če srečava kakšnega mimoidočega, se vsi drug drugemu izogibamo. To sprejemam, saj moramo paziti na pravilno higieno in razdaljo med sabo, da preprečimo širjenje in okužbo s koronavirusom.

Ne glede na naraščanje števila obolelih moramo ostati mirni in pazljivi.

Imaš tudi ti zgodbo ali novico s tvoje šole ali igrišča oziroma v koronačasih iz domače učilnice, ki jo želiš deliti z nami? Piši nam na: urednik@casoris.si, veseli bomo.

ČAS STISKE ALI ČAS, KO SE IMA CELA DRUŽINA LEPO?



Eva Strmljan Kreslin, direktorica JZ Mala ulica
– Centra za otroke in družine v Ljubljani

Samoizolacija, v kateri so se znašle tudi številne mlade družine, starše postavlja pred številne izzive, ki se bodo ob možni prepovedi izhoda v naravo še pomnožile. Pa vendar nam samoizolacija podarja tudi čas, ki nam ga je prej vedno primanjkovalo; čas za sproščeno igro brez omejitev, hitenja in misli na sto drugih obveznosti. Vzemite si ta čas za otroke z mislijo na to, kako si bo otrok zapomnil tole epidemijo – kot travmatičen čas zaprtosti, stiske in obupa ali kot čas, ko je imel mamo in/ali očeta



Foto: arhiv Male ulice

samo zase, ko mu ni bilo treba vstajati zgodaj zjutraj in ko se je cela družina imela lepo. To je odvisno samo od vas!

Igrajte se z otrokom. Igra je za otroke zelo koristna, saj jim daje priložnost spoznati, kdo so, kaj zmorejo in kako se lotiti reševanja težav. Zelo pomembno je, da se v igro vključite tudi starši, saj se majhni otroci še ne znajo igrati sami. Z igro boste poglobili stik z otrokom, razvili topel odnos in ustvarili zalogo pozitivnih čustev in izkušenj, ki vam bodo prišla prav v kriznih trenutkih, hkrati pa boste spodbujali in razvijali otrokovo domišljijo, besedni zaklad, sposobnost reševanja težav in izražanja misli in čustev.

Pomembno je, da igro vodi otrok. Prepustite se otroški domišljiji; nič hudega, če živali letijo po zraku in če ima hiša iz kock preveč oken in nobenih vrat. Ne poskušajte otrok med igro poučevati, ampak jih samo posnemajte in sledite njihovim navodilom. Igra je ena redkih priložnosti, ko je otrok lahko glavni – pustite mu to vodstvo, in iz tega se bo naučil mnogo več, kot če bi sledil vašim navodilom in pravilom.

Otroku ne postavljajte vprašanj, temveč rajši komentirajte njegovo početje, predmete, s katerimi se igra, ali odnose med njimi. »Zelena žaba gre na obisk k velikemu sivemu slonu,« ali »rdečo kocko si postavil na modro, zelen krog pa poleg rumenega trikotnika«. S takim komentiranjem pokažete otroku, da pozorno spremljate, kaj počne. Otroku pozornost godi, najverjetneje bo začel celo ponavljati za vami in še sam komentiral dogajanje, s čimer krepi tako besedni zaklad kot dožemanje bolj kompliciranih pojmov.

Tudi tempo igre prilagodimo otroku. Otroci zelo radi vedno znova poslušajo

eno in isto zgodbo, postavljajo vedno isti stolp ali pa rišejo vedno isto drevo. Nikar ga prehitro ne preusmerite v »kaj novega« samo zato, ker se sami dolgočasite. Otroku bo sam ocenil, kdaj neko dejavnost obvlada, in samo tako bo razvil tudi zaupanje v svoje sposobnosti. Vaša naloga je, da ste hvaležno občinstvo. Ne priganjajte, ne tekmujte z otrokom in vedno znova pohvalite njegov trud.

Pri igri imejte vedno v mislih, da je pomemben proces in ne končni izdelek. Otroku z igro krepimo celo vrsto veščin, kot so pozornost, iznajdljivost, izražanje čustev, sodelovanje, motiviranost, reševanje težav ..., zato ga pohvalite sproti in pogosto, ne šele, ko vam pokaže (popoln) izdelek.

Če imate več otrok, izkoristite igro tudi za trening socialnih veščin. Pohvalite otroka, kadar deli igračo, počaka na vrsto, pomaga sorojencu, daje prijazne predloge, vpraša, če si lahko sposodi igračo, ali se zahvali zanjo. Ta pristop bo okrepil prijateljstvo med otroki in spodbudil otroke, da so prijazni drug z drugim. Ne pozabite, da otroci (tako kot odrasli) radi slišijo pohvalo in z veseljem se bodo potrudili, da jo bodo dobili. Pozitivno vedenje bomo mnogo lažje kot s kritiko in oštevanjem negativnega vedenja (kar žal največkrat počnemo) spodbudili in okrepili s pohvalo. Bodite torej pozorni na drobne prijaznosti in jih vedno pohvalite.

Za konec pa še en nasvet: uporabljajte lutke! Nikoli mi ni bilo čisto jasno, zakaj so otroci vedno poslušali in ubogali lutko (v moji roki in z mojimi popačenimi glasovi), mene pa minuto pred tem mirno ignorirali. In kot vem, tako reagirajo vsi otroci. Torej – vzemite lutko v roke in povejte otroku, da si mora takoj umiti zobe ali pospraviti igrače. Prepričana sem, da bo delovalo tudi pri vas! Je pa lutka tudi izjemno pomembna pri »resnih« pogovorih

z otroki – čeprav otrok vidi, da je lutka v vaših rokah, ji bo zlahka povedal to, česar vam direktno ne bi: da ga je strah, da se je v vrtcu sprl z Mihcem ali da ne mara zelenjavne juhe.

Naj vam čas v izolaciji čim hitreje mine, in izkoristite ga! Morda nikoli več ne boste imeli toliko časa za družino, saj se bo prej ali slej potrebno pobrigati za delo. Do takrat pa se čim več igrajte!

ŠTEVILNE IDEJE: #IGRAJMOSEDOMA

Manja Plesničar, Minicity

Življenje se je zaradi epidemije ustavilo, zato staršem velik izziv predstavlja tudi to, kako otrokom pričarati dan, poln aktivnosti. Pri kreativnem mestu Minicity Ljubljana smo pripravili spletno stičišče #igrajmosedomo, na katerem lahko družine najdejo ideje za kakovostno preživljanje prostega časa.

Vsi starši se zavedamo, kako hitro lahko postane otrokom dolgčas brez vodenih aktivnosti, ki jih učiteljice in vzgojiteljice v vrtcih z otroki izvajajo v času, ko so starši v službi. Sicer se vsi zavedamo, da prav dolgčas v otroku spodbudi največjo kreativnost, vendar pa se trenutno starši spopadajo še s tem, da morajo med varovanjem malčkov povečini delati od doma. S spletnim stičiščem #igrajmosedomo na naši spletni strani nadaljujemo svoje družbeno odgovorno poslanstvo tudi prek spleta, staršem pa omogočamo poučne in kakovostne vsebine, ki jih dnevno dopolnjujemo.

Pobrsajte po #igrajmosedomo in poiščite nove izzive, naloge, pobarvanke, uganke, pesmice ..., skratka aktivnosti, ob katerih boste vsi prešerne volje.



Pridušanjevalnica

Dušan Merc, nekdanji ravnatelj OŠ Prule in predsednik DSP

Ne, počitnic pa ne damo!

Za marsikaj je kriza izjemno dragocen čas. Z vso pobalinsko in osnovnošolsko radostjo se spominjam popevke, ki smo jo pred petdesetimi leti poznali vsi osnovnošolci. Začela pa se je: »Še n'kol se nismo tol'k' smejal, k'je šola pogorela ...«

Z velikim zadovoljstvom se bomo nekoč smejali, ker šole pa letos ne bo. Tudi prav, hvalabogu. Vsi naprej, v naslednji razred! A je to tako velik problem?

Da, to je za slovenske šolske oblasti neverjeten problem. Trdovratne so v svojem boju, kako premagati tudi ta zahrbtni in morilski virus. Slovenski šolski sistem je sistem, ki ne popušča tako kakor Mednarodni olimpijski komite, ki je za letos odpovedal olimpijado, bolje je organiziran kakor FIFA, ki je sprejela dejstvo, da ni možno nadaljevati, da je nevarno igrati nogomet, od Evrovizije, ki ne bo izbirala ničesar. Močnejši je od same države Slovenije, ki je razglasila, da kmalu nihče ne bo varen, tudi če bo sam s seboj. Država je ustavila vlake, zaprla meje, dosegla, da vsi hodijo naokrog kakor maškare ali zakrinkani roparji. Svojega šolskega sistema pa ne bo pokorila. Vsi so bili vedno krivični do njih, vedno so morali dokazovati, da delajo – in sedaj bodo dokončno dokazali! Mi delamo, mi vedno delamo, mi samo delamo in bomo samo delali. Ampak, počitnic pa ne damo.

Slovensko šolstvo se ne preda. To pa ne. Imeli bomo maturo in zagotovo nacionalno preverjanje znanja. Ocenili bomo učence (pa saj ne bo težko, tudi ko ni krize, so vsi odlični) in imeli bomo cele počitnice. Ko bo konec tega virusa, se bo treba razvajati zaradi trpljenja med karanteno, treba bo razvedriti naše duše in dušice otrok, ker sedaj tako trpijo. Zato počitnic ne damo!

Da bi česa ne zamudili, bomo vse predelali (tudi če s prebavnim

traktom in ne z glavo), da nam nihče ne bo metal naprej počitnic, bomo pa sedaj pritisnili na otroke in starše in jih z našim tempom dela uničili.

To so, sumim, notranji mehanizmi, ki so učiteljice prisilili, da so takoj vzpostavile učenje na daljavo. In vsa vesoljna Slovenija je zadovoljna. Otroci delajo kot mašine. Vse bodo znali, vse predelali in vse nadomestili.

V resnici pa sporočajo: mi delamo, mi smo v stalni čustveni podhranjenosti in smo zato v intelektualni pripravljenosti, na preži (smo v afektu).

V šolskem sistemu so vsi po vrsti pripravljeni zagovarjati »učenje na daljavo«, ne da bi vedeli, kaj je to. Ne bodo si pustili razložiti, da bi potrebovali vsaj nekaj teoretičnih podlag in raziskav za te kvazi didaktične postopke. Sicer pa, tudi do sedaj veliko pretvarjanje, kako je vse v redu, ni bilo nič posebnega. Vsi smo se ga navadili. Pri tem učenju na daljavo so uspešni tudi specialni pedagogi, učitelji športne vzgoje, učitelji v popoldanskem varstvu itd. Čista fikcija. Pa bodo uspešni?

Mogoče pa bi oblast, in z njo vsi učitelji, premislili, da je izolacija od prej tako prijetne potrošniške družbe trenutek, ko se ustavimo, ko ugotovimo, kaj v resnici hočemo, kdo smo itd.

Ali drugače povedano: otroke bi lahko za ta čas pustili malo pri miru, da se zavedo sebe in vsega okoli sebe, na nov, drugačen način, da bi pridobili kakšne druge veščine ... Ne zagovarjam nedela, lenarjenja, nasprotujem pa temu, da ne vemo, kaj počnemo, kako to počnemo in zakaj. Ali ni učitelj nekaj drugega kakor priganjač po spletu – vsevedni nadzornik? In verjemimo, spočiti si bo moral zaradi te vloge, počitnice bo moral imeti. Še bolj potrebni pa jih bodo (m)učenci. V tem imajo vsi prav. Počitnice morajo biti.



VARNO NA INTERNETU MED EPIDEMIJO KORONAVIRUSA

Marko Puschner

V primežu epidemije koronavirusa so šole in fakultete zaprte, druženje v živo pa je omejeno samo na družino. Internet, aplikacije za sporočanje in družabna omrežja ponujajo uporaben nadomestek za druženje, vendar morajo biti mladi pri tem vseeno pozorni na nekatere pasti in tveganja, opozarjajo na Točki osveščanja o varni rabi interneta Safe.si, ki deluje v okviru Fakultete za družbene vede.

Stiki z neznanci in varovanje zasebnosti

Mladi naj bodo pozorni, s kom komunicirajo preko spleta. Stiki z neznanci so lahko zanimivi, vendar nikoli ne vemo, kdo je na oni strani, če ga še nismo srečali v živo v fizičnem svetu. Kakšni so njegovi nameni? Je lahko prevarant? Neznancem ne zaupamo osebnih stvari in nikoli ne posredujemo uporabniških imen in gesel, prav tako ne kakršnih koli intimnih posnetkov.

Prav tako je treba paziti, kaj delimo na družabnih omrežjih, da nam kasneje ne bo žal, ali pa bomo deležni žaljivih komentarjev. Poskrbimo, da so objave samo za naše prijatelje in ne javne. Čim manj objavljamo svoje fotografije oziroma video posnetke. Še posebej pa je treba biti pozoren pri deljenju intimnih posnetkov (golih in razgaljenih). Pogosto si takšne posnetke izmenjujeta dva, ki sta zaljubljena. Kako pa je pri tem z zaupanjem? Lahko zaupam prejemniku, da ne bo fotografije delil naprej, tudi če se razideva? Če prejmem takšen posnetek, ga nikar ne pošljem naprej. S tem lahko naredim kaznivo dejanje, predvsem pa zlorabim zaupanje osebe, ki mi je tako sliko poslala.



ZA MLADE IN Z MLADIMI NA SPLETU

Mladinski centri in drugi prostori druženja, kjer se običajno zadržujejo mladi, se v času epidemije koronavirusa selijo na splet.

Z mladimi ostajajo v stiku v digitalni obliki, preko spletnih strani in socialnih omrežij, kjer delijo ideje za kakovostno preživljanje prostega časa ter pozivajo k upoštevanju pravil za ustavitev virusa. Prav tako svoj program ponujajo v obliki spletnih učilnic, kjer za mlade redno pripravljajo različne tečaje, delavnice, natečaje, kreativne izzive in mlade neposredno vključujejo v izvajanje aktivnosti. Mladinski delavci in delavke se zavedajo, da je v času karantene pomembno, da mladi ostanejo aktivni, ohranjajo socialne stike, delijo svoja mnenja in občutke ter čas preživijo kakovostno. Za mlade so zato pripravili nekaj zanesljivih in zanimivih spletnih virov, ki ponujajo ali usmerijo na aktivnosti za krajšanje časa ter posredujejo aktualne informacije.

Za informiranje o aktivnostih, ki potekajo v Ljubljani, skrbi **Ljubljanska mreža info točk** (L'MIT). Na spletni strani www.lmit.org lahko mladi najdejo aktualne informacije o aktivnostih, ki jih mladinski centri in mladinske organizacije izvajajo v času epidemije. Ažurno objavljajo tudi prispevke o različnih spletnih tečajih, brezplačnih filmih in knjigah na spletu, natečajih ter programu, ki ga ponujajo mladinske organizacije v Ljubljani. Mladi se lahko naročijo na spletni obvestilnik e-NAMIG in tedensko na svoj elektronski naslov prejmejo aktualne priložnosti tistega tedna.

Ljubljana, mesto učenja je del iniciative Mesta učenja, ki združuje raznolike učne priložnosti na enem mestu. V praksi ta iniciativa temelji na spletni platformi, ki ti omogoča brskanje po različnih učnih priložnostih v mestu. Trenutno je spletna platforma še v fazi razvoja, ponuja pa že prvo playlsto za učenje in nekaj priložnosti za usvajanje učnih značk.

1. Obiščeš spletno stran: www.ljubljana.cityoflearning.eu.
 2. Brskaš po zemljevidu učnih priložnosti ali po ključnih besedah tvojih interesov, tem, aktivnosti.
 3. Pridružiš se aktivnosti.
 4. Prejmeš učno značko.
- Bogat nabor zabavnih, resnih, poučnih, itd. vsebin ponujajo tudi drugi mladinski centri v Ljubljani. Poišči jih na www.mrezaljubljana.si.
Pridi v DigiMC Mladih zmajev! discord.gg/6hx4xHd **Pokukaj v sobe, poklikaj in preveri.**
Pridi in uživaj! #solidarnost #mamoto

ČAS ZA SOČUTJE IN USTVARJALNOST

Jerneja Munc, Javni zavod Mladi zmaj

V prvih dveh tednih epidemije smo se pri Mladih zmajih veliko ukvarjali z dvema problematikama mladih, ki v medijih nista bili prisotni: tesnoba mladih ter nasilje v družini. S tesnobo in depresijo se mladi soočajo že v »normalnih časih« (po raziskavi mag. Eve Markošek se z njo spopada 72 % mladih v Sloveniji med 20 in 25 letom starosti), v času epidemije pa se intenzivnost še poveča.

Žal so mnogi simptomi tesnobe zelo podobni simptomom okužbe z novim koronavirusom. Ločevati tiščanje v prsih in težko dihanje zaradi tesnobe od boleznih dihal je včasih nemogoče. Sploh, ko se zraven pridruži panika. Ker se zavedamo, da je tesnobnih težav med mladimi veliko, smo nekaj zanesljivih nasvetov zbrali tukaj.

Pomembno je, da ostanete čim bolj mirni. Usedite se na posteljo, stol ali tla in počasi vdihnite. Zadržite dih in preštejte do tri ter počasi izdihnite. Opazujte, kaj se v telesu dogaja. Vajo ponovite. Spomnite se koga, ki je zelo umirjen in na vas tako deluje. Dogovorita se, da se enkrat dnevno slišita po telefonu. Strukturirajte si dan in redno opravljajte obveznosti za šolo, fakulteto, službo. Najdite čas za aktivnosti, ki vas veselijo, npr. dobra knjiga, pilates, družabne igre, sprehod v gozd, slikanje ... Ohranjajte stike z ljudmi, pokličite babico, prijatelja, prijateljico. To je odličen čas, da ste več v stiku s tistimi, ki jih že nekaj časa niste slišali. Poskrbite za dovolj spanca, vendar ne preveč (7-8 ur na dan), in redno prehrano. Če se oteženemu dihanju pridruži še kašelj in povišana telesna temperatura, pokličite osebnega zdravnika za nadaljnje napotke.

V duhu slogana »poskrbimo za druge« pa smo lahko pozorni na osebe, ki trenutno situacijo težje prenašajo. Če poznate osebo, ki ima težave s tesnobo, jo pokličite. Pogovor pogosto pomaga.

Nasilje je kaznivo tudi v času epidemije
 Druga, še nevarnejša težava mladih je življenje v nasilnem okolju. Petina slovenskih mladih živi v nevarnem družinskem okolju. Epidemija, prekinitev šolanja in omejitve gibanja so ukrepi, ki so te mlade potisnili v najbolj nevarno okolje – njihovo družino. Tudi zanje smo naredili shemo pomembnih informacij in nasvetov. Širimo jih preko digitalnega okolja, ki je ob začasnem zaprtju mladinskih centrov edino okolje stika. V situaciji, ko smo prisiljeni preživeti drug z drugim veliko

Če gre kaj narobe,

čim prej poiščimo pomoč

Mladi lahko zaradi svoje neizkušenosti pri uporabi družabnih omrežij hitro zabredejo v težave. Če gre za manjše težave (npr. žaljenje na družabnih omrežjih), poiščemo pomoč na družabnih omrežjih, kjer takšne komentarje in objave prijavimo. Nasvete za to najdemo tudi na spletni strani Safe.si v središču za pomoč. Če pa gre za kakšno hujšo težavo, se obrnemo po pomoč na starše, ali pa pokličemo Tom telefon na 116 111, kjer bodo znali svetovati. Dosegljivi so tudi preko spletne klepetalnice ali e-pošte na www.e-tom.si.

V razmislek o prekomerni rabi

Čeprav nam uporaba interneta omogoča v teh časih komunikacijo z drugimi, pa vseeno skušajmo iskati tudi alternative preživljanju časa na spletu. Pretirana uporaba telefona, računalnika ali igralne konzole lahko vodi tudi v zasvojenost. Zato naj bo čas, ki ga preživimo na družabnih omrežjih, na telefonih in pri igranju videoiger, kljub vsemu omejen in predvsem po večkrat prekinjen z drugimi dejavnostmi. Lahko se lotimo različnih konjičkov, se pogovarjamo s starši o zgodovini družine, gledamo stare fotografije ... Poleg uporabe družabnih omrežij naj bodo prisotne tudi dejavnosti, ki ne zahtevajo mobilnih telefonov, tablic in računalnikov, seveda v okviru zmožnosti in omejitev, ki vladajo.

Več nasvetov o varni rabi interneta na www.safe.si in www.varninainternetu.si

časa, pogosto na majhnem prostoru, je nevarnost, da se bo nasilje stopnjevalo ali se pojavilo na novo, veliko večja.

Nasilje v družini je kaznivo dejanje ne glede na razglasitev epidemije. Če se bojite zase ali za svojega bližnjega, pokličite 113. Od ponedeljka do petka od 10. do 17. ure je na voljo mobilna psihosocialna svetovalka Mladih zmajev, in sicer na ☎ 041 662 132, ✉ jerneja.munc@mladizmaj.si ali v klepetalnici na www.facebook.com/mladizmaj.

Včasih je neznano osebo težko poklicati, zato se obrnite na koga, ki mu zaupate, in ga prosite, naj pokliče v vašem imenu. Pokličete lahko tudi, če vas skrbi za prijatelja, prijateljico, saj je v tem času še toliko bolj pomembno, da smo pozorni drug na drugega. Če opazite nasilje, ga prijavite.

Tudi zdaj priložnost za uresničitev ideje

Mladi zmaji imamo radi nova sodelovanja in vabimo mlade do 29. leta, da nam predlagate projekte, ki jih želite soustvarjati na internetu. Od ustvarjanja glasbe do prirejanja online dogodkov in solidarnostnih aktivnosti za naše mesto. Torej, če imaš idejo, ti lahko pomagamo in skupaj ušpičimo kakšen online projekt. Razmisli in se nam javi! Verjamemo, da smo mladi znanilci sprememb in da lahko bistveno prispevamo pri soočanju z današnjimi izzivi. Naj se glas mladih sliši v mestu in še dlje! Pišite nam na ✉ info@mladizmaj.si ali nas obiščite v virtualni sobi 📍 <https://discord.gg/B8yasfR>.

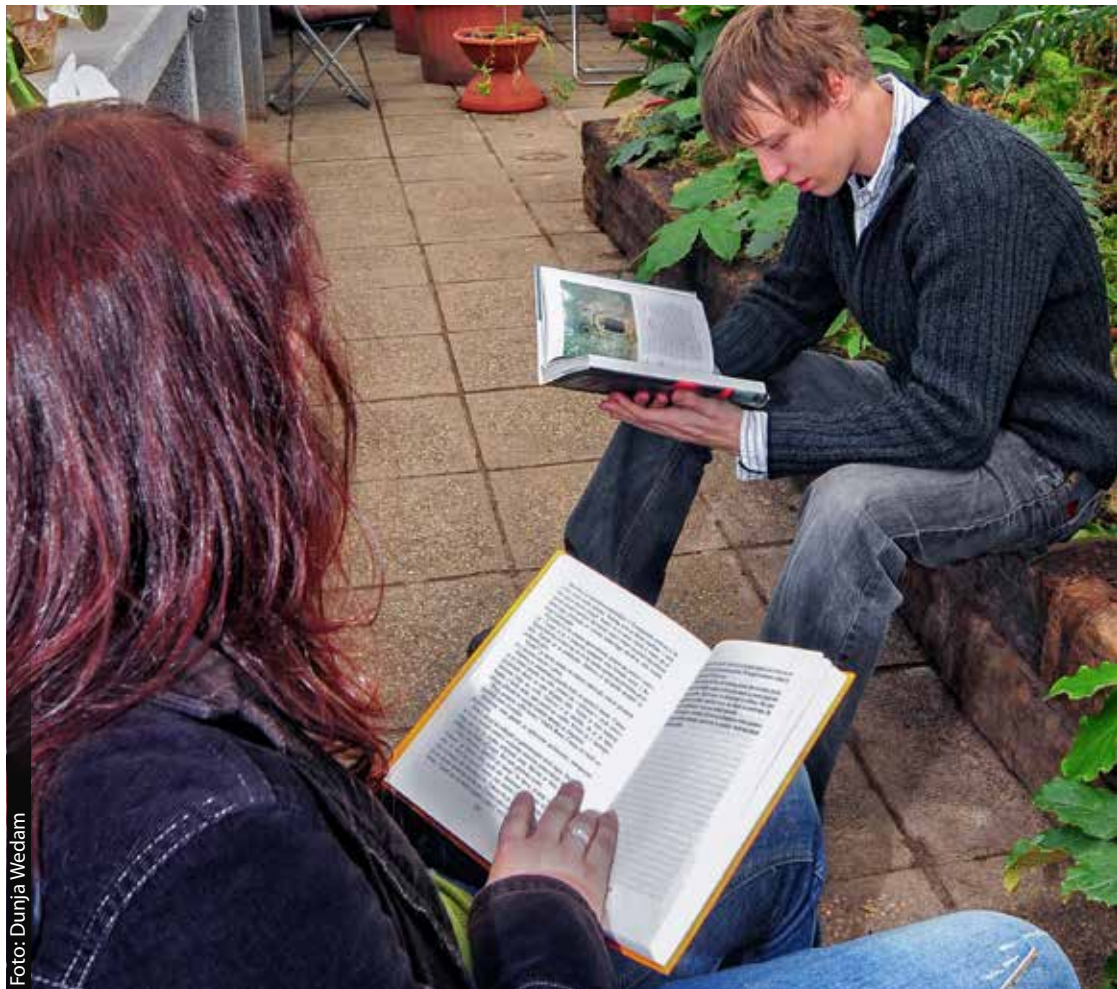


Foto: Dunja Wedam

Uporabi slušalke, da utišaš zvoke, ki te motijo. Lahko poslušas sproščujočo glasbo, pa še za domače bo to znak, da potrebuješ umik.

Jasno sporoči, ko si ponovno **pripravljen/pripravljena na pogovor**. Naj bo temu namenjeno vsak dan nekaj časa in takrat se potruji, da pozorno poslušas, kaj ti domači sporočajo.

Javi se za opravljanje **nujnih nakupov** za vse domače, npr. v trgovini ali lekarni, lahko pa povprašas še pri starejših sosedih, ki teh nakupov ne morejo opraviti sami. Na ta način boš dobil/dobila nekaj časa, ko boš zunaj, pa še nekaj dobrega boš prispeval/prispevala za druge.

Verjetno bo nekaj časa trajalo, da boste vzpostavili ritem. Prišli bodo tudi trenutki, ko se **ne bo možno umakniti**. Gotovo ima tudi prijatelj/prijateljica **podobno situacijo**. Dogovorita se, da se pokličeta ali si pišeta, ko je stiska prevelika.

Verjamemo, da je trenutna situacija za marsikoga težka, zato tudi odrasli razmislimo, kaj lahko naredimo, da bomo lažje shajali drug z drugim.

Kako se izogniti depresiji?

Naredi si **urnik** za vsak delovni dan. Preveri obveznosti, ki jih moraš opraviti za šolo, faks, službo, in jih delaj sproti. Če se ti jih bo nabralo preveč, se boš k delu spravil/spravila še težje.

V urnik daj tudi zabavne, sproščujoče

stvari, npr. knjiga, glasba, film, vendar pazi, da ne bodo kar naenkrat zavzele celotnega časa.

Spremljaj svoj **ritem spanja**. Če se zalotiš, da spiš več kot 8 ur na dan in ti jutranje vstajanje predstavlja resno težavo, si nastavi alarm. Verjetno jih bo potrebno več, da bo učinkovalo. Poskusi budilko prestaviti tako, da moraš vstati, če jo želiš ugasniti. Preobleci pižamo, poskrbi za svojo higieno, tudi če boš ves dan sam/sama doma. Mogoče bo slišati banalno, ampak že tako majhna stvar te lahko motivira k aktivnosti.

Razmisli, s kom se že nekaj časa nisi slišal/slišala. Zdaj je čas, da ponovno najdeta **stik**. Poskrbi, da koga pokličeš vsaj trikrat na teden.

Če igraš **igre**, si vzemi čas zanje npr. čez vikend ali eno uro zvečer. Predvsem pazi, da ne igraš celo noč. Izberi take, ki zahtevajo **timsko sodelovanje**, tudi taki stiki ti lahko pomagajo pri spopadanju z depresijo.

Najdi čas za **gibanje**. Lahko samo pet minut zjutraj in pet minut pred spanjem, že to ti bo dalo drugačen občutek. Pa seveda poskrbi za zdravo, redno prehrano.

Mogoče ti danes ne bo uspelo. Cel dan boš preždel/preživela v postelji. Nič hudega. Vsak dan je nova priložnost, da narediš drugače. Tudi majhni koraki štejejo.

SKOZI ČAS IZOLIRANOSTI

V javnem zavodu Mladi zmaji v trenutnih razmerah posebno pozornost posvečajo tudi psihosocialni pomoči za mlade. Sedanji čas je zanje lahko velik izziv. Ne smejo na obisk, ven tudi ne, razen ko je nujno. Drugi ne smejo na obisk k njim.

Zato se lahko počutijo utesnjene, obstaja pa tudi možnost, da pride na obisk depresija. Prikrade se počasi, neopazno, še posebej k tistim, ki z njo že imajo izkušnje.

Nekaj napotkov, kako organizirati dan

Zdaj je čas, da si svoj **kotiček v stanovanju** urediš čim bolj prijetno. Tudi če je to samo miza v dnevni sobi, si jo uredi tako, da bo jasno – tukaj sem jaz.

Domačim jasno povej, ko **potrebuješ mir**, ker se učiš, bereš knjigo ali počneš kaj drugega. Mogoče ne bo zaleglo takoj in bo potrebno ponoviti večkrat. Vseeno pa vztrajaj na miren način. Pojasni jim, zakaj je to tako pomembno.

Bodimo ustvarjalni in radovedni

Nad virus in njegove posledice z tudi ustvarjalnostjo!

dr. Uroš Grilc

Kulturnih prireditelj, muzejev in galerij trenutno ne moremo obiskovati na način, kot smo to počeli doslej. A vse kulturne institucije v mestu so svojo dejavnost preselile na splet, ponujajo različne programske vsebine ali virtualne sprehode, zato Ljubljana kot kulturna prestolnica tudi v času epidemije brbota od ustvarjalnosti. Izbrali smo peščico najzanimivejše in najizvirnejše ponudbe, s katero kulturni ustvarjalci poskušajo ujeti z virusom prežet duh časa in ohranjati stik s svojim občinstvom.



Ljubljana2025
Evropska prestolnica kulture
Kandidatka

**Ljubljana je mesto
solidarnosti**

VODNIKOVA DOMAČIJA ŠIŠKA

[f VodnikovaDomacijaSiska](#)

Enkrat na teden je na sporedu Literatura v živo (spletni pogovori z avtorji, predstavitev knjig, predavanja), **ob nedeljah ob 11. uri** pa v spletni obliki poteka otroški program Nedelce. V spletni obliki deluje tudi Pravljični studio, pripovedovalska igralnica za otroke, starše, strokovne delavce in druge zainteresirane, ki bi radi pripovedovanje vnesli v šolski, delovni ali družinski vsakdan. Pripravljajo tudi večerna branja knjig, Galerija Vodnikove domačije pa preko spleta predstavlja avtorje in dela z razstave zaključnih del študentov ALUO, ki je bila postavljena, pa nikoli odprta. Prihodnja razstava avtorice Samire Kentrić (ob izdaji njene nove knjige) bo izšla v virtualni obliki.

SNG DRAMA

[www.drama.si](#)

Drama od doma – ostanimo doma in si ostanimo blizu
Nova programska platforma SNG Drama Ljubljana na družbenih omrežjih predstavlja literarna branja priznanih slovenskih dramskih igralcev s skupnim naslovom **Drama bere z domačega kavča**, na uradnem YouTube kanalu ljubljanske Drame pa si lahko ogledate posnetke vrhunskih uprizoritev iz bogate gledališke zakladnice Drame.

LJUBLJANSKI GRAD

[www.ljubljanski.grad.si](#)

Stik z obiskovalci na gradu ohranjajo predvsem prek družbenih omrežij, kjer pripravljajo zanimive vsebine, povezane z gradom in njegovo zgodovino.

NARODNI MUZEJ SLOVENIJE

[www.nms.si](#)

Muzej lahko obiščete tudi, ko je zaprt! Vabljeni k ogledu **virtualnih razstav** in na **virtualne sprehode po muzeju**. Vse vizualizacije Narodnega muzeja Slovenije pa lahko še intenzivneje doživimo z očali za navidezno resničnost.

KINODVOR

[www.kinodvor.org](#)

V Kinodvoru ostajajo v stiku s svojim občinstvom. Za informacije in pojasnila so na voljo po elektronski pošti (info@kinodvor.org) in telefonu. Spremljajte spletno stran in družbena omrežja za dnevne filmske namige!

LUTKOVNO GLEDALIŠČE LJUBLJANA

[www.lgl.si](#)

Lutkovno gledališče Ljubljana ohranja stik s svojimi gledalci preko spletnih predstav, ki so jih poimenovali **Gledališče povezuje**. Na spletni strani vsak dan objavljajo nove predstave tako za otroke (Sapramiška, Štiri črne mravljice) kot najstnike (Vihar v glavi).

MEDNARODNI GRAFIČNI LIKOVNI CENTER

[www.mglc-lj.si](#)

Megazín kuhna je razpis za ustvarjalce in preostale entuziaste v izolaciji, da skupaj ustvarimo kolektivni dokument časa in izredne situacije, ki je presenetila in pretresla ves svet. Pripravite list papirja in uporabite moč svojega dolgo varovanega recepta – barvajate, pišite, lepitate, izrezujete, valjajte, brišite, popravite teksturo ... Vse prispele likovne izdelke bomo natisnili in združili v Megazínu, še prej pa jih bomo poslali v svet z objavo na naši spletni strani in družbenih omrežjih. [www.mglc-lj.si/razstave_in_dogodki/megazín_kuhna/134](#)

CENTER KULTURE ŠPANSKI BORCI

[www.spanskiborci.si](#)

Zavod EN-KNAP vabi na ogled 11 plesnih in dokumentarnih filmov: legendarna plesna filma Vrtoglavi ptič in Dom svobode koreografa Iztoka Kovača in režiserja Saše Podgorška; najmlajši plesni film (2014) Vašhava, v katerem se EN-KNAP Group še zadnjič sooči z rudniškimi prostori, preden ti za vedno izginejo iz kolektivnega zavednega; ter dokumentarnih filmov iz zaodrja ustvarjanja sodobnoplesnih umetnin. Otroci pa lahko preko videov na kanalu YouTube (knapeci) zaplešete z mravljičami ter s tem razgibate telo in duha.

SLOVENSKI ETNOGRAFSKI MUZEJ

[www.etno-muzej.si](#)

Med drugim se je SEM načrtno lotil zbiranja »koronskega humorja«, viced in šal na temo koronavirusa, pandemije, izolacije in drugih virusov, ki trenutno krojijo naš vsakdan, zato vabljeni, da pošljete kakšno šalo na Vici.SEMuzej@gmail.com. SEM zbira tudi osebne zgodbe posameznikov, zabeležene misli, občutke in doživetja obiskovalcev v času izolacije in poglede na čas po krizi, zbira odgovore na vprašanje **Kdo sem jaz v času krize?** ter s tem dopolnjuje vsebine svoje stalne razstave Jaz, mi in drugi: podobe mojega sveta.

GLEJ

[www.glej.si](#)

V Gledališču Glej so na svoji spletni strani odprli bogat gledališki arhiv. S tem ne omogočajo le ogleda svojih gledaliških predstav tudi v času epidemije, temveč obeležujejo tudi petdesetletnico, ki jo Gledališče Glej praznuje v letu 2020. Na spletni strani [www.glej.si](#) si lahko ogledate spored predstav: ko je predstava odklenjena, je na ogled na voljo teden dni. Ogledate si lahko tudi do zdaj nedostopne gledališke vrhunice iz osemdesetih in devetdesetih, ki so prerasle v kulturni status.

SLOVENSKO MLADINSKO GLEDALIŠČE

[www.mladinsko.com](#)

Mladinsko ostaja v stiku s svojo publiko preko programa Spletno Mladinsko in svojih družbenih omrežij in bo ostalo zavezano angažirani, kritični drži in širjenju prostorov svobode. Tako si boste lahko vsak ponedeljek ogledali novo izbrano predstavo Mladinskega, vsak četrtek pa bo na voljo ogled novega pogovora iz Dežele pridnih – dostopni na njihovi spletni in Facebook strani.

BUNKER – STARA ELEKTRARNAwww.bunker.si

Se vidimo na #gledališčeskavča!

Vsakih nekaj dni si lahko na družbenih medijih kar z domačega kavča ogledate posnetek ene izmed predstav ali drugih umetniških dogodkov in predavanj.

Bunkerju lahko sledite tudi na:

Facebooku, Instagramu in Twitterju – @BunkerLjubljana.

MESTNO GLEDALIŠČE LJUBLJANSKOwww.mgl.si**Gledališče na spletišču** je odprt spletni arhiv s predstavami preteklih sezon. Na ogled so mjuzikel Trač Gašperja Tiča v režiji Jake Ivanca, Ibsenov Peer Gynt v režiji Eduarda Milerja, Menjava straže Nejca Gazvode, Nevihta Ostrovskega v režiji Jerneja Lorencija, Gogoljeva Ženitev v režiji Diega de Bree.**MODERNA GALERIJA**www.mg-lj.siV **seriji Artemija**, objavljeni na njihovi spletni, Facebook in Instagram strani, kustosi Moderne galerije razlagajo svoja najljubša dela iz zbirke Moderne galerije. Ponujajo tudi **video vodstva po aktualnih razstavah**: trenutno je na ogled video vodstvo po razstavi Karol Radziszewski, ki predstavlja bogat izbor srednje- in vzhodnoevropskega kvirovskega arhivskega gradiva iz zbirke **Queer Archives Institute (QAI)**.**Več muh na en mah / čuvaji****solidarnosti**: s to solidarnostno mrežo Moderna galerija skuša zajeti umetnike in posameznike s področja kulture, ki so zboleli ali spadajo v rizično kategorijo in so v teh časih izolirani na svojih domovih in potrebujejo pomoč, ter študente in druge zunanje sodelavce Moderne galerije, ki so praktično čez noč ostali brez vsakršnega dohodka. Študenti se tako iz čuvajev umetniških del spreminjajo v varuhe ranljivih posameznikov na področju umetnosti in kulture.**CANKARJEV DOM**www.cd-cc.siCankarjev dom lahko raziščete na virtualnem sprehodu in si ogledate razstavo **Ideja, znanost in tehnologija antične Grčije**. Virtualni sprehod lahko nadgradite s 40-minutnim zvočnim vodnikom po razstavi, ki ga je prav tako mogoče poslušati prek spleta (še posebej priporočljivo za šolarje in dijake). Tudi fotograf Aleš Bravničar, čigar razstava **Boginje** trenutno domuje v Mali Galeriji Cankarjevega doma, je omogočil virtualni ogled svoje razstave.www.bravnicar.com/boginje.**NARODNA GALERIJA**www.ng-slo.siNa spletni strani si lahko vsak dan ogledate **umetnino dneva** z željo, naj vsak dobi tisto, kar njegovo srce potrebuje. Klik na izbrano sliko vodi do podrobnejšega opisa in zvočnega posnetka.Obiščite tudi Instagram in Facebook profil Narodne galerije, kjer so še posebej priljubljene **kratke objave v obliki kviza**: ob ponedeljkih predstavljajo mite in legende, ob torkih občasne razstave, ob sredah čudovite kratke video projekcije naših najlepših umetnin, ob četrtek avtorje in njihova dela, ob nedeljah pa ob izbrani sliki ponujajo tudi krasne verzije naših in evropskih poetov.**PIONIRSKI DOM**www.pionirski-dom.siNa Facebook profilu in spletni strani najdete raznolike vsebine Pionirskega doma: **Zgodbe časa in okrasa**, kjer pedagog Boris Beja predstavlja ljubljanske spomenike in pripravlja posebne likovne izzive; **pogovore s člani in članicami ekipe** Pionirskega doma, ki vam bodo zaupali, kaj počnejo v karanteni, katere knjige berejo in kaj se bodo novega naučili. Vsak dan vam ob 17. uri pripravljajo **gledališko, pevsko in plesno razmigavanje**.**MUZEJ NOVEJŠE ZGODOVINE SLOVENIJE**www.muzej-nz.siDediščino lahko v obliki zgodb, zanimivosti ter učnih vsebin za učence in učitelje spoznavate preko spleta: na Twitterju ter na Facebook in Instagram strani muzeja, kjer si lahko **ogledate nekatere razstave** in zanimive predmete iz zbirke. Vabljeni tudi k sodelovanju na nagradnem stripovskem natečaju: **Življenje v času koronavirusa**. V 6-sličnem stripu ilustrirajte, kako preživljate čas, in prispevajte k razstavi o življenju v času koronavirusa. Stripe objavite na družabnih omrežjih in nas označite ali pošljite na: [✉ urška.purg@muzej-nz.si](mailto:urška.purg@muzej-nz.si).**SLOVENSKI GLEDALIŠKI INŠTITUT**www.slogi.siVabljeni na virtualna vodstva po stalni razstavi **Hoja za gledališčem. Od jezuitov do Cankarja**. V Digitalni knjižnici najdete težje dostopna dramska besedila starejših in sodobnih avtorjev, prevode dramskih tekstov v slovenščino, ki so nastajali vse od srede 19. stoletja do danes, ter prevode dramskih besedil slovenskih avtorjev v tuje jezike. V sodelovanju z osrednjim gledališkim portalom Sigledal in drugimi partnerji SLOGI objavlja virtualne razstave: www.sigledal.org pod zavahkom Digitalne razstave.**TEHNIŠKI MUZEJ SLOVENIJE**www.tms.siVabljeni na virtualni ogled zbirke v Bistri in v Muzeju pošte in telekomunikacij v Polhovem Gradcu, kjer lahko raziščete **digitalno zbirko predmetov in zbirko zvokov**, posnetih v okviru evropskega projekta Sound of Changes, ter spletni vodnik muzejskih enot in zbirke.**SLOVENSKA FILHARMONIJA**www.filharmonija.siVabljeni k prebiranju dvomesečnika, v katerem predstavljajo filharmonike, pišejo o častnih članih, predstavljajo sliko Slovenskih skladateljev itd. Ustvarili so tudi rubriko **Oglašamo se od doma**, v kateri zaposleni v Filharmoniji omogočajo vpogled v svoj koronavirusni vsakdan. Na spletni strani omogočajo tudi ogled in poslušanje spletnih koncertov različnih izvajalcev.**MUZEJ IN GALERIJE MESTA LJUBLJANE**www.mgml.si**Umetnost v izolaciji**: Mestna galerija Ljubljana je na svoji Facebook strani odprla prostor vsem umetnikom in ustvarjalcem, da s svojo kreativnostjo in umetniškimi deli kljubujejo zaskrbljenosti, ki nas trenutno obdaja. Vabijo vas, da jim posredujete umetniška dela, ki nastajajo v času socialne izolacije in s katerimi naslavljate trenutno situacijo.**Mali umetniki v karanteni**: Na Facebook strani Galerije Tobačna je zaživela spletna galerija, s katero najmlajše spodbujajo k ustvarjanju. Večkrat tedensko objavljajo ustvarjalne izzive ter kratke predstavitve sodobnih umetnikov, vas pa vabijo, da se jim pri ustvarjanju pridružite in jim posredujete nastala umetniška dela.**Galerija Jakopič virtualno**: Galerija Jakopič na svoji spletni strani in družbenih omrežjih (Facebook, Instagram) redno objavlja kratka vodstva s kuratorji in fotografi po razstavi sodobne indonezijske družbeno zavzete fotografije »Videnje 20/20: Skupnost«. Pridružite se virtualni skupnosti Galerije Jakopič!**Mestni muzej Ljubljana na domu**:

Mestni muzej Ljubljana na svoji Facebook strani in med spletnimi novičkami dnevno objavlja video vsebine z razstav, naj predmete iz muzejske zbirke in zgodbe iz zgodovine Ljubljane in vsakdana Ljubljančanov. Pod menijem Programi za šole objavljajo gradivo, ki lahko pomaga učiteljem pri pripravah e-gradiv za učenje na daljavo.

V zavetju branja

Vesna Trobec, Mestna knjižnica Ljubljana, foto: Dunja Wedam

Letošnjo pomlad se je prvič po mnogih letih zgodilo, da smo za nedoločen čas zaprli knjižnice in onemogočili svojim obiskovalcem dostop do fizičnih knjig.

Kako močno naši bralci pogrešajo knjige in branje, doživljamo ob vsakodnevem stiku preko spleta, ko nas sprašujejo, kdaj bomo odprli vrata knjižnic. Toda v Mestni knjižnici Ljubljana se trudimo, da bi bralcem v tem času, ko moramo vsi ostati doma, omogočili obilo bralnih užitkov. Zato smo pripravili nekaj koristnih nasvetov, kako čim več in čim bolje brati in kvalitetno preživeti dragoceni prosti čas.

1. Poiščite si primeren kotiček za branje:

1. poiščite prostor, kjer vas nihče ne bo motil, in se posvetite najljubši knjigi, bodisi na kavču v dnevni sobi ali postelji v spalnici. Poskrbite, da ste lahko za nekaj časa sami, brez telefona ali računalnika, saj se le tako lahko posvetite zgodbi, ki vas popelje v neznane svetove.

2. Določite si uro za branje:

2. lahko vsak dan, zvečer v postelji pred spanjem ali si vzamete odmor med delom. Branje namreč vpliva na način zaznavanja, pozornost, pomnjenje, asociativnost in besedne igre ter nenazadnje na kreativnost. Četudi boste prebrali le nekaj strani, si boste odpočili in preusmerili pozornost s službenih ter domačih obveznosti.

3. Uredite domačo knjižnico:

3. prav gotovo so na vaših knjižnih policah knjige, ki ste jih kupili ali dobili v dar in vam jih še ni uspelo prebrati. Morda boste odkrili, da se je vaš bralni okus spremenil, ali pa boste presenečeni nad zakladi, ki se skrivajo v knjižni omari.

4. Berete lahko e-knjige preko spleta.

4. V dneh, ko smo prikrajšani za obisk knjižnic in knjigarn, si lahko naložite svoje najljubše naslove v prvi slovenski eKnjižnici Biblos. V Mestni knjižnici Ljubljana ponujamo skoraj 3000 naslovov e-knjig, do njih pa lahko dostopate preko naše spletne strani. Izbiro knjig si lahko olajšate z obiskom knjižničnega leposlovnega portala Dobreknjige.si.



5. **Povežite se z bralnimi skupinami** na spletu in delite mnenja o prebranih knjigah.

6. **Berite skupaj z otroki:** prosti čas lahko preživite z otroki ter skupaj prebirate knjige. Pogovarjajte se z otrokom o prebranem, kar bo otroka spodbudilo k razmišljanju o vsebini ter primerjavi različnih mnenj.

7. **Pokukajte med brezplačne vsebine:** www.mklj.si/aktualno/item/22515-spletne-vsebine-za-otroke

8. **Kaj pa študijsko gradivo za študente?** Ponujamo brezplačni dostop do podatkovnih zbirk Ebscohost, Tax-Fin-lex, Onleihe, seveda pa lahko pobrsKate tudi po digitalni knjižnici Slovenije dLIB.si.

9. **Bi prebrali kakšen časopis ali revijo?** Članstvo v Mestni knjižnici Ljubljana vam omogoča tudi brezplačno uporabo platforme PressReader z računalnika ali

pametnega telefona, na kateri lahko kar s kavča izbirate med več kot 4.000 naslovi dnevnega časopisa in revij, iz več kot 100-tih držav in v več kot 60-ih jezikih.

10. **Knjiga ali film? Oboje.** Mestna knjižnica Ljubljana ponuja dostop do platforme Kanopy z bogato zbirko nagrajenih filmov in dokumentarcev. Brezplačno vam je na voljo več kot 30.000 naslovov filmov. Platforma vključuje tudi videovsebine za otroke v pododdelku Kanopy Kids.

11. **PobrsKajte po arhivu** preteklih kulturnih dogodkov ter prisluhnite iskrevim mislim naših sogovornikov na dogodkih v Trubarjevi hiši literature in knjižnicah MKL www.youtube.com/user/MestnaKnjiznicaLJ.

12. **In nenazadnje, včlanite se:** kar na daljavo! Več informacij na info@mklj.si.

NASVET STROKOVNJAKA

Simon Virant, osebni trener in prehranski svetovalec

Trenutno so ustaljeni vzorci gibanja moteni ali celo onemogočeni. Zato se moramo še toliko bolj potruditi za osebno dobro počutje in podpreti imunski sistem.

Redna vadba izboljša zdravje srca, vpliva na kostno gostoto, vzdržuje mišično maso, stimulira produkcijo protiteles, ki so ta trenutek še kako pomembna, izboljšuje cirkulacijo krvi (vpliv na ožilje), zmanjšuje psihološki stres in seveda porablja kalorije. Poleg tega vadba izboljša razpoloženje in je tako protiutež pomanjkanju socialnih stikov v tem času.

Čeprav se nam mogoče ne zdi, je možnosti za vadbo veliko. Lahko vadimo sami doma, na razpolago je veliko podpornih skupin in dnevne ponudbe na družbenih omrežjih. Priporočena je tudi vadba v naravi, kjer lahko izkoristimo lastno težo kot breme in tako vplivamo na ohranjanje oziroma razvoj moči in splošne kondicije. Poleg tega bomo zunaj izpostavljeni soncu, ki stimulira produkcijo D-vitamina in ima pomembno vlogo pri učinkovitosti imunskega sistema. Vadba za moč poveča funkcionalno mišično maso in moč, vpliva na povečanje kostne mase, pospešuje metabolizem maščob in izboljšuje počutje. Aerobna vadba pozitivno vpliva na srčno-žilni sistem, porabo odvečne podkožne maščobe, stimulira prebavo ter izločanje toksinov iz našega telesa.

Na nek način je to obdobje priložnost, da si načrtno vzamemo čas zase in vsak dan naredimo korak bliže k izboljšanju vitalnosti in splošnega počutja.



Razgibajmo

Tina Jeromen, univerzitetna diplomirana psihologinja in trenerka plavanja, foto: **Aleš Hostnik**

Psihološki vpliv osamitve in nekaj priporočil

Širjenje koronavirusa in preventivni ukrepi v veliki meri vplivajo na naše življenje. Znašli smo se v osamitvi in nenavadni situaciji, kar vpliva tudi na naše počutje. Zato poskrbimo, da čim bolj zmanjšamo psihološki vpliv osamitve.

Spremljajte zaupanja vredne medijske portale in obvestila Nacionalnega inštituta za javno zdravje, saj boste le na zanesljivih portalih našli preverjene informacije.

Novice spremljajte »pametno«: dovolj je, če novice preverite enkrat na dan, pogostejše preverjanje ni potrebno. Ob neprestanem spremljanju

in preverjanju številok in podatkov se lahko začne pojavljati občutek nemoči in pretirane zaskrbljenosti.

Zaradi preventivnih ukrepov imate veliko manj stikov z ljudmi, ki vas sicer obkrožajo. Morda ste se na to že nekoliko navadili, a pomembno je, da ostanete v stikih preko spleta ali telefona. Ne osamite se: delite z drugimi svoje misli in razpoloženje, izmenjujte predloge in ideje za to, kako preživeti čas.

Aktivno opazujte in nadzorujte svoje misli: ne dovolite, da misli prevzamejo nadzor nad vami. Preusmerite pozornost na kaj drugega – na aktivnost, ki vas pomirja in vzdržuje dobro razpoloženje.

Sprejmite stvari takšne, kot so – ne moremo vedno nadzorovati vsega, kar se dogaja okrog nas.

Ostanite mirni – poslušajte glasbo, berite knjige, ogledajte si kakšen film, delajte stvari, ki vam pomagajo vzdrževati umirjenost, vadite tehnike sproščanja.

Poskušajte si ustvariti dnevno rutino – bodite organizirani, sledite dnevnomu ritmu, naredite si smiselni urnik ter si postavite majhne dnevne cilje. Zjutraj in zvečer se razgibajte na svežem zraku. Organizirajte si delovni prostor, kjer boste v miru lahko delali ali študirali. Dogovorite se za urnik z ostalimi družinskimi člani. Razdelite si domača opravila in se držite dogovora.

Ljubljano



Z nami telovadi Simona Mrković

Zaradi zmanjšanja stikov in posledično manj dela ni povsem jasno, kaj nam bodo prinesli prihodnji meseci. Naredite vse za to, da boste ostali dobro pripravljeni in v stiku s svojo stroko.

Vsi imamo kakšne naloge ali dejavnosti, ki smo se jih želeli lotiti, pa za to nikdar ni bilo dovolj časa. To lahko naredimo sedaj. Morda se posvetite kulinariki, akademskim obveznostim ali pa sestavljanju puzzel, pospravljanju omare

ali branju. Projekt naj bo realističen, naj vam za začetek vzame kakšno uro na dan, bodite zmerni.

Naj nas poveže tudi športna vadba

V teh dneh (in tudi sicer) strokovnjaki, poleg popolnega nadzora nad higieno, priporočajo tudi:

- uživanje zdrave in uravnotežene prehrane,
- uživanje dovolj tekočine: vode, nesladkanih zeliščnih



Za objavo v glasilu Ljubljana ali v elektronskem tedniku Športni utrinki nam lahko novice pošljete na info@szlj.si, vprašanja pa lahko zastavite tudi po telefonu 01 434 72 91.

SPOROČILO MESTNE OBČINE LJUBLJANA

Zaradi izrednih razmer, povezanih z epidemijo koronavirusa, moramo **odpovedati letošnji Pohod ob žici in teke trojk**, ki tradicionalno potekajo ob 9. maju, prazniku Ljubljane. Pohod ob žici in tek trojk sta najbolj obiskani rekreativni prireditvi pri nas, ki se ju vsako leto udeleži več kot 35.000 ljudi. Letos ju žal ne bomo mogli izvesti, že zdaj pa vas vabimo k udeležbi prihodnje leto, ko bo prireditev predvidoma potekala od 6. do 8. maja.

V tem času smo na omejenem prostoru z istimi ljudmi več časa, kot smo sicer navajeni, zato lahko prihaja do trenj in konfliktov. Poskusite jih rešiti po korakih za reševanje konfliktov.

Prvi korak: opredelite problem
Drugi korak: naštejte in napišite na papir vsaj 8 možnih rešitev tega problema
Tretji korak: izberite eno od možnih rešitev in se o njej pogovorite, če se izkaže, da ni najboljša, izberite s seznama drugo itd. Naš cilj je spreminjanje vedenja, vedenjskih vzorcev. Stresnejša ko je situacija, bolj avtomatični so naši odzivi in kasneje nam je žal. Zato se potrudimo in ohranjamo konstruktiven pristop, ki temelji predvsem na spoštovanju sebe in drugih.

ali sadnih čajev, limonade in sveže stisnjenih sokov,

- ohranjanje kondicije,
- meditacijo,
- pozitivno naravnost.

Šport je že velikokrat povezal Slovence. Naj bo tako tudi v tokratnih izrednih razmerah. Pomembno je, da smo telesno dejavni in da skrbimo za svoje zdravje. Seveda prilagojeno in z veliko motivacije in volje. S cilji, usmerjenimi v prihodnost.

Posnetke vaj najdete na FB strani @Fitnes Tivoli/ Fitnes Vič. Če se boste med telovadbo posneli, to lahko delite tudi z nami na družabnih omrežjih s ključniki #rekreacija, #vaididoma, #trenirajdoma, #ostanidoma in #razgibajmoljubljano.

SPODBUDA

V (pre)hitrem življenjskem ritmu se je čez leto treba tudi ustaviti in razmisliti o tem, kako biti prijaznejši do sebe in svojih bližnjih. Čas osamitve je lahko priložnost za poglobitev in spodbude, ne nazadnje tudi o odnosu do svojega telesa. Si sploh še znamo vzeti čas zanj? Ne zanemarjajte ga in ne oklevajte. Naj bo vaše zdravje, poleg družine, na prvem mestu.

ZNANI LJUBLJANČANI O GIBANJU

Samo Jeranko, ŠD
Apnea, svetovni rekorder v hitrostni apneji

Šport je pravzaprav moj način življenja. Ne nanaša se zgolj na treninge, ki so namenjeni pripravi na mednarodna tekmovanja, temveč vključuje tudi številne aktivnosti, katerih glavni cilj je sprostitvev in dobro počutje. Vsi si želimo biti uspešni na svojih področjih, a premnogokrat pozabimo, da je naše glavno orodje pri doseganju raznovrstnih ciljev v življenju, športu in podjetništvu prav naše telo. Metode športnikov za optimalno regeneracijo, kot so zdrava in redna prehrana, vsaj osemurni spanec in redna hidracija telesa, pripomorejo k boljšemu počutju. Ker izhajam iz športa, pri katerem je dihanje omejeno, pa veliko pozornosti namenjam prav tehnikam učinkovitega dihanja. Pred pomembnim sestankom ali potopom na 100 m dihano enako. Če želimo delovati optimalno, moramo dihati skozi nos. To nam omogoča optimalno ravnovesje plinov v telesu in prekrvavitev možganov. Zato poskusite kontrolirano in s pomočjo trebušne prepone dihati skozi nos. Po nekaj minutah boste opazili, da se negativni učinki stresa zmanjšajo, sposobnost koncentracije pa bistveno poveča.

Za vadbo doma ni treba veliko

Miha Štamcar, foto: Aleš Hostnik

Ohranjanje telesne dejavnosti in krepitev zdravja sta v času, ko pandemije koronavirusa še kar ni konec, izjemno pomembna.

Aker je gibanje zunaj omejeno, so se pojavili številni ponudniki, ki uporabnikom omogočajo različne načine vadbe na domu. Skupina Priprave na Volkswagen Ljubljanski maraton je takoj začela pripravljati 45-minutno vadbo v živo. Vadba poteka vsak dan ob 18. uri na Facebook strani Priprave LJMaraton. Ob deseti uri na isti strani poteka tudi polurna vadba na domu za otroke.

»Materiala za vadbo nikoli ne bo zmanjkalo. Vseh dvanajst trenerjev se zaveda, da dela nekaj dobrega za ljudi. Vadba traja 45 minut in zajema ogrevalni del, glavni del in umirjanje. Vaje so prilagojene za vsakogar, za različne ravni pripravljenosti, vse drugo pove trener med vadbo v živo,« pravi Aleš Hostnik, pobudnik akcije vadbe na domu, sicer zaposlen na Sport Media Focusu.

»Za vadbo je dovolj, da imate v rokah mobilni telefon, prenosnik, tablico ali prenašate sliko na TV. Potrebujete le internetno povezavo in dobro voljo. Bodite oblečeni v športna oblačila, imejte kozarec vode, lahko ste v nogavicah ali športnih copatih, ob sebi imejte podlogo. Ostalih pripomočkov za zdaj ne potrebujete. Vadite z nami, v dnevni sobi, na hodniku, v garaži, pred hišo, na vikendu, kjerkoli, samo da ostanete dobro razpoloženi,« k vadbi na domu vabi Hostnik. Preko Facebook strani lahko med vadbo tudi komentirate, potrudijo se, da na komentarje čim prej odgovorijo. »Želimo, da vadba postane rutina. Trenutno smo sicer online, a če vzpostavimo rutino že zdaj, bomo tako lažje nadaljevali vadbo, tudi ko bo konec pandemije.«



Sklece v opori zadaj. Vaja je namenjena krepitvi mišic nadlahti. Če noge v kolenuh pokrčimo, se vaja olajša.



Stranski plenk z odmikom roke in noge. Vajo lahko otežimo tako, da nismo s kolonom na tleh. Vaja je namenjena stabilizaciji in krepitvi trupa, predvsem stranskih mišic.



Sklece so namenjene krepitvi mišic prsnega koša in rok. Lahko jih izvajate v lažji izvedbi na kolenuh.



Zadrževanje šalčke z rokami priročno. Vaja izredno vpliva na krepitev vseh trebušnih mišic. Vajo lahko otežimo tako, da iztegnemo roke v vzročenje (k ušesom).



Dvig trupa ali trebušnjaki. Pazimo, da se z zgornjim delom trupa dvignemo predvsem gor proti stropu in da imamo glavo v podaljšku trupa, ravno hrbtenico.



Dvig bokov enonožno. Vajo lahko olajšamo tako, da imamo obe stopali na tleh. Vaja je namenjena krepitvi mišic zadnjice in zadnje stegenske mišice.



Širok polčep je namenjen krepitvi mišic spodnjih okončin. Pazimo na raven hrbet, glava je v podaljšku trupa in pogled usmerjen naprej.



Izpadni korak vstran z dotikom tal. Stojna noga je statična, stopamo v stran in dol. Pri tej vaji krepimo predvsem stranske stegenske mišice.



Izpadni korak naprej. Pazimo na vzravnani trup, spustimo se proti tlam in odrinemo nazaj. Krepimo predvsem sprednjo stegensko in zadnjično mišico.



Položaj deske je namenjen stabilizaciji in krepitvi trupa. Zahtevna vaja, ki jo lahko otežimo ali olajšamo. Če se spustimo na kolena, bo vaja lažja. Če pa sonožno oporo zamenjamo z enonožno, bo težja.

Ljubljana, naše mesto

izr. prof. David L. Brierley,
prevod: Živa Čebulj, foto: Dunja Wedam

Ob pohajkovanju po praznih ljubljanskih ulicah se nehote zamislimo. Kaj je mesto, ko ni nikjer nikogar? Kakšno družbo izkusimo v praznem mestu? V prijemu pandemije imamo čas, da se zavemo, kako družabni, družbeni in urbani smo. Sploh še potrebujemo mesto?

Sem profesor metodologije izobraževanja in prihajam iz Norveške. Sodelujem na seminarjih in konferencah povsod po Evropi, v zadnjih osmih letih pa sem bil pogosto tudi v Zagrebu, Sarajevu in Ljubljani, kjer sem v času pandemije obtičal zaradi delovnih obveznosti.

Danes je sobota, dan, ko se običajno na ljubljanskih tržnicah največ dogaja. Toda danes je tu le nekaj ljudi. Prazne stojnice delujejo srhljivo.

Glavna funkcija mesta je srečevanje. Stavbe, ulice, trgi in avtobusne povezave ustvarjajo okvir, v katerem se ljudje srečujemo. Okoli 90 % evropskih mest je zraslo iz trgov, kjer so se ljudje zbirali, da bi prodajali, kupovali in klepetali. Nekdaj so kmetje na trgih izvedeli, po čem se najbolj povprašuje, tu so bila uvedena načela ponudbe in povpraševanja.

Toda časi so se spremenili. Danes lahko sedim v samoosamitvi v Ljubljani in predavam svojim študentom v Španiji, ne da bi se srečali v živo. V tednu, ko to pišem, ocenjujejo, da kar 65 % evropske delovne sile dela od doma, vključno z učitelji. Vprašanje, ali mesta postajajo odveč, se postavlja samo od sebe.

Seveda si bodo ljudje ob sončni nedelji še želeli skupaj na sprehod, srečevali se bodo v bolnišnicah in tistih nekaj tovarnah, ki še vedno zaposlujejo ljudi. Toda mesto? Veliko prostora v mestu je namenjenega pisarnam in uradam, toda zdaj vidimo, da takšno delo lahko opravljamo tudi od doma. Pa vse tiste trgovine. Vse več nakupov opravljamo preko spleta in celo hrano si lahko naročim domov. Bomo v prihodnosti sploh še potrebovali vse te trgovine v mestih?



Pomlad v Ljubljani 2019



Pomlad v Ljubljani 2020

V trenutni zaustavitvi javnega življenja se lahko sprehodimo skozi mesto, ne da bi bili kamorkoli namenjeni, in se ob tem zavemo, da imamo veliko časa. Kam je izginil užitek v počasnosti? Hitrost je oblika ekstaze, ki jo je tehnološka revolucija poklonila človeku. Morda pa hitri tempo življenja ljudem ni bil vsiljen. Zdi se, da smo si ga izbrali sami. Ponotranjili smo željo po čimprejšnjosti in njeni zvesti služabnici hitrosti, ki ne prenese nikakršne zamude.

Ljudje še vedno živimo v mestih, čeprav bi se temu teoretično in tehnično lahko odpovedali. Toda nečesa v človeški naravi preprosto ne moremo zadovoljiti z digitalizacijo. Želimo se srečevati z ljudmi. Posedati ob ljubljani in gledati

pohajkovalce je moj najljubši konjiček in šola sama po sebi. Civilizirana družba neguje svobodo, sodelovanje in kulturo, kar privlači ljudi, da se udobno počutimo v takšnih strukturah. Zdi se, da je v tehnološki dobi osnovna človekova potreba po pristnem stiku še bolj prisotna kot kadarkoli prej.

V času krize, ko je celotna populacija prikrajšana za nekaj, kar je sodobnemu državljanu najpomembnejša pravica, za svobodo do gibanja in zbiranja, imamo priložnost za razmislek. Kako si predstavljamo prihodnost? Kakšno prihodnost želimo svojim otrokom in vnukom? In predvsem, kako nam lahko naša skupnost, naše mesto pomaga udejanjiti sanje in prizadevanja?

Cepali so ljudje kakor bilke pod kosó

Kužne epidemije v preteklosti mesta

dr. David Petelin

Vse do novega veka so skoraj vsako nalezljivo bolezen, ki se je pojavila nenadoma, trajala določeno obdobje ter povzročila množično okuženost in smrtnost, šteli za kugo. Poleg prave kuge, ki so jo prenašale podgane z okuženimi bolhami, se je pod njenim imenom skrivalo še nekaj drugih bolezni: od koz, tifusa, griže, malarije, sifilisa in pegavice do kolere in gripe.

Iz poltisočletne prisotnosti Rimljanov na naših tleh o epidemijah zgolj sklepamo po številnih izbruhih v soseščini in po vrsti arheoloških ostankov. Prva srednjeveška kuga na Slovenskem naj bi izbruhnila leta 792, ko sta po Valvasorjevem pisanju poplavljali Sava in Drava, uničili polja in tako povzročili lakoto. Po njegovem naj bi tudi zaradi »strupene kuge« leta 1006 v Ljubljani in bližnji okolici pomrlo kar 17.000 ljudi. Ljudje so verjeli, da je kuga božja kazen in da boleznijo povzročajo zli demoni. Na slovanskem vzhodu so si kugo predstavljali kot suho, belo ženo, včasih tudi kot skupino žensk, v germanskih deželah pa naj bi kuga prišla v podobi zakonskega para, smrtnjaka s koso na rami in njegovo ženo smrtnico z grabljami v rokah.



Zdravniki »kljunaši« so imeli za lastno varnost oblečeno povoščeno usnjeno haljo, velike irhaste rokavice, na glavi pa masko s kljunom, polnim zelišč, in z zastekljenimi odprtini za oči. Bolnike so otipavali s palicami in priporočali puščanje krvi, predpisovali diete, zvarke in protistrupe (npr. teriak, bezoar in krastače). Poleg njih so podobna »mazaška« opravila izvajali tudi brivci, kopalški mojstri, konjederci in rablji.

Ni stoletja brez kuge

Leta 1480 so na Kranjsko kakor iz knjige Razodetij »prijahali« štirje jezdeci apokalipse: najprej so prišle kobilice, nato vpadi Turkov in Madžarov, nazadnje pa je izbruhnila še kuga. Pojavo in širjenju kužnih epidemij so v Ljubljani botrovale slabe higienske razmere in prepletanje stanovanjskih prostorov s hlevi, kjer so kraljevali zajedavci. Izbruhi kuge so bili v mestu še posebej hudi v 16. stol., bilo jih je kar šest, in so bili stalni spremljevalci turških vpadov.

Zaščitni ukrepi oblasti

V času nevarnosti izbruha sta tako mestna kot deželna oblast sprejeli različne protikužne ukrepe. Leta 1512 je dal cesar Maksimilijan izgnati Rome iz dežele, češ da so turški vohuni in da razširjajo kugo. Leta 1570 je mestna straža odganjala berače izpred mestnih vrat, saj so bili kot potepuhi prenašalci okužb. Ulice in trge so začeli čistiti dvakrat na teden, dosledno zapirati mestna vrata in pokopavati trupla zunaj mestnih zidov. Meščani so odstranjevali gnojišča in

polovili potepuške živali, po priporočilu mestnih oblasti leta 1599 pa so lahko vsi mrhovino zmetali kar v Ljubljano. Šele infekcijski red iz leta 1625 je v Ljubljani prepovedal svinje v stanovanjih. Da bi preprečevali okužbo, so prekaževali hiše z brinom, po dvoriščih pa kurili grmade. Pisma so prekadili nad plamenom, denar so umivali z milom in soljo, okužene predmete pa sežgali.

Prepoved gibanja in zaprte meje

Deželne oblasti so prepovedale vsakršno shajanje na sejnih, večjih cerkvenih shodih in romanjih, družabnosti v gostiščih in na praznovanjih. Za prekrške so zagrozili z denarno in telesno kaznijo. Nemalokrat so zaprli mejo in ogradili mestna ozemlja z ograjami ter vojaškimi kordoni. V obrambo pred kugo, ki je pretela iz Ogrske in Hrvaške med letoma 1638 in 1641, so podrli vse mostove, razorali vse ceste ter ukinili prevoze z brodom preko Save, Kolpe in Sotle.

Beli križ in izolirnice

Voz, s katerim so vozili obolele v lazaret ali mrtve na grobišče, je bil označen s črno zastavico in belim križem. Okužene hiše so zaprli, ogradili in na vhodna vrata z apnom narisali bel križ v znak. Za izolirane prebivalce je mestna oblast celo zaposlila raznašalce pijače in živil in jih opremila s košaro na drogu.

Že leta 1280 je bila zunaj mestnega obzidja ustanovljena prva izolirnica za gobavce (leprozorij), leta 1453 je delovala tudi na Rožniku, leta 1534 pa so zgradili leprozorij v bližini cerkve sv. Petra ob Ljubljani. Pozneje je bil na tem mestu zgrajen lazaret za bolnike s sifilisom. Dokler ni Ljubljana leta 1786 dobila

“ Po izbruhih bolezni so pogosto sledile lakota, gospodarska kriza, a tudi preroditev kulturnega in družbenega življenja.

prve civilne bolnišnice, so za bolnike, onemogle, ostarele in najdenčke dolga stoletja skrbeli špitali in dobrodelne ustanove.

Kužna znamenja in cerkvene procesije

Tudi Ljubljana je skupaj s predmestji v spomin in opomin o divjanju kuge zaznamovana s spomeniki. Na pritlični hiši na Krakovski ulici s številko 21 je kamnito kužno obeležje žalujočega angela, ki sedi na mrtvaški glavi, v rokah pa ima peščeno uro. Urbana legenda

pripoveduje, da naj bi se kuga iz leta 1599 ustavila prav pri tej hiši. V spomin na draveljski izbruh, ki naj bi v dveh tednih vzel 100 življenj, so Draveljčani in Ljubljančani v zahvalo za preživetje postavili kužno ali debelo oziroma Rokovo znamenje ob Celovski cesti ter cerkev sv. Roka, srednjeveškega zavetnika pred kugo.

Na Kongresnem trgu pred uršulinsko cerkvijo stoji steber sv. Trojice, ki ga je tja prestavil arhitekt Plečnik leta 1927 izpred kavarne Evropa. Tam je pred nekdanjim samostanom bosonogih avguštincev že od leta 1693 stal leseni spomenik deželnega glavarja Herberta Turjaškega, ki ga je postavil ob stoletnici zmagovite bitke pri Sisku in v zahvalo, ker je bila Ljubljana rešena kuge, ki je tedaj razsajala na Dunaju.

Z brazgotinami na obrazu med nune

V 18. stoletju so se v mestu pojavile črne koze, ki so med letoma 1790 in 1829 v petih ljubljanskih župnijah zahtevale skoraj 2000 življenj. Dekleta iz višjih slojev so po prebolelih kozah, zaznamovane z brazgotinami po obrazu, pogosto odšle v samostan. Čeprav je kirurg Vincenc Kern že leta 1801 izvajal variolizacijo in izdeloval cepivo iz kravjih koz, je bila epidemija koz v 19. stol. ljubljanska stalnica (kar sedem izbruhov med letoma 1831 in 1886). Na začetku 30-ih let 19. stol. se je črnim kozam pridružila še kolera. Leta 1855 je epidemija dosegla vrh: v Ljubljani jih je od 20.000 prebivalcev zbolelo skoraj 400, umrlo pa skoraj 40 % obolelih.

Tuberkuloza, jetika, bela kuga ali sušica

Z vzponom industrializacije je v 19. stol. tuberkuloza dobila nov zagon. Zaradi rdečih oteklih oči, pljuvanja krvi, bledičnosti ter občutljivosti za svetlobo so imeli jetiko za nekakšen vampirizem. V 90-ih letih 19. stol. je bila v Ljubljani tuberkuloza vzrok za petino smrti. V Cukrarni je jetika na prelomu 20. stol. odnesla tudi pesnika moderne, Dragotina Ketteja in Josipa Murna. Zdravniki so svetovali zdravo prehrano, brezskrbno življenje in gibanje na svežem zraku. S plakati na javnih mestih so ljudi seznanjali z načini okužbe, znaki bolezni in ozaveščali o uporabi pljuvalnikov.

Škodljiv ljubljanski zrak?

Vse do izsušitve ljubljanskega barja je veljalo, da je meglen in vlažen ljubljanski zrak strupen in da »napravi ljudi sprejemljive za zlobne in strupene zarodke«. Toda zdravnik Marko Gerbec je na podlagi meteorološko-medicinskih opazovanj med letoma 1697 in 1717 to tezo ovrzel že pred tremi stoletji. Res pa je, da je v Ljubljani veliko bolnikov zbolelo za malarijo, ki so jo z barja

prinašali komarji. Med letoma 1823 in 1834 je v Ljubljani deloval tudi zdravnik dr. Fran Viljem Lipič, ki je že pred Pasteurjem slutil, da se vzroki bolezni skrivajo v umazaniji, in se zgražal ob dejstvu, da so ženske zbolevale, ker so bile premalo oblečene, moški pa zaradi prekomernega pitja alkohola.

Ob koncu 18. stol. se je v mestu stalno naselila vojska in zaradi slabih

“ Leta 1972 so proti črnim kozam cepili 1,5 milijona Slovencev v zgolj desetih dneh.

higienskih razmer je bil tifus njen zvesti spremljevalec: samo leta 1797 je terjal 625 žrtev. Ob izbruhu epidemije leta 1910 se je okužilo tudi civilno prebivalstvo. Magistrat je uvedel karanteno, razkuževanje javnih in zasebnih stranišč ter določil posebno perico, ki je prala perilo okuženih.

Še v začetku 19. stol. so bili higieni pogoji ob porodih slabi, rojevalo se je doma na tleh, večina novorojenčkov, okuženih s tetanusom, pa je umrla. Med otroškimi nalezljivimi boleznimi so strašile še ošpice, škrlatinka in davica, ki je v 19. stol. veljala za pravo otroško kugo. Še leta 1894 je med obolelimi v Ljubljani zahtevala 40-odstotni smrtni davek, naslednje leto pa so že uporabili cepivo, ki je rešilo 90 % okuženih otrok. Vse do začetka uporabe antibiotikov v 20. stol. je bilo med vsemi grobovi skoraj četrtnina otroških.

Večji strah kot smrtnost

Med prvo svetovno vojno ni bilo nalezljivih bolezni v večjem epidemičnem obsegu, razen jeseni 1917, ko je v Ljubljani izbruhnila griža, med katero je umrla tretjina od 93 obolelih. Večji strah je povzročila španska gripa ob koncu vojne, ki je v mestu in neposredni okolici med septembrom in decembrom 1918 vzela 414 življenj. Edini javnozdravstveni ukrep med epidemijo je bilo enomesečno zaprtje vseh mestnih šol. Zadnja večja panika zaradi epidemije je bila leta 1972, ko je albanski romar iz Meke v Jugoslavijo prinesel črne koze. Stekla je vsedrjavna akcija: v desetih dneh so cepili 1,5 milijona Slovencev.

Podrobnejšo zgodovino epidemij v Ljubljani boste lahko kmalu prebrali na spletni strani

📍 www.ljubljana.si

Spremenimo navade, jejmo lokalno pridelano hrano

Matic Bizjak, mestni menedžer, Mestna občina Ljubljana, foto: Dunja Wedam



Razglašena epidemija je dodobra spremenila ustaljeni življenjski ritem, vključno z nakupovalnimi navadami. V tem času se namreč pogosteje odločamo za spletne nakupe in dostavo izdelkov na dom. Obenem se zdi, da v teh dneh večji poudarek namenjamo tudi lokalno pridelani hrani.

Lokalni samooskrbi s hrano v Mestni občini Ljubljana že vrsto let namenjamo veliko pozornost, saj ima številne pozitivne učinke. Takšna hrana ima višjo hranilno vrednost, je polnejšega okusa in je tudi bolj sveža, saj je njena pot od njive do krožnika veliko krajša. Zaradi krajših poti hrane se zmanjša tako prometna obremenitev, kar ugodno vpliva na okolje, kot potreba po konzervansih in embalaži, s čimer se zmanjša tudi količina odpadkov. Ob lokalni samooskrbi s hrano je običajno zagotovljena tudi boljša sledljivost

izdelkov. Pogosto jo kupci namreč kupijo kar pri pridelovalcu samem.

Tudi prehranska vrednost lokalno pridelanih živil in vsebnost vitaminov sta višji. Poleg tega država lokalne pridelovalce lahko spodbuja k pridelavi ekološko pridelane hrane, kar ugodno vpliva na manjšo porabo herbicidov in pesticidov.

Na ljubljanskem podeželju deluje več kot 800 kmetij, ki ponujajo sveže sadje in zelenjavo, mleko in mlečne izdelke, žita in mlevske izdelke, med in čebelje pridelke,

meso, kisko repo in zelje ter različne vložnine. Zato smo na spletni strani www.ljubljana.si in družbenih omrežjih objavili seznam kmetij, na katerih lahko kupite lokalno pridelano hrano. Seznam, ki ga sproti dopolnjujemo, si lahko ogledate na: www.ljubljana.si/moja-ljubljana/podezelje/samooskrba-v-ljubljani/ponudniki-ljubljanskega-podezelja-in-regije. Dogovorite se z najbližjim kmetom in si priskrbite sveže sadje in zelenjavo, seveda ob upoštevanju vseh varnostnih in higienskih priporočil.

Z MOŽNOSTJO DOSTAVE

Kmetija Avšič/Zeleni hit, d. o. o.

(certifikat o ekološkem kmetijstvu)
Savlje 90a, 1000 Ljubljana

☎ 041 353 846, 01 580 00 58

✉ info@zelenihit.si, 🌐 www.zelenihit.si

PONUDBA: korenje, solata, radiči, cvetača, brokoli itd.; jagode; sveža zelišča

Prodaja na kmetiji (pon.–pet. od 9. do 17. ure, sob. od 9. do 13. ure), po naročilu dostava

Kmetija Cunder/Pr' Klemen

Jernej Cunder, Stožice 19, 1000 Ljubljana

☎ 051 246 780, 031 279 885, 041 822 671

✉ sasa.rancnik@gmail.com

📘 Kmetijstvo & zeljarstvo Cunder

ZELENJAVA: krompir, ptujska rdeča čebula,

buče hokaido, česen, sezonska zelenjava

PONUDBA SADJA: jagode

IZDELKI IZ ZELENJAVE: kisló zelje, kislá

repa, kislé zeljne glave, zeljnica

Prodaja na kmetiji (pon.–pet. od 15. do 18. ure), po naročilu dostava

Kmetija Česenj

Nadja Česenj

Tacenska cesta 139, 1000 Ljubljana

☎ 031 774 055

✉ kmetija.cesenj@gmail.com

🌐 www.kmetija-cesenj.com

PONUDBA: paradižnik, buče, kumare,

solata, rdeča pesa, paprike

PEKOVSKI IN MLEVSKI IZDELKI:

konopljinó pecivo, konopljiná moka,

otrobi, proteini, semena, pšenična in

pirina moka ter otrobi

OSTALA PONUDBA: jajca, domači zeliščni

sirupi, paradižnikova mezga, domača

vegeta, zeliščni čaji, konopljin čaj in

konopljinó olje

Spletna trgovina, prodaja na kmetiji (sre.–pet. od 9. do 17. ure, sob. do 13. ure), po naročilu dostava

Kmetija Gregorc/Pri Mačku

Ivan Gregorc, Sneberska cesta 144a,
1260 Ljubljana – Polje

☎ 031 356 820

PONUDBA: krompir (tudi zgodnji), rumena koleraba, črna redkev, sveža repa, sveže mleko

Prodaja na kmetiji (pon.–sob. od 17. do 19. ure), po naročilu dostava

Kmetija Groznik/Pr' Žnidarč

Urška Groznik

Zagradišče 5, 1261 Ljubljana – Dobrunje

☎ 041 535 893, 040 551 589, 01 542 96 87

✉ kmetija.groznik@gmail.com

PONUDBA: jagode, češnje, breskve, slive, jabolka; jabolčni sok in kis; fižol maslenec, fižol sivček, paradižnik

Prodaja na kmetiji (po dogovoru), po naročilu dostava

Kmetija Kopač/Pr' Mihuc

Rok Lebar, Podgorica 85, 1231 Ljubljana – Črnuče

☎ 041 985 937, ✉ roklebar@hotmail.com

ZELENJAVA: stročji fižol, cvetača, brokoli,

romaneske, ohrovt, brstični ohrovt, zelje,

solate, radič, paprika, paradižnik, kumare,

bučke, melancani, korenje, pesa, koleraba,

zelena gomolj, peteršilj, motovilec, radič

Prodaja na kmetiji (po predhodnem dogovoru), po naročilu dostava

Kmetija Novak/Pri Terceljnu

Janez Novak, Saveljska cesta 106, 1000 Ljubljana

☎ 041 791 335, 01 563 32 10

✉ hnovak3@siol.net

📘 Facebook Kmetija Novak - Savlje

PONUDBA: solata, krompir, bučke,

kumare, paradižnik; kisló zelje, kislá repa,

kislé zeljnate glave ter sveže mleko

Prodaja na kmetiji (vsak dan ob večernih urah oz. po dogovoru), po naročilu tudi dostava

Kmetija Pr' Novak

Tatjana Peterca, Cesta v Hrastje 1, 1000 Ljubljana

☎ 040 397 053, 01 541 10 01

✉ urban.vaupotic19@gmail.com

PONUDBA: vse vrste zelenjave, krompir,

šparglji; kisló zelje, kislá repa, sarme,

vloženi šparglji v kisu; jagode; jajca in

začimbe

Prodaja na kmetiji (vse dni, razen ob nedeljah in praznikih, od 10. do 19. ure), po dogovoru dostava določenih količin

Kmetija Pri Povlačevih

Denis Jeretina, Ocvirkova 41, 1231 Črnuče

☎ 041 363 446, 041 651 935, 01 562 62 84

✉ jeretina.denis@gmail.com

PONUDBA: solata, radič, kapusnice,

paprika, paradižnik, krompir, gomoljnice,

pesa itd.; jagode, češnje; jajca

Po naročilu dostava na dom

Kmetija Pri Ropič

Mojca Podboršek, C. v Šmartno 25, 1000 Ljubljana

☎ 040 509 080, 01 541 20 55

✉ mihanaglicmihanaglic@gmail.com

📘 Kmetija Pri Ropič

PONUDBA ZELENJAVE: solata, radič,

krompir, korenje, peteršilj, por, zelena,

bučke, kumare, paradižnik, fižol, grah,

paprika, motovilec, špinača

Prodaja na kmetiji (po dogovoru), po naročilu dostava

Kmetija Zajc/Pr' Končanc

Janez Zajc, Cesta v Šmartno 9a, 1000 Ljubljana

☎ 040 356 347, ✉ matevz.zajc@t-2.net

PONUDBA: korenje, peteršilj, špinača,

blitva, čebula, por, ohrovt, rdeče zelje,

zelje, rdeča pesa, krompir, črna redkev,

solata, sezonska sveža zelenjava

Prodaja na kmetiji (pon.–sob. od 6. do 17. ure), po naročilu dostava



Če ste tudi vi ponudnik lokalno pridelane hrane in jo prodajate na kmetiji ali z možnostjo dostave, pa vas nismo uvrstili na seznam, nas o tem obvestite na splet@ljubljana.si.

Ljubljanske tržnice

Na ljubljanskih tržnicah smo ob petkih in sobotah omejili število obiskovalcev v pokritih delih tržnic na največ 10 oseb naenkrat. Skrajšali smo tudi obratovalni čas tržnic, tako da so od ponedeljka do sobote odprte od 6. do 14. ure. Ukrepi se lahko še spremenijo, zato vas vabimo, da preverite trenutno odprtost tržnic na spletni strani:

www.lpt.si/trznice_vse/trznice/trznice_obratovalni_cas.

Ustvarjalnost v domači kuhinji

Zaradi ukrepa izolacije v tem obdobju več časa preživljamo doma. Zato moramo nadomestiti tudi obroke, ki jih sicer zaužijemo bodisi v vrtcu, šoli ali na delovnem mestu. Da vam ob tem ne bi zmanjkalo idej za pripravo jedi, skrbijo v zavodu Turizem Ljubljana. Na spletni strani Gourmet Ljubljana (gourmet-lj.si/si) objavljajo recepte nekdanj priljubljenih tradicionalnih ljubljanskih jedi, na svojem Facebook profilu pa še recepte ljubljanskih kuharskih mojstrov.

Kupovanje na kmetiji - dobra odločitev, naj bo tudi varna!



NA KMETIJO SE ODPRATE LE, ČE SE POČUTITE POPOLNOMA ZDRAVI!



- 👍 ZA OBISK SE NAPOVEJTE IN DOGOVORITE ZA ČAS OBISKA IN PRIDELKE,
- 👍 NA KMETIJO POJDI TE SAMI,
- 👍 ČE JE NA KMETIJI UREJENA TRGOVINA - VSTOPAJTE POSAMEZNO,
- 👍 ČE JE LE MOGOČE - UPORABITE PLAČILNO KARTICO,
- 👍 PO ROKOVANJU Z DENARJEM SI RAZKUŽITE ROKE,
- 👍 PRINESITE SVOJO EMBALAŽO,
- 👍 UPOŠTEVAJTE VARNOSTNO RAZDALJO,
- 👍 BODITE SOLIDARNI - KUPITE SAMO TOLIKO ŽIVIL, KOT JIH ZARES POTREBUJETE.

V največji možni meri poskrbite, da svojega in zdravja drugih ne ogrožate!



Vodnikova ali repunclova solata

Recept za solato je objavil Valentin Vodnik v prvi kuharski knjigi v slovenskem jeziku, *Kuharske bukve*, ki je izšla v Ljubljani leta 1799.

Priprava:

Motovilec očistimo, operemo, položimo v skledo, solimo ter zabelimo z oljem in kisom. Trdo kuhana jajca olupimo in nasekljamo. Rdečo peso skuhamo (ali spečemo v pečici do mehkega), ohladimo, olupimo in nasekljamo. Cvetačo razdelimo na cvetove in

skuhamo. Na motovilec položimo jajce, rdečo peso in cvetačo. Po želji in okusu krožnik še zabelimo.

Recept dopušča številne prilagoditve. Pobrskajte po shrambi, ustvarite svojo različico te stare jedi in delite svoje krožnike z nami - na Instagramu z uporabo ključnika #gourmetlj.

Želimo vam prijetno ustvarjanje v domačih kuhinjah in dober tek!

Sestavine:

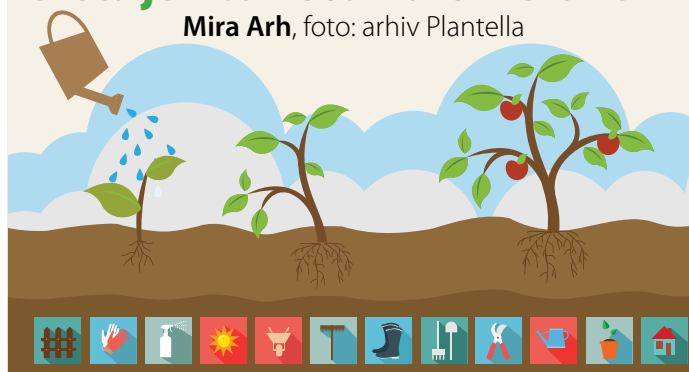
- Motovilec
- Trdo kuhana jajca
- Sol
- Olje
- Jabolčni kis
- Rdeča pesa
- Cvetača

gourmmmet
LJUBLJANA



Sreča je – samooskrbno vrtnariti

Mira Arh, foto: arhiv Plantella



V teh dneh, ko se vsi držimo bolj doma, je vrt še toliko prijetnejše razvedrilo, ki za nekaj časa odžene skrbi. Na srečo nam tudi vreme pri tem dobro služi. Za vas smo te dni pripravili nekaj koristnih namigov in zanimivosti. Se zavedate prednosti družinskega vrtnarjenja?

V vrtu si lahko omislimo svoj mir, gibanje, druženje z družino in sproščeno preživljanje prostega časa, kjer se med vrtnarskimi opravili nastavlja soncu za koristni vitamin D in si mimogrede pridelamo še neoporečno domačo hrano.

Antistres terapija

Raziskave so pokazale, da različne aktivnosti na vrtu izboljšujejo kondicijo, moč in ravnotežje ter spodbujajo mentalne funkcije in krepijo imunski sistem.

»Z brkljanjem« po zemlji pozabimo na vse: na čas, probleme, bolezen, krivice, zamere. Prekopavanje, pletje plevela, dvigovanje vreč zemlje ali gnojila so odlični trening za krepitev mišic, kosti in sklepov. Z delom na vrtu kurimo kalorije, pri prekopavanju porabimo 286, pri košnji trave pa 350 kalorij na uro. Strokovnjaki ocenjujejo, da je 45 minut dela na vrtu enako kot 15 minut kolesarjenja.

Izbor najboljše hrane

Zelenjava z domačega vrta lahko pomeni tudi precejšnjo razbremenitev družinskega proračuna. Na poskusnih vrtovih za samooskrbo 4-članske družine smo od marca do novembra na samo 60 m² pridelali od 260 do 400 kg zelenjave.

Če imamo na voljo kos zemlje, ki ga lahko spremenimo v vrtiček, se z nekaj dobre volje lotimo vrtnarjenja, da si v teh časih sami pridelamo nekaj sezonskih vrtnin. Namen takšnega vrtnarjenja je pridelati zelenjavo na čim bolj naraven način. Za sajenje in oskrbo posajenih rastlin vedno uporabimo organske zemlje in gnojila za ekološko pridelavo ter ekološke pripravke za varstvo in odpornost rastlin.



Kakovost vode in zraka v Ljubljani

dr. Brigita Jamnik, JP VOKA SNAGA, in
Nataša Jazbinšek Seršen, Oddelek za varstvo okolja Mestne občine Ljubljana

O pitni vodi v Ljubljani in okolici

Centralni vodovodni sistem mesta Ljubljane in okolice se oskrbuje iz dveh vodnih virov, peščeno prodnih vodonosnikov Lj. polja in Lj. barja, kjer se podzemna voda izkorišča v petih vodarnah: Kleče, Hrastje, Jarški prod, Šentvid in Brest. Vodni vir sistema Ravno Brdo je podzemna voda, zajeta v razpoklinskem vodonosniku.

Notranji nadzor nad skladnostjo pitne vode JP VOKA SNAGA, d. o. o., izvaja na vseh oskrbovalnih območjih skladno z določili Pravilnika o pitni vodi v okviru mikrobioloških in fizikalno-kemijskih preiskav, katerih obseg je odvisen od ocene tveganja za določeno vzorčno mesto oz. nadzorno točko sistema. Notranji nadzor izvajajo akreditirani laboratoriji. V preglednici je prikazan del rezultatov rednih preskušanj notranjega nadzora pitne vode v marcu 2020.

Oskrba s pitno vodo poteka brez posebnosti in je varna.

Širjenje koronavirusa na varnost oskrbe s pitno vodo ne vpliva, saj je vir pitne vode podzemna voda, ki je zaščiten pred tovrstnimi neposrednimi vplivi iz okolja. Sistem oskrbe s pitno vodo deluje na osnovah HACCP sistema, ki od upravljavca vodovoda zahteva stroge preventivne higienske ukrepe za zmanjševanje tveganj za zdravje uporabnikov že v običajnih razmerah. Koronavirus po doslej dostopnih informacijah v pitni vodi ni bil ugotovljen nikjer.

Kakovost podzemne vode v februarju 2020

Predpisane mejne vrednosti za podzemne vode v februarju 2020 niso bile presežene na nobenem merilnem mestu, v vodnjaku Brest II pa je vrednost desetil-atrazina dosegla mejno vrednost.

Zrak v Ljubljani v januarju in februarju 2020

V januarju se je nadaljeval izrazit temperaturni obrat, ki se je pojavil ob prehodu v novo leto in trajal ves januar. Temperatura zraka je počasi naraščala in se gibala med -6 °C (7. 1.) in 12 °C (31. 1.). Povprečna temperatura v januarju je bila 2 °C. Močnejšega vetra v januarju ni bilo, zato je prihajalo do povišanih koncentracij onesnaževal v zraku. Dnevna mejna vrednost delcev PM₁₀ je bila presežena 21 dni. Za februar so bile v prvih dneh značilne inverzijske razmere, ki so prevladovala v januarju in so posledično povzročale povišane vrednosti onesnaženja. Temperatura v februarju je postopoma naraščala, gibala se je od -3 °C do 14 °C, povprečna temperatura pa je bila 7 °C. Močnejši veter se je pojavil 5. 2., prekinil je inverzijske razmere ter prevetril kotlino. Dnevna mejna vrednost PM₁₀ je bila presežena 2-krat. Skupno število dnevni preseganj v letu 2020 je doseglo 23.

Normativi mejnih urnih, dnevnih in letnih vrednosti veljajo v skladu z Uredbo o kakovosti zunanega zraka. Za več podrobnosti vas vabimo, da se obrnete na Oddelek za varstvo okolja: 01 306 43 00, varstvo.okolja@ljubljanja.si.

Del rezultatov rednih preskušanj notranjega nadzora pitne vode v marcu 2020

PARAMETER	mejna enota	vrednost	OSKRBOVALNO OBMOČJE				
			KLEČE	HRASTJE, KLEČE	KLEČE, HRASTJE	ŠENTVID	RAVNO BRDO
			Lepodvorska ul.	Ob studencu	Nusdorferjeva ul.	Rocenska ul.	Ravno Brdo
			2. 3. 2020	2. 3. 2020	9. 3. 2020	11. 3. 2020	3. 3. 2020
Temperatura	°C	-	11,9	9,3	12,9	10,6	6,3
pH	-	6,5 - 9,5	7,5	7,6	7,5	7,7	7,4
Elektroprevodnost (pri 20 °C)	µS/cm	2500	438	471	425	498	594
Motnost	NTU	*	<0,1	<0,1	<0,1	<0,1	<0,1
Amonij	mg/L NH ₄	0,50	<0,025	<0,025	<0,025	<0,025	<0,025
Barva (436 nm)	m ⁻¹	*	<0,02	<0,02	<0,02	<0,02	<0,02
Nitrit	mg/L NO ₂	0,5	<0,003	<0,003	<0,003	<0,003	0,005
Celotni organski ogljik	mg/L	**	0,32	0,32	0,28	0,33	0,66
Prosti klor	mg/L	/	/	/	/	/	0,07
Escherichia coli	CFU/100 mL	0	0	0	0	0	0
Koliformne bakterije	CFU/100 mL	0	0	0	0	0	0
Skupno število mikroorganizmov pri 36 °C	CFU/mL	100	<2	7	30	21	<2
Skupno število mikroorganizmov pri 22 °C	CFU/mL	**	<2	11	9	15	6
OCENA			SKLADEN	SKLADEN	SKLADEN	SKLADEN	SKLADEN

*sprejemljiva za uporabnike in brez neobičajnih sprememb

**brez neobičajnih sprememb

Podatki o kakovosti podzemne vode v vodnjakih vodarn na Lj. polju in Lj. barju

Februar 2020

merilno mesto	datum	atrazin	desetilatrazin	lahkohlapni halogenirani ogljikovodiki	nitrat	krom (skupno)
enota		µg/l	µg/l	µg/l	mg/l	µg/l
mejna vrednost		0,1	0,1	10	50	50
Kleče VIIIa	6. 2. 2020	0,006	0,026	< 2	9,3	< 5
Šentvid IIa	6. 2. 2020	0,003	0,006	< 2	17	< 5
Jarški prod III	6. 2. 2020	< 0,002	< 0,004	< 2	9,7	< 5
Hrastje la	6. 2. 2020	0,037	0,034	< 2	20	14
Brest IIa	6. 2. 2020	0,012	0,1	< 2	12	< 5

Vir: Monitoring kakovosti podzemne vode in površinskih vodotokov za leto 2019 MOL, MU, Oddelek za varstvo okolja

(-) - meja zaznavanja merilne metode (LOD)

<- meja določanja (LOQ)

MV - predpisane mejne vrednosti za podzemno vodo po Uredbi o stanju podzemnih voda, za krom (skupno) pa po Pravilniku o pitni vodi

Zrak v Ljubljani v januarju 2020

Merilno mesto križišče Vošnjakove ul. in Tivolske c.	SO ₂	NO ₂	NO _x	Benzen	PM ₁₀	PM _{2,5}
Stopnja pokritosti z meritvami v merilnem obdobju	100 %	96 %	90 %	100 %	100 %	100 %
Maksimalna urna koncentracija	6	135	943	17	169	168
Maksimalna dnevna koncentracija	4	84	453	5	120	120
Minimalna dnevna koncentracija	2	33	65	2	25	19
Srednja (mesečna) koncentracija	3	57	222	3	64	57
Število preseganj dnevnih dovoljenih vrednosti	-	-	-	-	21	-

Zrak v Ljubljani v februarju 2020

Merilno mesto križišče Vošnjakove ul. in Tivolske c.	SO ₂	NO ₂	NO _x	Benzen	PM ₁₀	PM _{2,5}
Stopnja pokritosti z meritvami v merilnem obdobju	97 %	100 %	100 %	79 %	100 %	100 %
Maksimalna urna koncentracija	6	123	624	3	80	71
Maksimalna dnevna koncentracija	4	72	259	3	56	46
Minimalna dnevna koncentracija	2	18	28	1	14	6
Srednja (mesečna) koncentracija	3	45	114	2	32	23
Število preseganj dnevnih dovoljenih vrednosti	-	-	-	-	2	-

Vse vrednosti koncentracij so navedene v µg/m³.

**ALI VESTE, KOGA STE
PRIPELJALI NA OBISK?**



**Omejite stike!
Zaščitite svoje bližnje!
Zaščitimo Slovenijo!**