

# Dnevnik izolacije



Autorica: Mihaela Veronica 6.b

Godina: 2019. /2020.

25.3.2020.

Na današnji dan dobila sam poruku od učiteljice iz Hrvatskog jezika. U njoj je pisalo da moramo započeti naš dnevnik izolacije. Evo, započela sam nekako. U ovome dnevniku zapisivat ću svoje misli tijekom ove izolacije. U izolaciji smo jer u svijetu vlada opasan virus koji se zove Corona. Dok Corona vlada, svi mi moramo biti kod kuće, trenutno je stanje grozno jer ima 418 oboljelih, a 10 ih je na respiratoru. Ovaj broj koji ste pročitali je broj zaraženih samo u Hrvatskoj, znam, ni ja nisam mogla vjerovati. Moj tata izlazi van jer mora ići kupiti hranu i mora ići na posao, malo je to nezgodno, no, dobro, sigurna sam da će sve biti dobro jer on stalno brine o higijeni.

Razmišljam kako je ovima koji su bolesni, kako su oni? Ne bih nikome nikada htjela takvo nešto. Strahujem da ne dobijem koronavirus, ali ipak pokušavam biti što vedrija i ne puno strahovati oko toga, premda se to stalno pojavljuje na vijestima. Većinu dana učim, ali nađem još ponešto vremena i za igru sa sestrom. Željna sam igre vani s prijateljima. Za današnji dan mislim da je to dosta, htjela bih svima poručiti da peru ruke i drže se propisanih mjera.

26.3.2020.

Dobro jutro! Ah, ne znam što reći! Vrijeme je kišovito i ja sam pospana. U Hrvatskoj je trenutno 481 oboljelih i 14 od toga ih je na respiratoru. Svaki dan je sve gore i gore, čak razmišljaju da uvedu karantenu. Sve do sada, do 10:15 sati radila sam zadaću, moram još Povijest napraviti... No, dobro, idemo se baciti na onu zanimljiviju temu. Razmišljam o tome što onda ako ja ili netko od mojih ukućana dobije koronavirus, ne mogu ni zamisliti kako bih se tada osjećala grozno. Tata opet ide u dućane jer mora kupovati hranu, malo me strah. Sestra mi ne da mira, stalno se želi igrati, jedva sam joj pobjegla tako da u miru pišem. Čula sam puno novosti i nisu baš dobre, tako jako sam željna izaći van barem na pet minuta. Što da više kažem... Mislim da svi koji čitaju ovo razumiju da je stanje grozno i nadajmo se samo onome najboljem.

**30.3.2020.**

Bok, dnevniče! Nismo se vidjeli čak tri dana, evo me... Ne znam ni sama što da sve pišem, svaki dan stanje je sve gore i gore. Trenutno ima oko 713 zaraženih u Hrvatskoj, strah me što ako brojke dođu i do tisuću, ne želim uopće misliti o tome. Sestra se trenutno tušira, sada u miru mogu pisati dnevnik. Svi u obitelji vodimo povećanu brigu o higijeni, tata sve manje i manje izlazi van. Nadajmo se da će sve biti u redu. Danas je na televiziji moja omiljena serija "Drugo ime ljubavi". Jako volim tu seriju, kada je gledam malo zaboravim na koronavirus. Hmm, ne znam više što da pišem, svi znaju kako je stanje grozno, ali držimo se!

31.3.2020.

Evo nas, petnaesti dan izolacije! Na internetu sam doznala da je u Hrvatskoj zaraženo 867 ljudi koronavirusom. Mene je silno strah! Razmišljam o školi. Kada ću se napokon vratiti u školsku klupu? Na vijestima sam također doznala da će ova online škola biti do kraja školske godine. Ne želim to, strašno! Tata danas uopće nije izlazio van, i nitko iz obitelji. Mislim da bi sva pravila svi trebali poštivati za naše dobro, a pogotovo za dobro starijih.

2.4.2020.

Dnevniče, prošla su neka dva dana i nisam baš aktivna, ali ću se potruditi sada biti aktivnija. Danas sam na vijestima doznala da u Hrvatskoj ima 1011 zaraženih osoba koronavirusom, 7 umrlih i 88 osoba se oporavilo. Dosta osoba se oporavilo, kao što se dosta osoba zarazilo. Ljudi ne slušaju i misle da se ne boje, ali neka se samo stave na mjesto onoga tko je bolestan, kako bi se oni osjećali? Mene je strah, normalno, kako i neće biti - u samo 14 sati ih se zarazilo 140, sada smo na brojci zaraženih za koju nisam ni mogla sanjati da će doći, da će biti prikazana na vijestima te da će je ljudi izgovoriti. Nadam se da će sve biti u redu. Kod mene se ništa posebno ne događa, tata sada dva dana nije izašao van jer ga je strah, svi se bojimo. Virus može nestati tako što ćemo poštivati pravila i ostati kući!

3.4.2020.

Dobro jutro, dnevniče! Danas se osjećam puno bolje, jučer nisam bila baš najbolje zbog zaraženih osoba. Danas je novi dan, moram prihvatiti činjenicu da bi i ovako i onako došlo do 1000 oboljelih koronavirusom, zato što se to širi. Završila sam sa školom, samo su mi još ostali Engleski jezik, Geografija i Povijest, to ću riješiti kasnije jer mislim da sam zaslužila odmor. Sestra još spava pa mi je malo dosadno, no već ću si ja pronaći neku zabavu! Prijeđimo na onaj bitniji dio. Ne znam koliko danas ima oboljelih jer nitko na internetu ne piše, trebamo čekati Stožer civilne zaštite da kažu koliko ih danas ima. Mislim da je ovo za sada dovoljno, kasnije ću opet ovdje zapisati koliko ima oboljelih! Doznala sam koliko je oboljelih. Oboljelih je u Hrvatskoj 1079, znam, grozno. Jedini način da ovo spriječimo je da ostanemo doma. Ostanimo doma i pomozimo starijima!

5.4.2020.

Bok! Danas je nedjelja i moj omiljeni dan. Nedjelja je moj omiljeni dan zato jer cijeli dan provedem sređujući se, ali prije toga sam odlučila napisati nešto u ovaj dnevnik. Na današnji dan ima 1126 oboljelih koronavirusom i ozdravilo ih je 119 osoba. Ovo je brojka od jučer, stanje je sve gore kao što stalno kažem i nadam se da će svi ubrzo to uviditi. Razmišljam o tome šta mogu raditi zato jer mi već postaje dosadno, ali mislim da, kada ovo završim pisati, ići ću se igrati sa sekom. Roditelji ne izleze baš van. Sve informacije uvijek doznam u dva sata sa HRT 4, Stožer civilne zaštite govori sve o koroni te im novinari postavljaju još neka korisna pitanja što nam itekako pomaže. Moji dani ispunjeni su većinom školom, ali i zabavom. Mogu vam reći da imamo online školu, nju baš rijetko spominjem, ali, evo, sada ću reći nešto više o tome i kakvi su moji dojmovi. Imamo online školu preko Office-a 365, u Teams-u i tamo su svi naši profesori iz raznih predmeta, pa se dopisujemo i postavljaju nam razne kvizove koje moramo riješiti do zadanog roka. Do sada su pisali samo bilješke, ali nakon Uskrsa će početi ocjenjivati pa se malo bojim. Volim online školu jer je zabavno učiti na daljinu i imam više vremena koje provodim s obitelji. Nadam se da ste barem malo razumijeli što je online škola, ako niste, budite bez brige, pričat ćemo mi još o njoj, a sada se moram ići igrati sa sestrom.



6.4.2020.

Dragi dnevniče! Pišem ti jer ne znam s kime bih razgovarala o ovoj situaciji. U Hrvatskoj su trenutno 1222 osobe oboljele korona virusom. Nadam se da će svi već napokon shvatiti da moraju ostati kod kuće kako bi spasili djeda, baku i ostale starije osobe s kojima žive, tada će se oni ponijeti kao superjunaci. Razmišljam o tome kako je vani predivno, sunčano, a ne možemo ići van. Imam dvorište, izađem kako bih učila u tišini jer imamo klupice, tada mi je prekrasno. Rastužuje me to da možda do kraja školske godine neću vidjeti svoje prijatelje i neću možda ići na more. Veseli me to što se dosta ljudi izlječilo. Sada rješavam zadaću, a kasnije moram učiti za Geografiju, tako da ću uskoro završiti s pisanjem. Biti će puno bolje i kao što sam već rekla, svi ćemo se ponijeti kao superjunaci kada ostanemo kući.

7.4.2020.

Dragi dnevniče, danas je bilo lijepo. Igrala sam se i učila online. Škola je dobro prošla i trudim se što više učiti jer je škola sada online i teško je. Vani je lijepo vrijeme. Inače nisam rekla da sam od početka karantene počela vježbati. Nekada vježbam u kući, nekada vani. Danas je jako vruće i jako lijepo vrijeme tako da ću vježbati vani u svome dvorištu. Vježbanje mi traje sat vremena, meni ne smeta. Uvijek nakon škole vježbam, a nakon vježbanja se okupam zato jer se sva oznojim i ne volim taj osjećaj. Razmišljam o tome šta ću prvo napraviti kada vidim svoje prijatelje, vjerovatno da ću ih prvo zagrliti. Rastužuje me to da ljudi i dalje ne shvaćaju ovu ozbiljnu situaciju te neki kafići rade bez dozvole. U Hrvatskoj SU trenutno 1282 osobe oboljele korona virusom. Svaki dan se molim da brojke počnu padati i da živimo normalnim životom. Evo jedne zanimljivosti, sestra mi je rekla kako je pročitala na internetu da svake stote godine dolazi neka bolest, ove godine je to korona virus. Samo jedva čekam vidjeti svoje prijatelje i ponovno ići vani, nitko tko ovo ne proživljava ne može zamisliti kako je to biti stalno kod kuće ili oni koji nisu bolesni ne znaju to kako je biti bolestan.

9.4.2020.

Dragi dnevniče, danas sam se baš izmorila. Pokušavam na internetu pronaći koliko je oboljelih na današnji dan, ali nigdje ne piše. Znam jedino koliko ih je jučer bilo - 1343 tako da očekujem da će danas biti možda čak i preko 1400 oboljelih. Danas neću baš puno pisati, ali ću vam reći nešto. Za početak razmišljam o jednoj reklami, znam da zvuči čudno, ali u toj reklami su rekli kako je kuća naš dom, dom gdje rastemo i stvaramo mnogo uspomena. Jako mi se to sviđa tako da bi svi trebali ostati kod kuće i stvarati lijepe uspomene s obitelji. Fale mi profesori, školska klupa, prijatelji, učenje, ali i moj razred. Osjećam se tužno, ne znam što da radim. Danas moram malo kraće pisati, kasnije će me moja razrednica zvati preko videopoziva pa si moram ići napraviti i neku frizuru. Online škola protječe super, malo je čudno, ali sve u svemu je dobro. Uskoro će praznici, ali zbog štrajka ćemo imati i u subotu školu, no dobro, barem je online. Veselim se, Uskrs, to je moj omiljeni blagdan jer je tada Isus uskrsnuo. Nisam vam rekla, ali moji roditelji za svaki blagdan spremaju francusku salatu, pa sam je zavoljela i to jako, ali je ne mogu puno pojesti jer se radi od majoneze. Evo, već čujem mobitel kako zvoni vjerojatno je moja razrednica.

Hvala ti, dnevniče, što si me saslušao, ti nikada nećeš otkriti moje tajne.

10.4.2020.

Dnevniče, sve su topliji dani. Jako sam sretna što imam dvorište, pa mogu izaći i malo vježbati ili sjesti na neku dekiću i imati piknik. U Hrvatskoj ima 1495 oboljelih korona virusom, a ozdravilo ih je čak 231. Napredujemo, možda malim koracima, ali bitno je da idemo naprijed i ne gledamo iza. Razmišljam o svojim prijateljima, pitam se kako oni prolaze ovu situaciju. Moje mišljenje o svemu ovome je da su dobro napravili kada su stavili karantenu kako bi ljudi što manje izlazili. Rastužuje me to da ne mogu ići van jer moji psići bi sigurno htjeli. Na Provjerenom na NovaTV sam čula jednu ili možda čak dvije rečenice koje su mi dosta pomogle da shvatim kako možemo činiti bolje drugima i kako zapravo možemo biti superheroji. Ona glasi ovako: "Zemlja se priprema na život ne poslije virusa, već s virusom. (...) Svijet je promijenio svoje načine, ovaj novi svijet, nove okolnosti, izvlače iz nas ono najgore i ono najbolje, ovisi od čega smo sazdani. Utješno je što će proći i što će se ljudska vrsta prilagoditi, prilagodljivi kakvi jesmo, preživjet ćemo ovo. Pitanje je samo kako ćemo nastaviti? Živjeti jedni protiv drugih ili ipak zajedno, uništavajući ili poštujući druge. (...) Ako želimo promijeniti svijet, moramo početi na sebi. (...) Nemojte samo čuvati jedni drugi nego i volite jedni druge." Mislim da se ovdje nema više ništa reći, samo bih htjela odgovoriti još na ova pitanja. U ovakvim trenucima bitno je da smo svi zajedno i da se poštujemo jer samo tako možemo sve pobijediti.

11.4.2020.

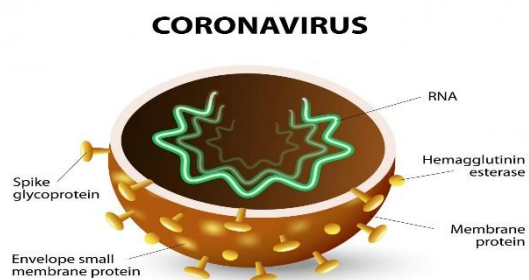
Dnevniče, jedva čekam sutrašnji dan jer je Uskrs!

Jako volim Uskrs jer je Isus uskrsnuo.

U Hrvatskoj trenutno ima 1534 zaraženih osoba korona virusom. Idemo na bolje! U ovoj situaciji previše se priča o koroni, mislim da su u ovoj situaciji dovoljne samo tri riječi: Nikad ne odustaj!

Nikad ne smijemo odustati jer, ako odustanemo, nećemo dostići naše snove. Tijekom ove situacije možemo ostvariti jedan san, a to je da ostanemo zdravi, kao i naša obitelj i porodica. Nikad vam nisam napisala barem jednu rečenicu o korona virusu, sada ću vam ispričati nešto više.

Korona virusi su velika porodica virusa koje nalazimo kod ljudi i životinja. Pod elektronskim mikroskopom ovi virusi imaju oblik krune, zbog čega su nazvani po latinskoj riječi korona, što znači 'kruna'. Neki korona virusi poznati su od 1960-ih godina kao uzročnici bolesti kod ljudi, od obične prehlade do težih upala dišnog sustava. No, od 2003. g. počeli su se pojavljivati novi korona virusi, koji su sa životinja prešli na ljude te se počeli širiti s čovjeka na čovjeka. Dakle, nakon pojave SARS-a u Kini 2002. g. te MERS-a na Bliskom Istoku 2012. g. (koji se još uvijek pojavljuje), sada ponovno imamo novi korona virus koji se pojavio u Kini. Na kraju ću vam staviti i sliku da vidite kako to izgleda.



# 12.4.2020.

Sretan Uskrs!

Jako volim današnji dan, to mi je omiljeni blagdan.

U Hrvatskoj ima 1600 oboljelih korona virusom. To je velika brojka, znam, ali mi se čini da ide na bolje. Razmišljam o tome što ako ne budemo mogli ići na more ili možemo, ali onda ćemo ići jedan po jedan, stvarno ne znam.

Napisat ću nekoliko rečenica o Uskrsu, pa ćemo kasnije o mojim osjećajima.

Uskrs je najveći blagdan kršćanstva, to je dan uskrsnuća Isusa Krista. Dan na koji se slavi blagdan uskrsnuća računa se 40 dana od Pepelnice, vrijeme koje se naziva Korizmom. U Hrvatskoj je uskrsnoj tradiciji bojanje jaja, takozvanih pisanica. Pisanice su, osim simbola života, bile i tradicionalan dar, a često su si ih međusobno darivali zaljubljeni s ljubavnim motivima (srca, dva goluba) ili porukama (ovo se jaje za poljubac daje - Međimurje), kako ljubavnim, tako religioznim i čestitkama. Djevojke bi u Podravini svoje dobivene pisanice ponosno stavljale na prozore, a u Dubrovniku bi mlade zaručniku darovale tucet jaja, a budućoj svekrvi ispekle bi pletenicu od tijesta.

Pisanice su se prije bojale na prirodne načine, a ta je tradicija i danas živa.

Najčešće je bojanje jaja pomoću ljuske crvenog luka, a rjeđe od cikle, korijena broča ili crvenog radiča da bi se dobila crvena boja. Pisanice su znale dobiti i crnu boju bojanjem čađom ili bobicama bazge ili duda, a često je bilo i bojanje hrastovom korom da bi se dobila smeđa boja. Uz crvenu, crnu i smeđu, zelena se boja dobivala od raznog bilja, najčešće od špinata, koprive ili poriluka. Pritom se osim potpunog bojanja moglo jaje prešarati voskom, a tek onda obojiti.

Nakon kuhanja i bojanja skida se sloj voska ispod kojeg jaje ostaje prirodne boje. Često se jaje umatalo u tkaninu unutar koje se postavila kakva travka ili listić, često djetelina, tako da bi jaje istim postupkom dobilo zanimljiv ukras.

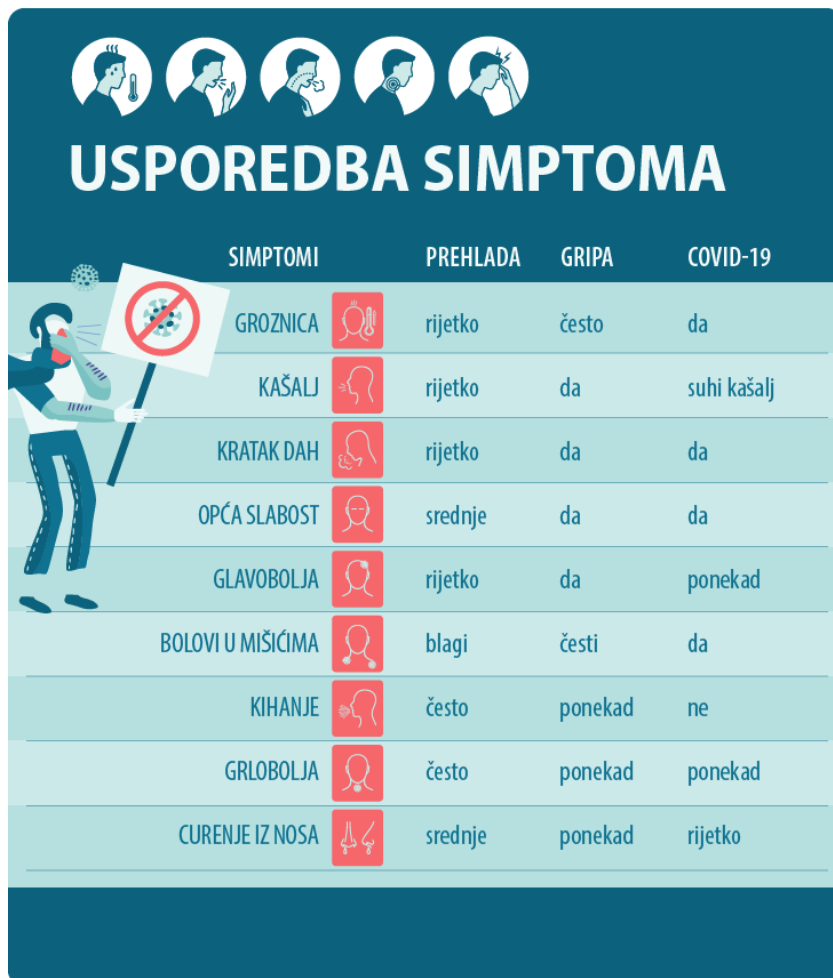
Posebna je tehnika ukrašavanja pisanica, osim šaranja voskom i ukrašavanja biljkama, bilo i ukrašavanje slamom. Jaja bi se omatala slamkama da se dobiju razni oblici ili bi se pak slamke razrezale i lijepile na jaja tvoreći raznolike ukrase i šare.

Na ovaj dan sam odlučila malo više pisati. Osjećam se uzbuđeno jer u srijedu imam ispit iz Geografije, pa moram naučiti dosta toga, no već sam počela tako da mislim da ću stići. Osjećam se pomalo umorono jer vježbam stalno kod kuće, ali to je zdravo. Online škola mi se sviđa, jedino što je teže bez profesora i prijatelja. Sve dosadašnje informacije doznam preko interneta i s wikipedije. Jedino što sada želim reći svim ljudima je: Sretan Uskrs!



13.4.2020.

Dragi dnevniče, danas je Uskrсни ponedjeljak. Danas nema škole kao što je nije bilo u petak, subotu i nedjelju. Sada ću ukratko reći nešto više podataka o broju zaraženih u Hrvatskoj, dat ću više informacija nego inače - 1650 oboljelih od koronavirusa u Hrvatskoj, 400 osoba je ozdravilo. U Hrvatskoj je službeno dijagnosticirano 1650 slučajeva koronavirusa. Pridržavajte se uputa i pravila stožera, ne ugrožavajte sebe niti druge. Zajedno možemo zaustaviti širenje koronavirusa. Sve što morate napraviti je ostati kod kuće. Na stranici [Europskog centra za prevenciju i kontrolu bolesti](#) možete vidjeti koliko je trenutno oboljelih od korona virusa u svijetu. Brojke su točne i podaci se neprestano ažuriraju. Korona virus naziva se još i COVID-19. Navest ću vam neke od simptoma korona virusa. Simptomi zaraze koronavirusom slični su simptomima prehlade i gripe. Tablica sa simptomima korone:



SIMPTOMI	PREHLADA	GRIPA	COVID-19
GROZNICA	rijetko	često	da
KAŠALJ	rijetko	da	suhi kašalj
KRATAK DAH	rijetko	da	da
OPĆA SLABOST	srednje	da	da
GLAVOBOLJA	rijetko	da	ponekad
BOLOVI U MIŠIĆIMA	blagi	česti	da
KIHANJE	često	ponekad	ne
GRLOBOLJA	često	ponekad	ponekad
CURENJE IZ NOSA	srednje	ponekad	rijetko



Opreza nikad dosta. Čuvajmo se I čuvajmo starije osobe. Svima je ovoga već dosta, ali proći će. Sretno!

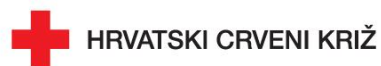


14.4.2020.

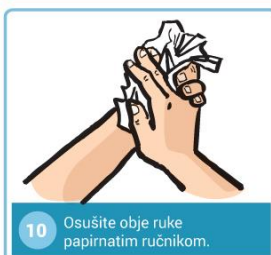
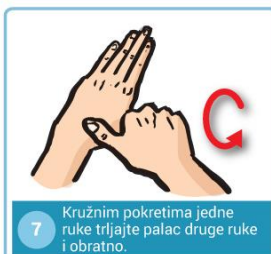
Dnevniče, u Hrvatskoj trenutno ima 1701 zaražena osoba korona virusom. Situacija je puno bolja zato jer je ozdravilo njih čak 415. Dobila sam zadatak iz Likovne kulture da idućih tjedan dana moram fotografirati predmete, osobe bilo što, ali nešto što mi je obilježilo taj dan. Tema i zadatak mi se jako sviđaju i mislim da bi tako trebali češće raditi. Također, sutra ću pisati ispit iz Geografije, jedva čekam, nadam se da nije preteško. Danas ne bih baš puno pisala zato jer nisam baš od volje jer me sestra malo naljutila pa ću pričekati da to malo prođe. Svi se trebamo držati zajedno i sve će proći dok kažeš keks. Možda ne toliko brzo, ali će proći. Razmišljam o sutrašnjem ispitu i samo to mi je u glavi, joj! Iz Geografije ću pisati cjelinu o stanovništvu, malo je teže, moram priznati. Evo, roditelji me već zovu da odem učiti. Nadam se da sam dovoljno napisala, sutra ću napisati još više, možda čak tri stranice.

16.4.2020.

Dragi dnevniče, danas sam dobre volje i ne znam što bih radila, pa ću jednostavno pisati. Pronašla sam na internetu informacije o korona virusu. U Hrvatskoj trenutno ima 1791 osoba zaraženih korona virusom. Također na internetu sam pronašla sliku kako prati ruke:



## PRAVILNO PRANJE RUKU



**TRAJANJE  
POSTUPKA  
30 sekundi**

 HRVATSKI ZAVOD  
ZA JAVNO ZDRAVSTVO

Mislim da je ovo jako korisno što stavljaju na Internet zato jer ima jako puno ljudi koji možda žele pravilno prati ruke tako da su im čiste i da nemaju bakterija. Čula sam da se bakterije dijele na dobre i loše, evo nekoliko rečenica o tome.

Dobre bakterije su kulture živih mikroorganizama, koje primijenjene u dovoljnoj količini imaju povoljne učinke na zdravlje domaćina. Kažemo da su one dobre bakterije jer u probavnom sustavu mogu spriječiti rast patogenih (loših) bakterija te čine sastavni dio zdrave crijevne mikroflore. Dobre bakterije zaustavljaju rast loših bakterija uspješno se natječući s njima za prostor i hranu. Povećavajući svoj broj u crijevima oni pomažu crijevnoj mikroflori u probavi, sudjeluju u sintezi vitamina, djeluju zaštitno na crijevnju sluznicu te imaju povoljan učinak na imunološki sustav. Zdrava razina korisnih bakterija u našem probavnom sustavu iznimno je važna za prirodnu otpornost organizma. Kad znamo da 70% našeg imunološkog sustava čini probavni sustav jasno je da je zdrava crijevna mikroflora jedan od preduvjeta dobrog imuniteta i zdravlja. U crijevnoj mikroflori normalno žive mnoge bakterijske populacije; korisne, ali i one patogene (štetne). Na sreću, kada su dobre bakterije u većem broju od loših, u probavnom sustavu vlada stanje zdravstvene ravnoteže. Ako se zbog nekog razloga dogodi da se broj dobrih bakterija smanji toliko da loše bakterije prevladaju, nastaju problemi i govorimo o narušenoj ravnoteži crijevne mikroflore. Razlozi narušene ravnoteže mogu biti brojni. Neki od njih su uzimanje antibiotika, proljev, stres, putovanje, prekomjerna konzumacija alkohola, izlaganje toksinima ili promjena uobičajene prehrane. Crijevnoj mikroflori možemo pomoći da se brzo i uspješno vrati u ravnotežu uzimanjem djelotvornih količina živih i dokazano aktivnih dobrih bakterija. Dobre bakterije mogu se uzimati svakodnevno u manjoj dozi ili kod akutnog problema ciljanim proizvodom u snažnijoj dozi. Da bi bakterije doista dobile pridjev "dobre" – trebaju zadovoljiti nekoliko uvjeta: biti žive, imati sposobnost preživljavanja prolaska kroz probavni sustav (želudac i žuč) te moraju moći uspješno povećati svoj broj u crijevima. Njihov rod, vrsta i soj moraju biti jasno definirani, a korisni učinci potvrđeni kliničkim studijama. Vrlo važno je i da su stabilne tj. žive tijekom čitavog roka valjanosti. Dobre bakterije u Biorela® proizvodima zadovoljavaju sve ove kriterije. Mislim da je to dovoljno, nisam baš pisala o

lošim bakterijama, ali mislim da svi znamo što su loše bakterije. Evo, ukratko. Loše bakterije su bakterije koje štete našem organizmu i pridonose samo bolesti.

Idemo prijeći na neku drugu temu, kao npr., šta sam radila danas. Danas se, kao šta sam već rekla, osjećam jako veselo jer je lijep dan. Šteta što ne možemo ići vani, no nema veze. Sestra i ja smo danas za večeru radile paštu i svi ukućani su rekli kako je odlična. Moramo to češće raditi. Većinu dana sam se družila sa svojim psima i igrala se sa sestrom. Učila sam i čitala lektiru. Lektira mi se čini jako zabavno i zove se Veli Jože. Razmišljam o videu koji sam gledala, u njima su bolesni ljudi, ljudi koji imaju korona virus i jako loše izgledaju. Stvarno nema se što reći. Evo poveznice:

<https://www.youtube.com/watch?v=hoTpRQtfnII>

Mislim da je to dovoljno, vidite, rekla sam da ću napisati više od tri stranice.

17.4.2020.

Dragi dnevniče, znam da sam ti dosadila već s ovim početkom, ali što ću. Danas sam dobila 5 iz Engleskog jezika i jako sam sretna. Nadam se da ću sada tijekom virtualne učionice dobivati bolje ocjene. Trenutno u Hrvatskoj ima 1814 oboljelih korona virusom. Stanje je, pa ajmo reći, zabrinjavajuće zato jer raste brojka i uskoro ćemo sigurno doći i do 2000. Razmišljam o koroni o ovome o čemu pišem, tko zna kakvo će stanje biti za tjedan, dva ili čak mjesec dana. Nadam se da će sada sve ići na bolje. Sve do sada, do 15:00 h radila sam zadatke vezane za školu i slala sam profesorima zadaću, itd. Nisam baš puno govorila o onome potresu koji je bio u Zagrebu. Znam da je to već prošlo, ali zašto ne malo više napisati o tome, ipak neke posljedice se sada popravljaju. Slijedi nešto više o tome.

Potres u Zagrebu jačine 5,5 stupnjeva po Richteru dogodio se u Zagrebu, 22. ožujka 2020. u 6:24 sati. Euromediteranski seizmološki centar javio je da se epicentar nalazio 7 kilometra sjeverno od središta Zagreba (Markuševac), na dubini 10 km. U 7:01 sati uslijedio je još jedan potres jačine 5,0 stupnjeva po Richteru. Treće jače podrhtavanje tla zabilježeno je u 7:41 sati, jačine 3,7 po Richteru. U nešto više od 24 sata od prvog potresa, na području grada Zagreba zabilježeno je 57 potresa, a prema podacima Seizmološke službe i Euromediteranskog seizmološkog centra najjači je bio magnitude 5,5 stupnjeva po Richterovoj ljestvici, a najslabiji 2,0. U povijesnom središtu grada zabilježene su veće materijalne štete, oštećen je i vrh južnog tornja Zagrebačke katedrale. Gradonačelnik Grada Zagreba je 23. ožujka 2020. proglasio prirodnu nepogodu uzrokovanu potresom na području grada Zagreba. Bio je to 3. najjači potres u Zagrebu nakon Velikog potresa 1880. godine. Potres se dogodio u doba pandemije koronavirusa u Hrvatskoj, stoga su predsjednik Zoran Milanović i premijer Andrej Plenković apelirali na građane da se pridržavaju mjera i uputa stožera. U Zagrebu je u potresima ozlijeđeno ukupno 27 ljudi, dok je jedna osoba umrla od zadobivenih ozljeda.

Evo, mislim da je to dovoljno, no vratimo se na temu što ću raditi u toku dana ili što moji ukućani sada rade... Mislim da ću do kraja dana ležati u krevetu jer mi se ništa ne da, ali moram se pokrenuti tako da ću vjerojatno sa sestrom raditi frizure. Mama trenutno peče palačinke, a tata radi. Da, dobro ste čuli, tata radi. Mom tati je takav posao, mora raditi u bilo kojem slučaju, bio snijeg, kiša ili čak grmljavina, on mora raditi. To je grozno, ali tata se rijetko kad razboli, možda jednom godišnje. Sestra igra igrice na mobitelu, a ja, možete i pretpostaviti, pišem dnevnik izolacije. Sve ove informacije pronađem na internetu, sada je cijeli svijet na internetu. Internet mi je u zadnje vrijeme malo sporiji, ali što ćemo sada, ne možemo protiv toga. Svoje prijatelje viđam online, preko video poziva. Svi mi jako nedostaju, jedva ih čekam vidjeti. Evo, sestra me zove da joj se ispraznio mobitel i sada se želi igrati sa mnom. Morat ću ovdje stati, vidimo se sutra.

18.4.2020.

Dnevniče, mislim da sam ti rekla, ali nisam baš puno spominjala, a to je da ja vježbam. Da, dobro si čuo, vježbam kod kuće. Ne radim neke pretjerano teške vježbe, radim npr. trčim 20 min. i vježbam pomoću videa na Youtube-u. Moji dani su većinom ispunjeni time, vježbanjem i učenjem. Naravno, tu je i igra sa sestrom i psima. Evo nešto više o vježbanju i kako ostati u formi tijekom ove karantene. Mnogi od nas su sve manje i manje fizički aktivni zbog korištenja automobila, pokretnih stepenica, liftova, ali i zato što jednostavno nemamo vremena. Hrana je bogata, raznolika, brza i jednostavna za pripremu.

Energetski unos postaje veći od energetskeg izlaza, kada jedemo više nego nam je potrebno, a višak ne potrošimo. Taj višak energije ubrzo se pretvara u višak kilograma i potencijalni razvoj kroničnih bolesti vezanih uz pretilost u kasnijem životu. Da biste ispravili tu neravnotežu i osigurali si dobru formu i zdravu težinu, važno je održavati učinkovitu razinu aktivnosti. Vježba povećava stopu po kojoj vaše tijelo koristi energiju, sagorijeva pohranjenu energiju (masti) i potiče mršavljenje. Povećanjem razine fizičke aktivnosti ne samo da ćete smanjiti količinu masti u tijelu, već ćete poboljšati funkciju srca i pluća.

Zapamtite sljedeće:

Kada vježbate, vaš trud mora prelaziti normalne dnevne aktivnosti. Kada vježbanje postaje lakše, treba postupno povećavati intenzitet, tako da se održava razina napora tijekom vježbanja. Postoje dvije važne vrste vježbi: trening otpora i aerobna tjelovježba.

### **Trening otpora**

Ova vrsta treninga pomaže u održavanju i povećanju mišićne mase, a može biti izvedena s utezima ili spravama koje pružaju otpor.

Trening otpora:

poboljšava snagu mišića i fleksibilnost

svaka grupa mišića radi odvojeno

pokret postaje lakši i mišići jačaju.



## **Aerobna tjeļovjeŹba**

Ovaj tip vjeŹbanja ĉini da srce i pluća rade, i povećavaju metaboliĉku stopu. Primjer aerobne vjeŹbe su hodanje, trĉanje, biciklizam, plivanje i ples.

Aerobna tjeļovjeŹba:

osigurava gubitak masti

poboljšava mišićni tonus

u rad ukljuĉuje velike grupe mišića

povećava kondiciju

poboljšava rad kardiovaskularnog sustava, odnosno, srca i pluća.

## **Sprećavanje bolesti**

TjeļovjeŹba moŹe biti vaŹno oruŹje u borbi protiv visokog kolesterola, srĉanih bolesti i drugih bolesti povezanih s pretilošću. Prema nedavnim studijama, redovita aerobna tjeļovjeŹba ima sposobnost sniziti razine LDL kolesterola (lošeg kolesterola) za 5 do 10 posto i povećati HDL kolesterol (dobri kolesterol) za 3 do 6 posto.

Također, redovitom tjeļesnom aktivnošću moŹe biti smanjen rizik od razvoja raka. Ne morate napraviti velike promjene u naĉinu Źivota kako bi smanjili rizik od razvoja raka. Ćak i male stvari, kao Źto je hodanje, mogu dovesti do velike koristi za zdravlje.

## **Koliko vjeŹbe je potrebno?**

Za odrŹavanje ili poboljšanje kondicije, trebali biste stalno vjeŹbati 20 do 30 minuta barem tri puta tjedno. Kako bi izgubili teŹinu, trebali bi vjeŹbati do 60 minuta, ĉetiri do pet puta tjedno. MoŹete poĉeti s kraćim i ĉestim intervalima, ovisno o teŹini i razini kondicije.

## **Ne zaboravite na prehranu**

ReŹim vjeŹbe mora uvijek ići ruku pod ruku s razumnom, uravnoteŹenom prehranom. Dakle, uravnoteŹena prehrana koja se sastoji od Źivotinjskih proteina, dobrih masti i ugljikohidrata na biljnoj bazi uz tjeļovjeŹbu, daje najbolje rezultate.

Evo ga! Mislim da je dovoljno informacija. Ove informacije sam pronašla na internetu. Vježbanje je jako zdravo, a pogotovo sada dok smo u karanteni. Joj! Nisam vam rekla koliko ima zaraženih u Hrvatskoj. U Hrvatskoj trenutno ima 1814 zaraženih korona virusom. Ovo je jako velik broj i to me pomalo rastužuje. U karanteni većinom kuham, tj. pripremam smoothije, jednom sam bila spremila ručak sa krumpirom i toplu čokoladu. Veseli me to što ima dosta ljudi koji su ozdravili, ta brojka nije ni do koljena ovoj koja prikazuje broj zaraženih, ali opet. Zdravih ljudi (ljudi koji su ozdravili) ima ih 600. Sutra ću vam reći nešto više o nekim receptima, do tada zapišat ću ih na papir i prepisati ovdje. Hvala ti, dnevniče, što me svaki dan slušaš i ti si mi sada moj prijatelj kojemu mogu reći sve i jedva čekam ponovno sutra opet pisati ovdje. Jednog dana ću biti presretna što sam pisala ovdje i moći ću se prisjećati ovih trenutaka i možda se smijati, ali i plakati.

20.4.2020.

Dnevniče, prošla su dva dana. Jučer ti nisam pisala jer je bila nedjelja, vikend. U Hrvatskoj trenutno ima 1881 zaraženih korona virusom. Stanje je gore, ali je ozdravilo 781 osoba. Te vijesti su jako dobre. Razmišljala sam o čemu mogu pisati i došla sam na ideju da pišem malo o svojim kućnim ljubimcima. Idemo prvo završiti s odgovorima kao, npr. što radim cijele dane, o čemu razmišljam... Kao što možete i pretpostaviti, učim većinu dana. Vježbam tu i tamo i igram se sa sestrom to mi je omiljeni dio dana. Sutra imam ispit iz Matematike i jako sam nervozna, ali mislim da će dobro proći. Idemo se sada baciti na temu o mojim kućnim ljubimcima. Volim ljubimce, ja imam dva psa. Obje su ženke i zovu se Minnie i Luna. Kao male, sestra i ja imale smo i kornjače, zamorce i mačke. Kada smo se selili, nismo im baš mogli dati puno pažnje, pa smo ih dali kod nekih jako dobrih ljudi i vjerujem da im je sada puno bolje. Mačke smo povelili za sobom (ovo prvo se odnosilo na kornjače i zamorce). Kada smo došli ovdje u novi dom, imali smo samo mačke. U međuvremenu jedna mačka, zvala se Liza, stalno je izlazila i nismo je mogli više spriječiti, pa je odlazila i vraćala se (bila je ovdje u našoj ulici). Prije par mjeseci žena koja ju je hranila, rekla nam je kako je Lizu netko zgazio i tada sam bila baš tužna jer nije lako kada si toliko vezan uz jednu životinju i onda saznaš takvu vijest. Druge dvije mačke, Max i Iris, bile su ovdje u kući i 2016. smo dobili psa Minnie. Minnie je bila uplašena prvi put kada je došla, sjećam se kako je to izgledalo. Tata je dolazio natrag kući s Minnie, a ja, sestra i mama bile smo vani u dvorištu i još uvijek smo se dogovarale oko imena. Tada je tata došao i stavio Minnie u dvorište, sjedila je na pelenici za pse i gledala gdje je. Mi smo je uveli u kući i malo se bojali jer nam je prvi pas u životu, svima nama. Kasnije smo se naviknuli i zavoljeli je. Minnie sada izgleda ovako:



Minnie je shih-tzu i evo nešto više o tome. To je pasmina igračka pasa koja je u potpunosti odrasla od 4 do 7,25 kilograma (9-16 lb). Pasmina je razvijena u Kini. Da, tako je, Minnie zapravo potječe iz Kine. Kasnije u 2018. dobili smo i Lunu. Kasnije smo shvatili da ne možemo imati dva psa i dvije mačke, možda je to ipak malo previše. Dali smo na udomljavanje naše dvije mačke, Maxa i Iris. Bilo nam je žao, ali smo sigurni da im je tamo jako lijepo kod tih ljudi. Sada imamo dva psa i jako smo sretni što ih imamo, uveseljavaju nas svaki dan i onda kada smo tužni nekako, ne znam kako stave nam osmijeh na lice. Luna danas izgleda ovako:



Luna je mješanac maltezera i shih-tzua.

Sve ove podatke sam pronašla na internetu i htjela bih svima reći da ako imaju kućne ljubimce ili će ih tek dobiti da se moraju brinuti i davati im puno ljubavi. Oni vam neće biti samo najbolji prijatelji, oni će vam biti kao obitelj, jer uz njih rastete, živite, hranite ih i proživljavate mnoge smiješne, ali i one tužne trenutke sa njima.

21.4.2020.

Dnevniče! U Hrvatskoj trenutno ima 1908 osoba zaraženih korona virusom, a ozdravilo ih je čak 801 osoba i preminulo je 48 osoba. Sada sam, prije par minuta, vježbala i odlučila sam uzeti malo predaha. Razmišljam o korona virusu, opet me počelo biti strah, ali ako provodim higijenu sve će biti u redu. Osjećam se pomalo tužno, jer ne mogu biti sa svojim prijateljima. Danas sam pisala ispit iz Matematike i nadajmo se da će biti sve u redu. Tokom dana volim slušati pjesme jer mi daju motivaciju za npr. čišćenje sobe, rješavanje zadaće i učenje. Volim razgovarati s prijateljima i profesorima preko video call-a u Teams-u. Online škola je OK, ali nije kao inače. Nadam se da ćemo iduće školske godine opet doći nazad u klupe, a ovu školsku godinu ćemo 100% završiti online. Mislim kako su tijekom ove situacije, lijepe misli ključ za zdravlje. Zdravlje je jako bitno, najbitnije od svega i zato trebamo misliti pozitivno. Trebamo se držati zajedno i biti jedni pokraj drugih. Kad se male ruke slože sve se može! 😊

23.4.2020.

Dragi dnevniče, mjere se popuštaju, ali još uvijek traju. U Hrvatskoj ima 1981 zaraženih, broj raste ali polako... Mjere se popuštaju i 11. 5. počinje škola nižim razredima, a ovim višim razredima će završiti škola online. Evo jedan link za video koji govori šta trebamo napraviti dok korona virus vlada svijetom:

[youtube.com/watch?v=mOV1aBVYKGA&feautre=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=mOV1aBVYKGA&feautre=youtu.be)

Razmišljam o tome kakav će svijet biti nakon što korona virus prestane, hoćemo li opet živjeti normalno? Rastužuje me to da će uskoro doći čak do 2000 oboljelih, nadam se da se to neće dogoditi. Veselim se tome da će se mjere popuštati, postepeno ali opet sve je to početak. Kada ovo prestane i dalje ćemo morati paziti jer možda kasnije to postane obična bolest, nijedna bolest nije obična, ali dobro, ako postane obična, opet ćemo morati voditi higijenu i sve kao i do sada makar ovo sve prestane i pronađu lijek. Sutra imam ispit iz Povijesti, nadam se da će dobro proći i da ću dobiti 5. Pa tko se tome ne nada? inače, mi smo čak mjesec dana u karanteni, kako vrijeme brzo leti. Evo jedan vic:

Zašto plavuša baca sat kroz prozor?

Da vidi kako vrijeme brzo leti. 😊

Volim ovaj vic, ima ih još puno, ali sutra možemo pisati o vicevima i možemo napisati koji. Nije loša ideja!

25.4.2020.

Dnevniče, evo me dan poslije. Danas, kao što sam i rekla, da se malo nasmijemo, napisat ću nekoliko viceva koje sam pronašla na internetu, ali prije toga slijede korona vijesti. U Hrvatskoj trenutno ima 2016 zaraženih osoba korona virusom. Nije mala brojka, ali ima 1034 osoba koje su ozdravile od korona virusa. Svaka im čast. Razmišljam o tome kako nikako nije lako imati koronu, nisam je dobila, sva sreća, ali definitivno nije lako i tužna sam jer ljudi zbog toga umiru. Uveseljavaju me moji psi, sestra i roditelji. Zajedno za Tjelesni snimamo poznati oh na na na challenge. Svi smo doma jer nije nam sada hitno ići vani, mjere se popuštaju, ali život nikada neće biti kao onaj stari. Želim da nam se život napokon vrati u normalu i da sve bude kao i prije, no znam da to nije moguće. Idemo se sada malo nasmijati. Iz Hrvatskog jezika smo već tamo bili pisali viceve i malo se zabavili i nasmijali, ali zašto ne opet napisati barem jedan vic.

1.) Ona:

Ti me ne razumiješ!

On:

Kako to misliš?

2.) Pita učiteljica djecu:

Znate li djeco da se u našoj zemlji mjesečno potroši prosječno 15 kg wc papira po glavi stanovnika?

Jedino Perica podiže ruku i pita ga učiteljica:

Što nije jasno Perice?

Pa nije mi jasno zašto po glavi?

3.) U jednom kvizu Ivo odgovara na pitanje za milijun eura. Pitanje glasi: „Koja ptica ne pravi gnijezdo?“

Ponuđeni odgovori su:

A : Vrabac

B : Lasta

C : Kukavica

Razmišlja Ivo i na kraju zatraži pomoć prijatelja. Pozovu oni Ivina prijatelja Marka, a on nakon kraćeg razmišljanja kaže: – Kukavica!

Ivo poslušna i osvoji milijun. Sutradan Ivo odvede Marka u najskuplji restoran, kako bi ga počastio.

Kad su sjeli upita ga Marko: – Ivo, kako si znao, da je baš kukavica ptica koja ne pravi gnijezdo?

A Ivo će: – A sve razmišljam što će joj gnijezdo kad živi u satu!

4.) Učitelj na satu objašnjava vrste glagola. Na kraju pita Juru:

– Jure, kakav je glagol „kihnuti“?

– Zarazni, gospodine učitelju?!?

5.) Vidio sam da te je uhvatila policija. Šta se dogodilo?

– Išao sam presporo.

– Čekaj, misliš, išao si prebrzo?

– Ne, da sam išao prebrzo ne bi me uhvatili?!?

Evo ga, to je bilo pet viceva. Ovi vicevi su jedni od meni najdražih. Sve ove informacije sam pronašla na internetu. Nadam se da ste se barem malo nasmijali. Vidimo se sutra! 😊

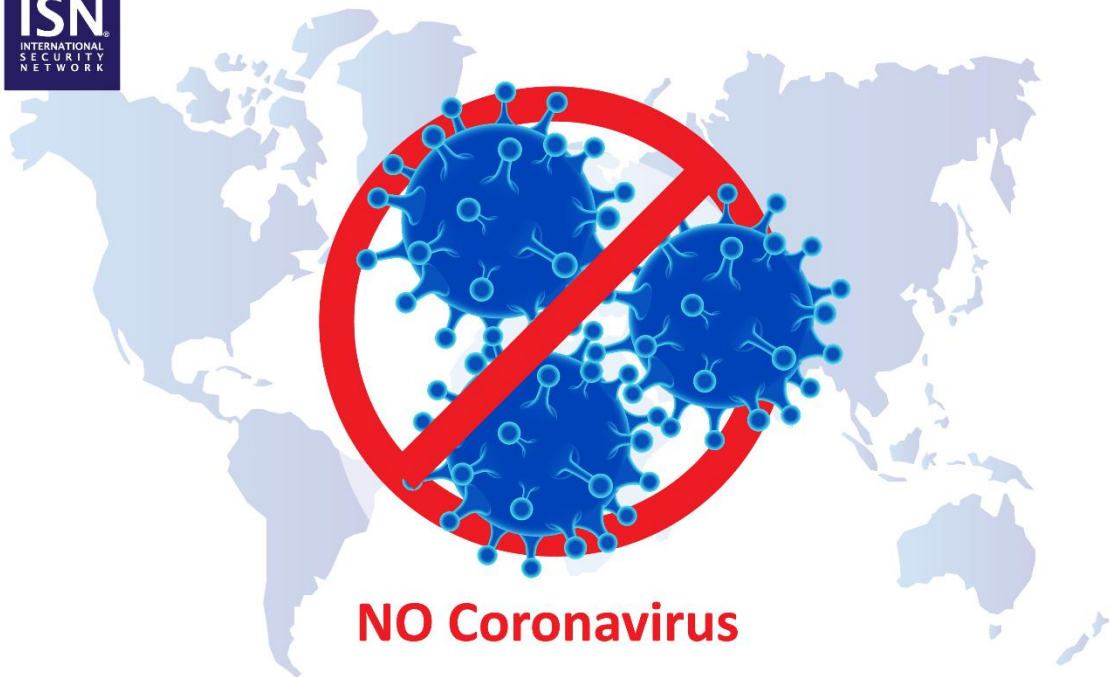


27.4.2020.

Dragi dnevniče, danas neću pisati kao i inače, inače pišem o korona virusu i još o nekoj temi. Danas ću samo o korona virusu jer želim svima nešto reći i mislim da sam stvarno jako malo pisala o tome. U Hrvatskoj trenutno ima 2039 zaraženih osoba korona virusom, a čak 1166 su ih ozdravili. To su jako dobre vijesti. Ovi dani su mi ispunjeni igrom, zabavom, ljubavi i učenjem. Od danas se mjere smanjuju i autobusi i ostali prijevozi mogu voziti. To je jako dobra vijest! Nedostaje mi druženje s prijateljima i milijun ostalih stvari koje radim tijekom dana. Inače, najčešća pitanja su bila prije svega ovoga kako si provela petak, subotu, a sada je najčešće pitanje kako provodiš dan. Teško je objasniti želju za izlaskom, tko ovo ne prolazi, ne može ni znati kako je to. Ova situacija je kao da smo u ratu. Nadajmo se da će mjere popuštati i da će ljudi paziti što rade i da će broj oboljelih padati. U Hrvatskoj nažalost ima 59 smrtnih slučajeva. Grozno! Po cijele dane gledamo Stožer, što će reći. Igram se sa sestrom najčešće onu staru igru, lastik. Baš je fora. Jedva čekam opet vidjeti prijatelje. U ovo doba bih obično bila u školi na nekoj dodatnoj aktivnosti u 15:10. Roditelji ne izlazi vani osim kada treba kupiti hranu ili nešto drugo potrebno za kućanstvo. Ne znam šta da više napišem, nemam više ideja... Sve moje ideje kao da su odjednom nestale jer sam ih sve već zapisala, ali vjerujem da će mi sinuti još koja.

28.4.2020.

Dnevniče, nisam baš redovita u pisanju... Znam... Trudim se, ali jednostavno imam previše toga za učenje, no nema veze, potrudit ću se. U Hrvatskoj ima 2047 osoba oboljelih korona virusom, a ozdravilo su 1232 osobe. Jako dobre vijesti. Osjećam se tužno jer svaki dan pratimo Stožer i čekamo informacije koje će reći. Sretna sam jer to ne proživljavam sama, već su tu moji roditelji i sestra. Dani su mi ispunjeni, normalno, učenjem, igrom i pjevanjem. Najbitnije je da svi još malo ostanemo doma i sve će proći. Danas neću puno pisati jer imam ispit, pa se moram malo pripremiti. Online škola je super, no bolja je ona prava. Dobili smo novog učitelja iz Geografije i dobar je, već nam je dao zadatke za rješavanje, ali nije puno. Online škola imamo preko Office-a 365. Još bih nešto za kraj današnjega dana voljela reći, a to je da se čuvamo i vjerujemo u sebe i trudimo se izaći na kraj korona virusu.



30.4.2020.

Danas u Hrvatskoj ima 2076, a ozdravilo ih je čak 1348. Trebamo se paziti i već prije nekoliko dana su rekli kako će od 1.-4. razreda 11. svibnja početi škola. Viši razredi će ovu školsku godinu završiti online. Prije nekih sat vremena spekla sam kiflice sa orasima, jako su fine i mekane. Trenutno, dok smo doma, volim se pozabaviti kuhanjem i učenjem. Razmišljam o tome koliko ću dobiti iz lektire. Danas sam pisala ispit iz lektire, ne znam kako će proći, ali imam osjećaj da će sve biti dobro. Rastužuje me to da možda nećemo moći ići na more, a to mi je jedina želja za ovo ljeto. Tko zna kako će završiti ova godina??? Vrijeme je kišno i zbog toga sam vjerojatno malo i uspavana. Tijekom ove situacije volim biti sa svojom obitelji i razgovarati s njima... Sutra nema škole jer je sutra Prvi maj, tj. Praznik rada. Kada se sjetim svojih prijatelja, odmah se sjetim i onih dobrih stvari kada se družimo, sjetim se kako bi nas profesori pod satom stišavali jer bismo bili preglasni. Ovaj dnevnik možda nije baš pisan ispravno gramatički, ali to nema veze da ljudi shvate kako je ovo teško što svi mi prolazimo. Tamo negdje u Kini, nisam sigurna, pojavljuje se novi virus koji napada pluća kod djece, a ta djeca su negativna na korona virus. Sada imam vremena za gledanje serija i filmova, baš mi je drago! 😊 Nadam se da ćemo se uskoro vratiti u školske klupe i biti s prijateljima!

1.5.2020.

Dragi dnevniče, u Hrvatskoj ima 2085 oboljelih i od toga ih je 1421 ozdravilo. Sve ide na bolje i to me usrećuje. Rastužuje me to da tata mora raditi u ovakvoj situaciji, ali sam sigurna da se pazi. Trenutno svi još spavaju. Danas je praznik rada i nema škola, baš sam sretna!

## Međunarodni praznik rada:

Međunarodni praznik rada ili Prvi maj jest praznik kojim pripadnici i simpatizeri radničkog pokreta iskazuju opću solidarnost radništva i obilježavaju sjećanje na dostignuća radničkog pokreta, odnosno žrtve koje su pripadnici radničkog pokreta podnijeli kako bi se izborili za veća radna prava.

Prvi maj je proglašen međunarodnim praznikom rada sa namjerom obilježavanja sjećanja na demonstracije radničkog pokreta 1886. godine, održane u Chicagu. Dan rada je jedan od najrasprostranjenijih praznika na planeti.

## Povijest:

Kao sjećanje na velike radničke demonstracije koje su se održale u Chicagu, maja 1886. godine, 1. maj je izabran kao datum kada se širom svijeta obilježava Međunarodni praznik rada.

Zamah prve industrijske revolucije i industrijalizacije u 19. vijeku obilježio je nemilosrdno iskorištavanje radnika i radnica od strane vlasnika i poslodavaca. Male dnevnice, dnevni rad od 12 do čak 18 sati, iskorištavanje dječje radne snage i život na ivici egzistencije rezultirali su nizom štrajkova u kojima su se zahtijevali dostojniji uvjeti rada i života. Najveći zamah radnički pokreti su doživjeli u zemlji koja je imala najbrže rastuću industriju – SAD.

Vrhunac se dogodio u Čikagu, maja 1886. godine, kada je na ulice izašla masa od oko 40.000 pripadnika radničkog pokreta ističući zahtjeve simbolizirane u tri osmice: 8 sati rada, 8 sati odmora i 8 sati kulturnog obrazovanja. Vlast je na demonstrante poslala jake policijske snage te je izbio žestoki sukob pri čemu je šest radnika ubijeno, a njih pedesetak ranjeno. Mnogo je demonstranata

uhvaćeno, a vođe štrajka izvedeni su pred sud. Petero ih je osuđeno na smrt, a trojica na dugogodišnju robiju.

Tri godine kasnije, 1889. na prvom kongresu Druge internacionale odlučeno je da će se svakog 1. maja održavati demonstracije dok god radnici i radnice ne izbere pravo na dostojan život i rad. Već od sljedeće godine taj dan se slavi kao međunarodni dan opće solidarnosti radništva.

Trebalo je proći nekoliko decenija dok su se radnici i radnice, prvenstveno u zapadnim demokratskim zemljama, djelovanjem sve jačih sindikata uspjeli izboriti za nešto veća prava sporazumijevajući se sa poslodavcima uz posredovanje države, tako da su se vremenom smirile socijalne tenzije.

Nakon boljševičke revolucije, Prvi maj je postao državni praznik u SSSR-u, a potom i u drugim nastalim jednopartijskim državama, kojima je političko-programski uzor bio SSSR, te je u njima dan vremenom izgubio svoje izvorno značenje i svoju izvornu svrhu. U jednopartijskim režimima i nerazvijenim državama radnički pokret je bio zaštićen samo deklarativno, a u stvarnosti je bio dirigiran i kontroliran za boljitak birokratske elite.

Zbog kasnijih povezivanja sa jednopartijskim sistemom i boljševičkim komunizmom, Sjedinjene Američke Države pomjerile su proslavu 1. maja na septembar.

Nakon pada bloka jednopartijskih režima Prvi maj dobiva novu afirmaciju kao dan borbe za radna i ljudska prava razvojem sindikalizma i nastankom nove ljevice, koja je demokratska, te se protivi autoritarnosti.

Međunarodni praznik rada obilježava se velikim marševima, akcijama i demonstracijama, koje organiziraju različiti pripadnici i simpatizeri radničkog, sindikalnog i širokog antikapitalističkog pokreta. Antikapitalizam kao široka politička filozofija okuplja različite političke struje kao što su socijaldemokracija, demokratski socijalizam, marksizam različitih struja i anarhizam različitih struja.

Ovo je bilo nešto više o današnjem danu i sve današnje informacije doznala sam preko wikipedie i Stožera civilne zaštite. Svi bi smo se još trebali čuvati jer ovo nije prošlo i još traje.



*Sretan 1. maj*

*Medunarodni praznik rada*

2.5.2020.

Dragi dnevniče, danas sam jako dobro započela dan i mislim da ću ga tako i završiti. U Hrvatskoj su samo 3 novooboljela, opet ima ih puno, ali ovo su odlične vijesti! Razmišljam o tome šta ću prvo reći kada vidim svoje prijatelje. Vjerojatno ništa neću reći jer ću ih sve zagrliti čim ih vidim. Rastužuje me pomisao da neću ići u školu do kraja ove školske godine. Veseli me to što svakog dana vježbam i to mi daje snagu da nastavim dalje kao i podrška moje obitelji. Fale mi i profesori... Sestra i ja smo bile vani sa tatom, morali smo ići kupiti brašno i još nešto, pa tata ne bi mogao sve to nositi sam. Kada idemo van, nosimo maske i rukavice. Doma, kada dođemo, imamo sredstvo protiv bakterija i time si ruke peremo. Tuširam se jako često. Današnji dan bio mi je ispunjen vježbanjem, slušanjem muzike i učenjem. Najviše volim vježbati... Jedva se čekam vratiti nazad u školsku klupu! 😊

4.5.2020.

Dnevniče, prošla su dva dana otkad ti se nisam javila... Trenutno u Hrvatskoj ima 2096, što nije velika promjena u ova dva dana. Ne znam šta bih više pisala, svi već znate moju poznatu rečenicu što me rastužuje ili veseli... Smisliti ću nešto. Vratimo se sada na ovu temu o korona virusu. Uveseljavaju me moja obitelj i prijatelji s kojima se viđam online preko video poziva. Kod online škole dobro je to što imamo školu, pa nećemo morati nadoknađivati. Rastužuje me to što ne mogu vani, a vrijeme je tako lijepo i sunčano. Volim online školu i već sam se navikla, imamo je već nekih mjesec dana ili dva mjeseca. Uskoro će kraj školske godine, moram se potruditi i proći ću čak šesti razred sa pet, nije pet nula, ali je pet i to me isto veseli. Kod kuće je sve isto ne izlazimo baš često i trudimo se što manje. Pomažem sestri sa njenom školom jer ni njoj nije lako, vjerujem, nekada učitelji možda daju malo previše ali opet to je gradivo koje ćemo morati obraditi kad-tad. Upravo čujem ptičice kako pjevaju. Ne želim stalno govoriti iste stvari... Evo jedne zagonetke na koju ću vam sutra dati odgovor:

Puna škola đaka, a nigdje vrata. Šta je to?

Mislím da je ova zagonetka jako zanimljiva i laka. Sutra ću reći šta je odgovor. Već počinjem smišljati temu o kojoj ću sutra pisati možda ću opisati svoj dan...





5.5.2020.

Dragi dnevniče, više ne znam kako bih započela, a da nije isto kao i svaki put. No dobro... Moj dan je započeo točno u sedam sati, tada sam se digla i namjestila si krevet. Doručkovala sam i imala online školu, bilo je jako zabavno jer sam izrađivala rad iz Tehničke kulture. Za ručak u dvanaest i pol imali smo brokulu i meso pečeno na tavi. Igrala sam se sa sestrom i u dva sata gledali smo Stožer što će reći. U Hrvatskoj ima 2112 zaraženih osoba korona virusom, a od toga ih je ozdravilo čak 1560 osoba. Nakon što sam odgledala Stožer, htjela sam se još malo odmoriti od učenja i pogledala sam svoju omiljenu seriju "Drugo ime ljubavi". Nisam znala šta bih radila kasnije pa sam odlučila tebi prepričati svoj dan kao što sam i rekla... Nadam se da je ovo dovoljno jer inače moji dani sada nisu nešto zanimljivi kao što su inače. Kao šta sam već rekla u Hrvatskoj trenutno ima 2112 zaraženih korona virusom. Sretna sam jer sam dobila pet iz Hrvatskog jezika iz lektire i to mi je dalo motivaciju da sve možemo kad to želimo i da počnemo sebe mijenjati na bolje kako bi se ova situacija riješila i ponovno pili kavu sa prijateljima. Rastužuje me to što moje tisuću i jedna stvar postaje samo jedna stvar na dan. 😊 Razmišljam što još moram napisati, da nisam možda nešto izostavila... Ah, da rješenje od one zagonetke:

Puno škola đaka, a nigdje vrata? Što je to?- upita Ivica tatu.

Nemam pojma... Zagonetka?- odgovori tata.

Pa je si li ti nekada dobio pet u školi?- upita Ivica tatu.

Jesam, jednom za malo.- odgovori tata Ivici.

Pa kako možeš dobiti pet za malo?- upita ponovno Ivica tatu.

Pa dobio je onaj koji sjedi sa mnom u klupi.-odgovori tata. 😊

Nadam se da je dovoljno za danas.... Sutra će biti bolje 😊 P.S. Svi se tome nadamo!

6.5.2020.

Dragi dnevniče, danas smo bili u trgovini. Bili smo u trgovini svi zajedno... Prije nego uđete u trgovinu, na početku imate za staviti dezinficijens i ne smijete dirati, pa onda vratiti neke proizvode. U Hrvatskoj ima 2119, broj raste, ali jako polako, to me uveseljava. Moj psić Luna se ošišao i jako sam sretna, sada je puno ljepša 😊 Sama sam ukrasila svoju majicu i sada izgleda kao da je kupljena iz dućana.



To sam napravila sa posebnim markerima za robu. Tokom ove izolacije odlučila sam biti kreativna. Razmišljam o svojoj rodbini, čujemo se samo preko telefona i ne viđamo se. Rastužuje me to što će uskoro kraj školske godine, a ja neću vidjeti svoje prijatelje. Veseli me sama pomisao na to da je stanje sve bolje i bolje. U ponedjeljak sam naručena kod doktora za oči, malo me strah, ali stisnut ću zube i brzo će biti gotovo. Moramo biti hrabri i boriti se protiv svega lošega, pogotovo protiv korona virusa. 😊

7.5.2020.

Dragi dnevniče, danas kao i jučer bila sam u trgovini sa roditeljima i sestrom. Nije bilo ništa posebno samo smo prije ulaska dezinficirati ruke... Išli smo sa psićima u park i bili su jako sretni napokon izađi van. U Hrvatskoj trenutno ima 2125, što nije tako puno i ima 1641 osoba koje su ozdravile. Razmišljam o danu kada su rekli da ima više zdravih nego oboljelih... Također razmišljam o jednoj anegdoti. Sada ću vam je ispričati!

Bili smo u trgovini i tata je kupio njemu i mami pivu da se malo počaste. Mama je popila pola pive i ostavila je u autu i otišli smo u trgovinu, kad ono vidimo našeg psa kako leži i smrdi po pivi odmah smo zaključili da je ona popila mamin ostatak pive. 😊

Rastužuje me to da će se moj pas morati ići cijepiti i morati ću ići sa njima, a ne mogu slušati kako plače. Drago mi je da će se ići cijepiti ali jednostavno ne mogu podnijeti to cviljenje... Sviđa mi se to što imamo video pozive, pa se sa svojim prijateljima mogu čuti i vidjeti. Neće me biti do subote jer imam posla i moram učiti, ali nije to tako puno...

**Trebamo se čuvati i dalje biti odgovorni!!!!**

9.5.2020.

Dragi dnevniče, evo me kao što sam i rekla. Trenutno ne znam točan broj jer ovo pišem rano, pa nema još informacija. Jedino što vam mogu reći je informacija od jučer. Na otoku Braču ima dvadeset i nešto oboljelih korona virusom, za danas se govori da ih ima preko četrdeset. Grozna je situacija. Danas možda možemo preskočiti broj oboljelih... Sada za nekih pola sata idem u trgovinu sa tatom. Opet ćemo morati stavljati dezinficijens na ruku. 😊  
Veselim se vidjeti školu opet u sedmom razredu! Rastužuje me to što ljudi sa otoka Brača idu u Split i putuju, a mogu nas zaraziti i onda cijela Hrvatska može ići u karantenu! 😞 Volim ovaj dnevnik jer ću se moći prisjetiti šta sam sve radila i kakva sam bila npr. uzbuđena, tužna ili vesela... Razmišljam o tome šta ako ovaj moj dnevnik se pretvori u jednu knjigu, bilo bi jako zabavno i pomalo čudno. Sutra je Majčin dan i napraviti ću svojoj majci čestitku, zato i idemo u dućan jer ćemo kupiti pribor za izraditi čestitku! Moja čestitka izgledati će ovako:



Mislím da je jako zabavno raditi čestitku i da je to najmanje šta možemo napraviti za naše mame.

Iz Informatike smo dobili zadatak da napravimo knjigu za majčin dan, moja knjiga nalazi se na ovom linku:

[storyjumper.com/book/read/82928695/MihaelaV051](https://storyjumper.com/book/read/82928695/MihaelaV051)

Trebamo se štiti i sretan Majčin dan svim mama!!!

**11.5.2020.**

Dragi dnevniče, danas sam bila na pregledu. Bilo je dobro, malo me bilo strah. Nisam ništa posebno radila... Sutra također idem na pregled, pa se neću moći javiti, ali prekosutra ću se javiti. Sutra ujutro idem na pregled, tužna sam, no dobro. Veseli me kada slušam glazbu, kao da me glazba tješi. Rastužuje me to da ćemo se možda morati vratiti u karantenu. U Hrvatskoj trenutno ima 2187 osoba oboljele korona virusom. Tokom ovih dana volim se igrati sa sestrom koja me uvijek nasmije, nekada je malo naporna, ali dobro. Malo me strah za sutra ne znam što će biti, rekli su mi šta će mi raditi... Nije mi zvučalo strašno?... Omiljena aktivnost trenutno sada mi je vježbanje uz pomoć raznih videa sa YOUTUBE-A. Ne znam šta da više napišem. Razmišljala sam da kada sve ovo prestane da se počnem baviti gimnastikom. To je sport kojeg jako volim i nikada mi neće postati dosadan. Mislím da je dobro da se sada bavimo nekim aktivnostima kod kuće jer je zdravo, a i ne možemo po cijele dane ležati. Žao mi je jer neću ujutro biti prisutna na nastavi.

**MISLIM DA SVI TREBAMO NASTAVITI DALJE I VJEROVATI U SEBE!**

15.5.2020.

Dragi dnevniče, nije me bilo duže vremena. To je zato jer sam saznala da u ponedjeljak moram u bolnicu na tri dana. Mjeriti će mi tlak mozga, strah me je. Rekli su mi valjda ću dobiti neku injekciju i to ću imati 24 sata u leđima. Bit ću tri dana i ako imam taj tlak dobiti ću tablete i rekli su da je to dobra terapija i da će mi valjda proći. Strah me, ali isto tako znam da moram biti hrabra. Mislim da ću ispustiti koju suzu, ali pokušat ću ne toliko plakat jer opet nije sve tako crno. Mislim da ću ovo uspjeti proći i sve će se riješiti. Mislim da na svaku stvar treba gledati pozitivno. Neke se ne mogu gledati pozitivno, ali vi dajte sve od sebe da bude pozitivno. Neću se sada baš moći javljati jer idem na tri dana u bolnicu i kasnije na neke preglede. Potrudit ću se biti što češća u pisanju ovoga dnevnika.

21.5.2020.

Dragi dnevniče, nisam dugo javljala, ali to je zato jer sam bila na pregledima i u ponedjeljak ću opet imati jedan. Moja sestra krenut će u školu, a ja ću biti doma i imati online školu. U Hrvatskoj trenutno ima 2 237, što i nije tako puno jer može biti i gore. Tata radi, a moja sestra, mama i ja smo kući i gledamo televiziju. Sada za nekih sat vremena imam ispit iz Prirode, malo me strah ali mislim da će sve proći u redu... Razmišljam hoćemo li mi na kraju doći po svjedodžbe u školu i vidjeti se opet ili tek u sedmom razredu ću vidjeti svoje prijatelje. Nisam tužna, nego sam vesela jer ću dobiti nove tenisice.

Izgleđaju ovako:



Meni se jako sviđaju i jedva čekam, roditelji su mi rekli da mi je to poklon jer učim i trudim se oko škole. Mislim da je ova online škola jako zanimljivo iskustvo, jer ovo je dobra prilika da si sami organiziramo dane i da steknemo naviku organiziranje te da to u buduće radimo. 😊

26.5.2020.

Dragi dnevniče, znam da me nije bilo dugo vremena, ali to je zato što sam bila na pregledima i imala sam dosta ispita za koje sam morala učiti. Online škola mi se sviđa, profesori su jako dobri i imaju puno razumijevanja. Malo me strah jer moram napraviti još dosta pregleda, nadam se da će sve biti u redu. Sutra ne moram niti na jedan pregled što je super, ali ne znam koje ću preglede morati napraviti kasnije. Više me nije strah toliko korona virusa, ali se sve jedno čuvam. U Hrvatskoj trenutno ima 2 244 osoba koje su oboljele od korona virus. Iskreno željela bih da sve bude normalno kao i prije... Razmišljam samo o pregledima, to mi je za sada jedino u glavi. Nadam se da ću preživjeti preglede i opet, da će sve proći dobro. Tokom ove izolacije organiziram svoje dane i imam cijelu jednu bilježnicu u kojoj sam sve isplanirala. Online ispiti su prošli dobro i nadam se da ću vidjeti svoje prijatelje barem na podijeli svjedodžba. Mislim kako je nada sada naš jedini spas i da se trebamo nadati šta god da bilo. Trebamo biti jedni uz druge čuvati sebe, druge i prati ruke, ne samo ruke, već trebamo se brinuti o cijeloj našoj higijeni. Sada baš gledam i vidim da piše kako u ovom dnevniku ima čak 9,519 riječi, što je jako puno! 😊 Sada trebamo biti jedni uz druge i biti si najveća podrška.





27.5.2020.


Evo me opet, pokušavam biti što aktivnija... Razmišljam o online ispitima, jer ću uskoro imati jedan. Mislim da će sve proći dobro. Matea (moja mlađa sestra) ide u treći razred i ona je krenula u školu. Kada idemo u trgovinu stalno kupujemo dezinfekcijske maramice ili one sprejeve za ruke.... Nadam se da se neću razboljeti korona virusa kao ni moja obitelj. 😊 Danas imam malo predmeta, ali imam i likovni zadatak za napraviti, ali dobro napraviti ću ga i zabaviti se. Nisam tužna nego sam sretna, jer se cijela ova situacija oko korone smiruje. Trenutno nema još podataka o korona virusu koliko ih ima, ali vjerujem da se broj nije toliko puno povećao. Mislim da je zaključak cijele ove situacije da se svi moramo paziti, ali ne samo sami sebe, već trebamo paziti i na one starije. Svi smo mi zajedno u ovome i nitko nije sam. 😊

29.5.2020.

Dragi dnevniče, evo me! Cijela situacija sa korona virusom se smirila i trenutno imam podatke od jučer, ali ukoliko se nešto bude doista promijenilo baš puno, javit ću. 😊 U Hrvatskoj jučer ih je bilo zaraženih 2 245, mislim da je to doista veliki broj, ali opet sa druge strane od toga ima ih tisuću i nešto zdravih, tako da opet nije toliko veliki broj. Tokom ove izolacije i tokom online škole, razmišljam šta moji prijatelji rade, kada ću ih opet vidjeti i kada će ovo sve proći. Kada ne razmišljam o korona virusu pitam se šta mogu raditi tokom dana, pitam se da li je pravo vrijeme za učenje, u smislu da li mi se sada da učiti uli ne... I još puno toga! Tužna sam zbog svojih psića, jer ne mogu ići vani, dobro mogu, ali ne znam baš mogu li se igrati sa drugim psima... Veseli me kada dobijem pet ili kada moja sestra dobije pet, ma i kada dobi četiri meni je sasvim u redu. 😊 Mislim da tokom ove izolacije psi laju, puno više, mislim kako i oni osjećaju šta se događa. Danas pišem ispit iz Engleskog jezika, malo me strah, ali učila sam i neće biti teško. 😊 Sviđa mi se online škola, pogotovo Likovna kultura, jer crtam i oduzme mi malo vremena i onda dani brže prolazi kao i Tehnička kultura. 😊 Roditelji su mi zaposleni, mama tu kod kuće, a tata na svome poslu. Idemo u trgovinu, najčešće tata ide sam ili sa mnom i sestrom, a rijetko kad idemo svi zajedno. Kada bih cijelu ovu situaciju pogledala iznova i vidjela kako nam je bilo u početku, rekla bih da nam nije bilo lako i kada se sjetiš i zapravo dođe ti jedan zaključak, a to je da cijeli svijet ovo proživljava i nije ti bilo lako, pogotovo onim starijima, ali opet si uspio i samo se nadaš da se ovo kasnije tvojim potomcima neće desiti.

1.6.2020.

Dragi dnevniče, danas je 1.6. i jako sam sretna. Sretna sam zato jer će uskoro ljetni praznici, za tri tjedna. 😊 U Hrvatskoj trenutno ima 2 246 oboljelih korona virusom. Evo još podataka o korona virusu.

 **HRVATSKI ZAVOD  
ZA JAVNO ZDRAVSTVO**

Traži

O nama ▾ Usluge i djelatnosti ▾ Novosti i događaji ▾ Zdravlje ▾ Publikacije ▾ Kontakt ▾ Pitajte nas ▾ English

## Koronavirus – najnoviji podatci

Objavljeno: 31. svibnja 2020.

Zbog povećanog interesa javnosti i medija, Ministarstvo zdravstva i Hrvatski zavod za javno zdravstvo svakoga će dana do 15 sati na svojim mrežnim stranicama objaviti najnovija saznanja u vezi koronavirusa.

Navedena priopćenja sadržavat će aktualne podatke o broju oboljelih i savjete vezane uz sigurnost i zaštitu stanovništva.

**Preporuke pogledajte OVDJE!**

### EPIDEMIOLOŠKI PODACI

Informacije o novom koronavirusu (SARS-CoV-2) i COVID-19 bolesti na dan 31.05.2020.

Laboratorijski potvrđenih oboljelih od COVID-19 bolesti u svijetu (izvor ECDC): 6 028 135

Broj umrlih u svijetu (izvor ECDC): 368 944

Broj oboljelih u Europi (EU/EEA i UK – izvor ECDC): 1 398 425

Broj umrlih u Europi (EU/EEA i UK) : 164 766

Broj oboljelih u Hrvatskoj: 2 246

Broj umrlih u Hrvatskoj: 103

Oboljeli su registrirani u svim županijama Republike Hrvatske.

Od ostalih zemalja svijeta ističemo broj oboljelih u Sjedinjenim Američkim Državama (1 770 384), Brazilu (498 440), Rusiji (396 575), Ujedinjenom Kraljevstvu (272 826), Španjolskoj (239 228), Italiji (232 664), Njemačkoj (181 482), Turskoj (163 103), Francuskoj (151 496), Iranu (148 950), Kini (84 128), Kanadi (90 179), Saudijska Arabija (83 384). (izvor ECDC, podaci za dan 31.5.2020.)

Ova web-lokacija upotrebljava Googleove kolačiće radi pružanja usluga, prilagođavanja oglasa i analiziranja prometa. Upotrebom ove web-lokacije pristajete na njezinu upotrebu kolačića. [Saznajte više](#)

### POVEZANE OBJAVE

- Postupanje zdravstvenih djelatnika u slučaju postavljanja sumnje na COVID-19, bolest uzrokovanu novi koronavirusom (SARS—CoV-2)
- Koronavirus – najnovije preporuke
- Epidemija pneumonije/akutne respiratorne bolesti uzrokovane novim koronavirusom, Kina
- Pitanja i odgovori o bolesti uzrokovanu novim koronavirusom
- Predstavnici Hrvatske na sastanku Vijeća Europske unije na temu koronavirusa
- Krizni tim za koronavirus Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo
- Brojevi telefona HZJZ-a na temu koronavirusa
- Naputak za zdravstvene ustanove namijenjen bolesnicima i osobama u pratnji vezano uz virus COVID-19
- COVID-19 – Priopćenje prvog slučaja
- Preporuke za putnike u Kinu – letci

### NOVE OBJAVE

- 1. lipnja, Međunarodni dan djeteta
- Koronavirus – najnoviji podatci
- Gripa u Hrvatskoj u sezoni 2019./2020. (17.5.2020.)
- Europski tjedan borbe protiv raka
- COVID-19 – izvješće HZJZ-a

---

128), Kanadi (90 179), Saudijska Arabija (83 384). (izvor ECDC, podaci za dan 31.5.2020.)

---

**Kod asimptomatskih povratnika** se ne preporučuje testiranje jer osoba koja je prvih dana negativna u laboratorijskom testu može nakon par dana oboljeti.

Postupci provjeravanja putnika koji ulaze u Hrvatsku definirani su na način da se osigura najveća moguća zaštita zdravlja stanovništva i putnika uz minimalno ometanje međunarodnog prometa. Sve osobe, hrvatski i strani državljani, koje ulaze u Republiku Hrvatsku, dobit će letak sa Preporukama i uputama Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo kojih se trebaju pridržavati.

**U bliskih kontakata** osobe s potvrđenom COVID-19 **koji nemaju nikakve znakove bolesti rutinski se ne provodi testiranje na novi koronavirus**. Razlog tome je što negativni nalaz testiranja u takvoj asimptomatskoj fazi ne isključuje infekciju. Stoga se testiranje na SARS-CoV-2 provodi samo u slučaju postavljene sumnje na COVID-19 tj. kada se zadovolje klinički i epidemiološki kriteriji bolesti.

Brojeve dežurnih teritorijalno nadležnih epidemiologa možete naći [ovdje](#).

**Osobe sa simptomima** akutne respiratorne infekcije (nagli početak barem jednog od slijedećih simptoma: povišena tjelesna temperatura, kašalj, kratak dah) uz ispunjene epidemiološke kriterije, kod kojih **zdravstveni djelatnik postavi sumnju na infekciju virusom SARS-CoV-2 (COVID-19), hospitaliziraju se uz primjenu mjera izolacije, dijagnostike i liječenja.**

**Protokol testiranja na koronavirus:** <https://www.hzjz.hr/priopcenja-mediji/protokol-testira...id-19-sars-cov-2/>

**Osobe sa simptomima** bolesti **moгу doći u bolnicu samo uz prethodan dogovor liječnika s nadležnom bolnicom** nakon što je liječnik postavio sumnju na COVID-19.

---

Dotadne mjere za sprečavanje unosa i širenja novog koronavirusa u Hrvatsku (9. ožujak 2020.)

Additional containment measures for novel coronavirus in Croatia (9 March 2020)

---

## PREPORUKE

Rukovanje se smatra bliskim kontaktom za širenje bolesti koje se prenose kapljičnim putem, te se zbog toga preporučuje da se ljudi što manje rukuju, jer se time smanjuje rizik potencijalnog prijenosa bolesti koje uzrokuje novi koronavirus (COVID-19) i drugih bolesti koje se prenose tim putem.

## PREPORUKE

Rukovanje se smatra bliskim kontaktom za širenje bolesti koje se prenose kapljičnim putem, te se zbog toga preporučuje da se ljudi što manje rukuju, jer se time smanjuje rizik potencijalnog prijenosa bolesti koje uzrokuje novi koronavirus (COVID-19) i drugih bolesti koje se prenose tim putem.

Preporuča se zdravstvenim ustanovama i zdravstvenim djelatnicima da pružanje usluga zdravstvenog turizma (pružanje zdravstvenih usluga osobama koje dolaze izvan Hrvatske, primjerice dentalne usluge, lječilišne usluge i dr.) osobama koje dolaze iz zahvaćenih područja odgode u narednih mjesec dana kako bi se spriječio rizik mogućeg širenja COVID-19 bolesti uzrokovane novim koronavirusom (SARS-CoV-2) iz zahvaćenih područja.

### Koronavirus – najnovije preporuke

#### Postupci pranja, čišćenja i dezinfekcije sanitetskih vozila, autobusa, vlakova, brodova i zrakoplova

Naputak za pravilno pranje ruku 

Zemljopisnu raspodjelu potvrđenih slučajeva po danima i globalno i po zemljama možete naći na stranicama ECDC-a koje se svakodnevno ažuriraju na ovoj poveznici:

<https://www.ecdc.europa.eu/en/geographical-distribution-2019-ncov-cases>

**Novosti vezane uz mjere čuvanja zdravlja:** Kratki pregled situacije s preporukama za čuvanje zdravlja objavljen je na mrežnim stranicama HZJZ-a, koji možete naći na ovoj poveznici:

<https://www.hzjz.hr/sluzba-epidemiologija-zarazne-bolesti/epidemija-pneumonije-povezana-s-novim-koronavirusom-kina/>

COVID-19 – Priopćenje prvog slučaja

**Kako umanjiti rizik od zaraznih bolesti** – video prilog.

**Brojevi telefona** Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo za građane na temu koronavirusa: **113, 091 46 83 032 i 099 46 83 001**. Dostupni su za svaki radni dan od 8 do 22 sata te subotom i nedjeljom od 8 do 14 sati.

Ova web-lokacija upotrebljava Googleove kolačiće radi pružanja usluga, prilagođavanja oglasa i analiziranja prometa. Upotrebom ove web-lokacije pristajete na korištenje kolačića.

Ovo je stranica sa koje pronalazim podatke, jer mislim da je najsigurnija. Preko dana se igram sa sestrom, psima, pričam sa obitelji, učim, slušam pjesme i igram se vani u dvorištu. Sestra je krenula u školu još na početku ovog prošlog tjedna i za sada je sve dobro, nadamo se da će tako i ostati. Ja moram obaviti još neke preglede, isto se nadam da će sve proći dobro. Online škola mi ide dobro, iz ispita iz Engleskog sam dobila četiri i mislim da je to super. 😊 Pošto imamo još tri tjedna nastave, moram se potruditi i dati sada sve od sebe, a onda počinju ljetni praznici. 😊



3.6.2020.

Dnevniče, ovo je posljednje što ti pišem, ovo je bilo jako zabavno i ovo će mi biti draga uspomena, zato jer mislim kako nam je ova pandemija dala do znanja kako je važno ustati se i boriti se. Rečenica koja mi je pomogla je: "What if I fall? Oh, but my darling what if you fly?" Ta rečenica znači: "Šta ako padnem? Oh, ali moj dragi šta ako poletiš? To je rečenica koja je jako lijepa i po meni jedna od rečenica koju bi smo trebali slijediti u životu. 😊 U Hrvatskoj trenutno ima 2 246, jako mi je drago što nema puno oboljelih! Tužna sam jer više neću zapisivati šta radim tokom dana, ali možda napravim još jedan dnevnik, kao dnevnik 2. dio. Sviđa mi se! 😊 Veselim se ljetnim praznicima, jer ću ići na more i neću se baš morati opterećivati zbog škole. Danas imam uživo nastavu sa profesoricom iz Engleskog jezika. Prije nekih pola sata sam doručkovala i sjetila se sutra moram predati ovaj dnevnik, pa sam otišla još nešto zapisati. Prekosutra idem na pregled za oči, mislim da mi ništa strašno neće raditi, osim šta će mi kapati oči. Mislim da smo preživjeli i korona virus, istina je ima ih još oboljelih ali mislim da smo uspjeli! Nadam se da se svi čuvaju i da se ponovno vidimo u školskim klupama na podijeli svjedžobi. 😊 <3



