



COVID-19

- PRÍLOHA -



ČO MA V POSLEDNOM ČASE NAJVIAC ZNEPOKOJUJE

Témou číslo jeden v médiách aj v každodennom živote sa stal koronavírus. Je to záhadný nepriateľ, ktorého sa bojíme, lebo ho zatiaľ nepoznáme a nevieme, čoho všetkého je schopný. Ocitli sme sa v náročnej situácii, lebo ešte nikdy sme takéto niečo nezažili. Ja si však myslím, že keď budeme všetci spolupracovať a rešpektovať dané nariadenia, tak to spolu určite zvládneme a zbavíme krajinu tohto vírusu.

Našťastie, postupne získavame čoraz viac informácií o tejto chorobe, a tak sa vieme pred ňou lepšie chrániť. Vieme, že koronavírus je spoločné označenie pre štyri rody vírusov obsiahnutých v čeľadi Coronaviridae. Môžu spôsobovať ochorenia dýchacích ciest, ako napríklad obyčajné nachladnutie, ale aj zápal pľúc a bronchitídu. Symptómy môžu byť kašeľ, teplota nad 38 °C a sťažené dýchanie.

Podľa mňa, na internete sa šíri veľa pravdivých, ale žiaľ aj nepravdivých informácií. Čo máme robiť ako prevenciu proti vírusu? Odpoveď je veľmi jednoduchá. Musíme si často umývať ruky mydlom a teplou vodou, oči, nosa a úst sa nedotýkať, vyhýbať sa blízkeho kontaktu s ľuďmi, hlavne nosiť rúško a zostať doma. Možno nevyzeráme najlepšie v tých rúškach, ale na prvom mieste je vždy zdravie a musíme pre to, aby sme neochoreli a neohrozili našich blízkych, urobiť čo najviac. Druhá najväčšia výzva je zostať doma a čakať. Viem, že je to ťažké. Keď sme chodili do práce, do školy, často sme sa sťažovali, že nemáme na seba dostatok času. Ale teraz sa to zmenilo. Momentálne sme naraz dostali toľko voľného času, že ani nevieme, čo s ním. Trochu sa zamyslime! Všetko, na čo sme nemali čas pred pandémiou, spravme teraz! Konečne môžeme tráviť čas s rodinou, športovať, čítať, pozerat' seriály, filmy alebo sa venovať nejakej inej záľube.

Žiaľ, čísla len stúpajú a stúpajú. Ako pán predseda vlády, Igor Matovič, povedal: „Každý deň otestujeme toľko ľudí, koľko len zvládneme. Testy sú moderné a kvalitné. S 90-percentnou pravdepodobnosťou ukážu, či je osoba infikovaná, alebo nie.“ Vidíme, že štát sa snaží urobiť všetko pre to, aby sme zabránili naplneniu zlých scenárov tejto pandémie. Zlým príkladom je Taliansko, kde vláda reagovala neskoro a nedostatočne radikálne. Bohužiaľ, táto pandémia veľmi ovplyvňuje aj našu ekonomiku. Obchody fungujú v obmedzenom režime a v továrňach je zastavená výroba. Veľa ľudí na začiatku tohto obdobia začalo nakupovať vo veľkom množstve potraviny aj drogeriu. Za pár dní sa minuli rúška, dezinfekčné prostriedky na ruky, rukavice a iné ochranné pomôcky. V niektorých lekárňach už nedostatok ani základné lieky, lebo ľudia sa boja a vykúpili ich. Kompetentné inštitúcie sa snažia zaobstarať tovar z iných krajín, aby každý dostal to, čo potrebuje. Nakoniec by som vám chcela prezradiť ešte jednu

zaujímavosť. Viete, odkiaľ má koronavírus svoje meno? Volá sa tak preto, lebo vedci zistili, že vírus dokáže celkom úspešne rozoznávať receptory v bunkách. K takémuto rozpoznaní používa glykoproteín, známy tiež ako S-proteín, ktorý mu umožní nadviazať sa na hostiteľské bunky. Tento proteín mu dodáva korunovitý vzhľad.

Žijeme v náročnej dobe, sú to ťažké chvíle pre ľudstvo, ako vojny a iné problémy, ale všetko sme zatiaľ zvládli a spoločnými silami zvládneme aj túto situáciu. Buďme trpezliví, empatickí a pomáhajme si navzájom. Ako povedal taliansky spisovateľ Luciano de Crescenzo: „Všetci sme anjeli s jedným krídlom. Ak chceme lietať, musíme sa objasť.“

Noémi Bugyik, III.ZAB



Foto: Kluadia Pekárová, IV. ZAB

OCHORENIE COVID-19

(Výklad)

„Len vďaka chorobe poznáme cenu zdravia.“ - Hérakleitos



Foto: Kludia Pekárová, IV. ZAB

Nové ochorenie COVID-19 nám nielen ukázalo, ale aj potvrdilo pravdivosť tohto citátu. Názov COVID-19 pochádza z angličtiny (*CoronaVirus Disease 2019*). Ide o infekčné ochorenie vyvolané koronavírusom SARS-CoV-2, ktoré sa prvýkrát objavilo v decembri roku 2019 v čínskom meste Wu-chan. Pandémia odvtedy postihla doposiaľ 202 teritórií a zatiaľ existuje vyše 610 000 prípadov nakazení a predpokladá sa, že toto číslo ešte značne narastie. Najviac postihnutými krajinami sú: Spojené štáty americké, Taliansko a Čína. Vírus má inkubačnú dobu približne 14 dní a po vypuknutí ochorenia sa objavujú príznaky ako horúčka (38°C), suchý kašeľ, bolesti kĺbov a svalov, dyspnoe a celková slabosť. Pacienti majú často kruhy pod očami, sú bledí a celkovo vyčerpaní. Niektorí majú záchvaty kašľa, ktoré im spôsobujú až dusenie a lapanie po dychu. Priebeh ochorenia u mladých ľudí je väčšinou ľahší a väčšina sa aj úspešne vylieči. Najviac ohrozenými skupinami s ťažkým priebehom ochorenia sú však starší ľudia (nad 65 rokov), pacienti s ochorením srdca, ciev, dýchacieho systému, cukrovkou, rakovinou a inými chronickými ochoreniami. Práve títo ľudia tvoria väčšinu úmrtí na koronavírus. V súčasnosti podľahlo chorobe vyše 28 000 ľudí na celom svete. Bohužiaľ, liečba ochorenia doposiaľ nie je známa, a tak ostáva lekárom jediná možnosť do vynájdenia účinného liečiva – symptomatická liečba. Pacientom sa podávajú lieky proti horúčke a bolesti, pri závažnejších problémoch sú pacienti pripájaní na umelú pľúcnu ventiláciu, ktorá im pomáha dýchať. Čo sa však dá robiť, je prevencia. Najlepšou prevenciou je vyhýbanie sa davom ľudí (nechodiť na zhromaždenia, stretávky a miesta, kde sa nachádza vysoká koncentrácia ľudí), pravidelne si umývať ruky mydlom – najlepšie na báze alkoholu po dobu najmenej 20 až 30 sekúnd. Ďalej je vhodná dezinfekcia povrchov stolov, kuchynských liniek, kľučiek a aj všetkého ostatného, čoho sa pravidelne dotýkame. Nosenie rúšok a rukavíc je tiež veľmi účinné, nechrátime tým

len seba, ale aj ostatných okolo nás. Ideálne je tiež dodržiavanie vzdialenosti 1,5 až 2 metrov od ostatných a zamedzenie kontaktu – to znamená nepodávať si ruky, neobjímať sa, nebozkávať sa a tak podobne. Zdravotnícki pracovníci sú povinní nosiť rúška (ideálne respirátory), rukavice a celotelové obleky počas práce s infikovaným pacientom. Pacienti s daným ochorením musia byť izolovaní a nie sú im dovolené ani návštevy. Sú na samostatnej izbe s vlastným sociálnym zariadením a vybavením. Mnohé krajiny po celom svete, vrátane Slovenska, nedávno vyhlásili výnimočné stavy. Uzavreli sa pracoviská, závody, školy, fitness centrá, kiná a obmedzil sa pohyb občanov vonku. Naďalej otvorené však ostali obchody a lekárne (v upravených hodinách) a nemocnice. Dôchodcom je dovoľené ísť na nákupy len medzi 9 a 12 hodinou ráno, pretože počas daného času nemajú dovolené nákupy ostatní občania – keďže sa chce predísť styku týchto dvoch skupín kvôli bezpečnosti dôchodcov. Ostatní občania by mali zostať v domácej karanténe so svojou rodinou a pri spozorovaní príznakov ochorenia COVID-19 lekárovi zavolať cez telefón – v žiadnom prípade by nemal ísť von medzi ostatných ľudí. Aj keď väčšina ľudí karanténu naozaj dodržiava a vyhýba sa zbytočnému chodeniu po meste, vždy sa nájde pár výnimiek a rebelov, ktorí sú v tomto prípade nielen nezodpovední, ale aj sebeckí.

Veľa ľudí nebralo varovania vážne a až do poslednej chvíle šli spokojne lyžovať do zahraničia. Ako povedal Jacques Prevért: „Hlúposť je najzvláštnejšia zo všetkých ochorení. Netrpí ňou chorý, ale tí okolo neho.“ A to platí aj v tomto prípade, pretože mnohokrát sa stane, že mladí ľudia so silným imunitným systémom sami neochorejú, ale ochorenie nevedomky prenesú na slabšieho jedinca. COVID-19 je momentálne celosvetovým problémom, ale treba si uvedomiť, že aj my môžeme zamedziť jeho ďalšiemu šíreniu. Preto buďme zodpovední, vyhýbajme sa davom a cudzím ľuďom. Venujme svoj čas radšej rodine a našim milovanými



Foto: Kluadia Pekárová, IV. ZAB

(Eva Roskóová, IV. ZAB)

VTOM PRIŠLA PANDÉMIA...

(Rozprávanie)

Táto celá situácia vznikla neočakávane. Nikto netušil, čo sa ešte stane. Zrazu sa vo svete začal šíriť vírus, ktorý napáda ľudí. Je to ako neviditeľný nepriateľ, ktorý nás napadne. Ani nevieme, že nás napadol. To zistíme až o niekoľko týždňov. Začneme mať príznaky, ktoré sa podobajú koronavírusu. Máme bolesti hlavy, kašeľ a teploty. Potom sa začneme obávať toho najhoršieho.

Sedela som v školskej lavici a sledovala, ako počet nakazených rastie. Vôbec mi nenapadlo, že sa toho začnem obávať aj ja. Zo začiatku sme vtipkovali, ako táto pandémia napáda celé ľudstvo, akurát Slovensko stále obchádza. Časom začalo ľudí pribúdať. V meste som začala vidieť ľudí s rúškami na tvári. Ale ja som ho ešte nenosila. Hovorila som si: „ Načo mi bude? Keď je len pár ľudí nakazených a aj to v inom okrese. " Na ľudí som pozerala, ako to prehávajú. Zveličujú situáciu. Aj tak všetko v poriadku.

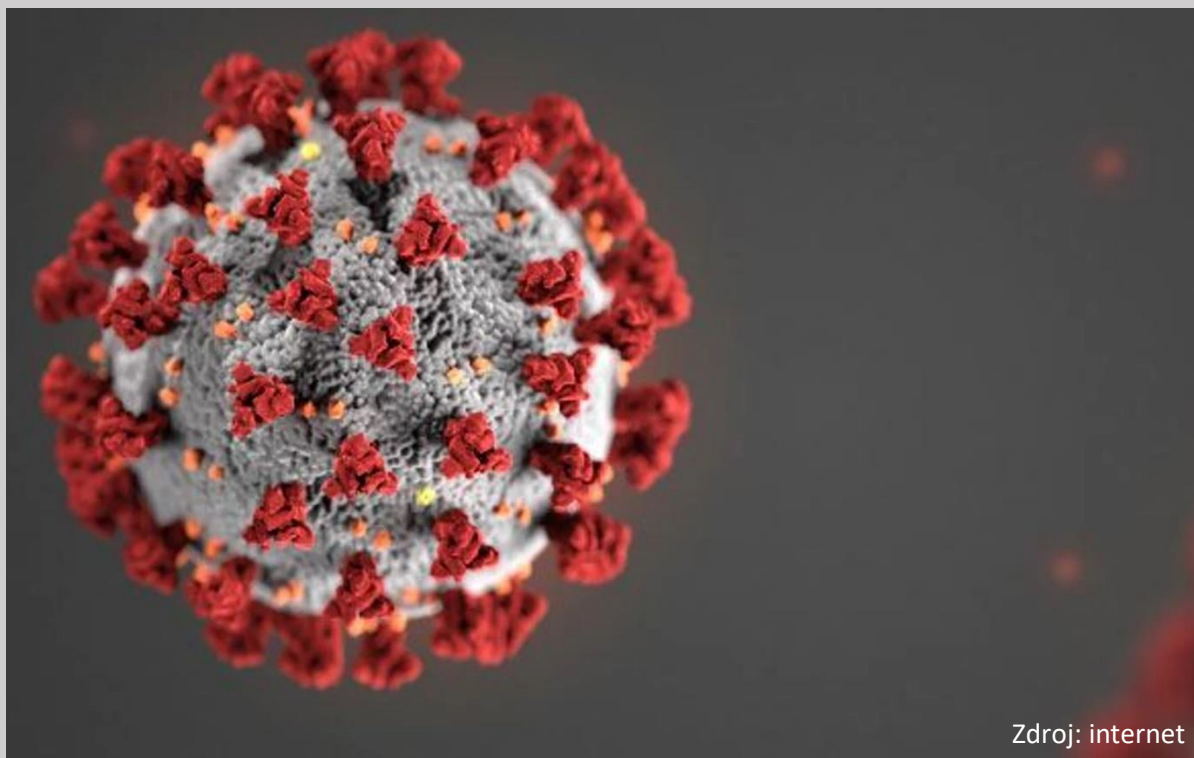
Jeden osudný týždeň som pozerala televízne noviny, v ktorých sa hovorilo o možných zatvorených škôl. Ako každý žiak som sa tešila. Vedela som, že nám písomné maturity posunú a o ústne som sa nebála, lebo som si myslela, že dovedy už do školy pôjdeme. Tešila som sa na blížiacu sa voľno. V piatok sme išli poslednýkrát do školy. Denne som pozerala, ako počet nakazených na Slovensku rastie. Z domu som nevychádzala. Dodržiavala som karanténu. Všetky obchody boli zatvorené okrem drogérií, lekární a potravín. Počet nakazených sa vyšplhal na číslo sto.

Ale jeden deň som musela karanténu porušiť. Musela som ísť do potravín. Ako som šla vedľa ľudí, videla som v nich potenciálne hrozby. Prenášačov vírusu. Držala som sa od všetkých čo najďalej. Bála som sa. Pred potravinami som čakala dvadsať minút v rade, kým som sa dostala dovnútra. Vedúca predavačka stála pred potravinami a ľudí dovnútra púšťala po piatich naraz. Bez ochrany tváre bol vstup do potravín zakázaný. Keď som vstúpila do potravín, pri dverách na stolíku bolo položené dezinfekčné mydlo, ktoré bolo pred vstupom nutné použiť. V potravinách som sa mohla zdržať len päť minút. Z rodiny môže chodiť do obchodu len jeden člen. Najrizikovejší boli starí ľudia. Vďaka oslabenej imunite. Od deviatej hodiny do dvanástej hodiny môžu výlučne len osoby nad šesťdesiat päť rokov. Ministerstvo zdravotníctva prijalo opatrenia na zatvorenie hraníc a pokutu ľuďom, ktorí chodili po ulici bez ochrany tváre.

Ľudí nakazených stále pribúda, už týždeň som v karanténe. Pozrela som už asi všetky seriály, čo som poznala. Už mi tá karanténa začína vadit'. Profesorky posielajú úlohy, ktoré musíme vypracovať. Aspoň nezabudneme veci, ktoré už vieme. Mám pocit, že som už asi celý dom aj trikrát upratala. Som veľmi zvedavá, kam sa táto situácia vyvinie. Na Slovensku za necelý mesiac stúpol počet nakazených na tristošesťdesiat ľudí. Situácia sa vo svete stále zhoršuje. Obchody ľudia vypredávajú. Robia si zásoby. Boja sa, že štát vyhlási úplné zatvorenie obchodov a úplnú karanténu. Nevieť, čo budeme robiť potom. Ešte sa naučíme znova si robiť chleba sami doma ako naše babky.

Nevieť, ako ďalej táto situácia bude pokračovať. Ale dúfam, že o chvíľu budeme žiť normálny život ako predtým. Ani sme si neuvedomovali, aké vzácne nám bolo chodiť normálne do školy, do práce alebo len tak na prechádzku. Zahalili sme si tváre a musíme si otvoriť srdcia. Celú situáciu musí každý z nás brať vážne, byť disciplinovaný a nepozerať iba na seba, ale aj na všetkých okolo. A zrazu nám nikomu nechýba nové oblečenie, značkové kabelky, nezmyselné prejedanie sa, drahé dary a kozmetické procedúry. Tvár máme zahalenú rúškom, ale dušu plnú obáv a srdce plné lásky k blíznym.

Kristína Tomšíková, IV. ZAA



Zdroj: internet

V TOM PRIŠLA PANDÉMIA...

(rozprávanie)

Nikdy nezabudnem na deň, keď som sa veľmi bála o svoje zdravie a o zdravie mojej rodiny.

Prišlo to veľmi rýchlo a nečakane. Veľmi dobre si to pamätám. Bola som v reštaurácii a všetko sa rýchlo zrútilo. Zrazu zostalo ticho, počula som iba hlasné správy z televízie. Správy, že prišiel škaredý vírus, ktorý každému kradne zdravie a úsmev. Zostala som zaskočená. Videla som, ako sa všetci ponáhľajú. Každý chcel chrániť seba a svoju rodinu a preto sme museli všetci zabezpečiť jednorazové rúško, jednorazové rukavice a dezinfekčné mydlo. Zrazu bolo toho nedostatok. V tom momente som si položila jednu otázku: „Prežijeme to?“ Mali sme strach. Prišla pandémia. Museli sme zostať doma. Bolo to na zbláznenie. Čakať, chrániť sa. Veľmi ťažko som to prežívala. Najväčší strach som mala o babku a o dedka. Nemohla som ich navštíviť a veľmi mi chýbali. Chcela som ich chrániť, preto som zostala doma.

Prestali sme chodiť do školy. Zostali iba prázdne lavice. Na naše knihy sadá prach. Zo začiatku sme sa všetci tešili, až neskôr

sme pochopili, že to zlé iba teraz príde.

Človek má zrazu vysoké horúčky, ťažko dýcha, potom prestane dýchať. Príde smrť, slzy a smútok. Jeden deň niekto odchádza a druhý deň sa narodí nový život.

Žijeme tu naozaj vo veľmi zaujímavých časoch. Blíži sa k nám veľká a významná zmena. Rodí sa nové vedomie. Nepríde nás zachrániť žiadny hrdina, každý musí zachrániť sám seba, každý sa musí sám premeniť z larvy na motýľa.



zdroj: internet

Tentokrát ľudia už konečne zistia, že všetci tu na Zemi sú jedna rodina.

Viem, že si treba vážiť hocijaký nový dôvod na úsmev. Vidieť chyby ako výzvy. Mať oči, ktoré vidia krásu, zanechať svet o niečo lepším, ako bol.

Viem, že každé srdce pozná tú správnu cestu a som presvedčená, že objaviť ju môže ktokoľvek.

Viktória Dobrovodská, IV. ZAB



Ďakujeme za krásne fotky!
Carmen, Kori, Kitty, Evelyn, Karin, Simona,
Kristína, Ákos
Köszönjük a szép képeket!





Eva Roskóová

Stick together in times of Corona



Martina Rusnáková

Naše žiačky sa zapojili do projektu v rámci eTwiningu.

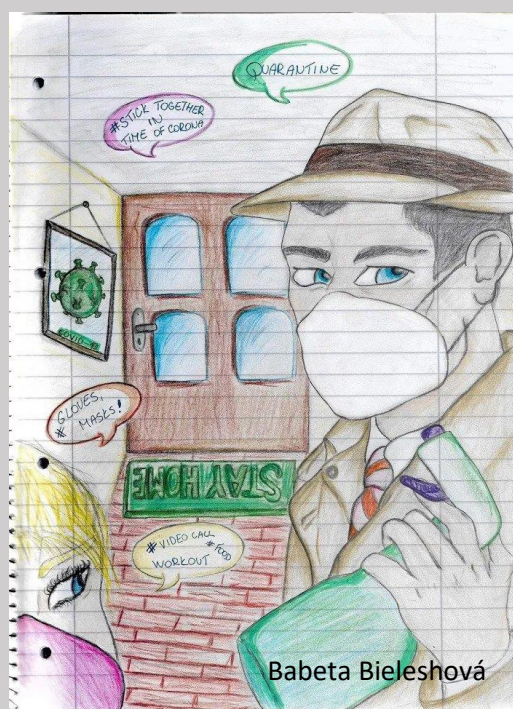
Eva Roosková,

Martina Rusnáková,

Babeta Bieleschová,

Daniela Bartalová

Tehetségés és kreatív tanulóink bekapcsolódtak az eTwinning keretén belül meghirdetett projektbe.



Babeta Bieleschová



Danka Bartalová



Logo, zdroj: internet