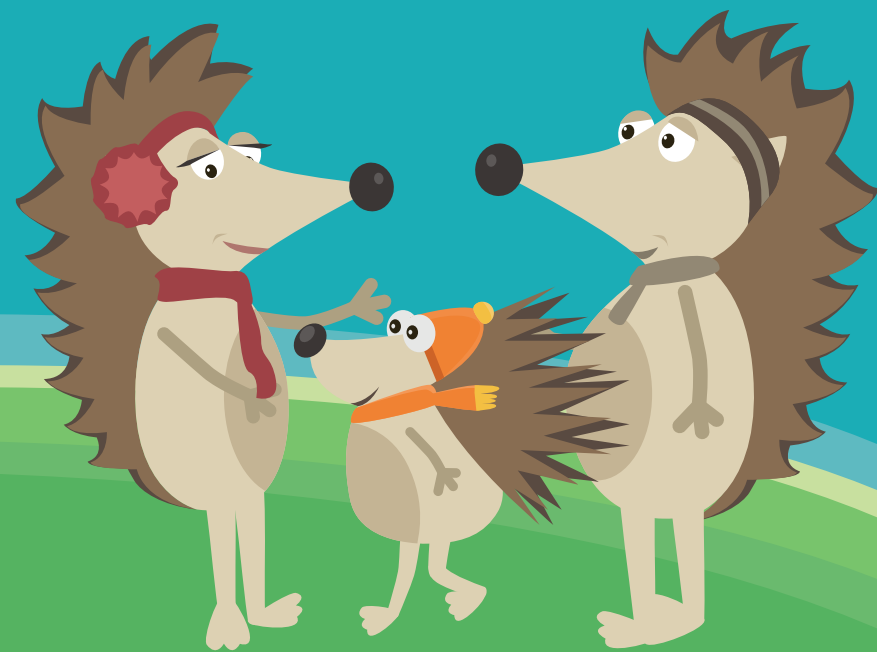
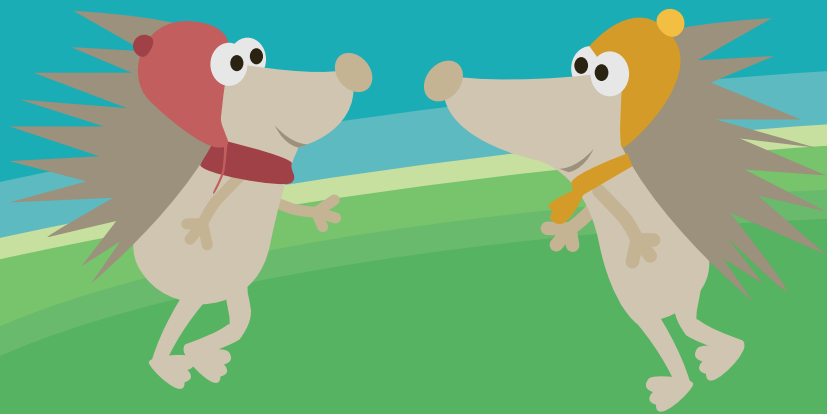




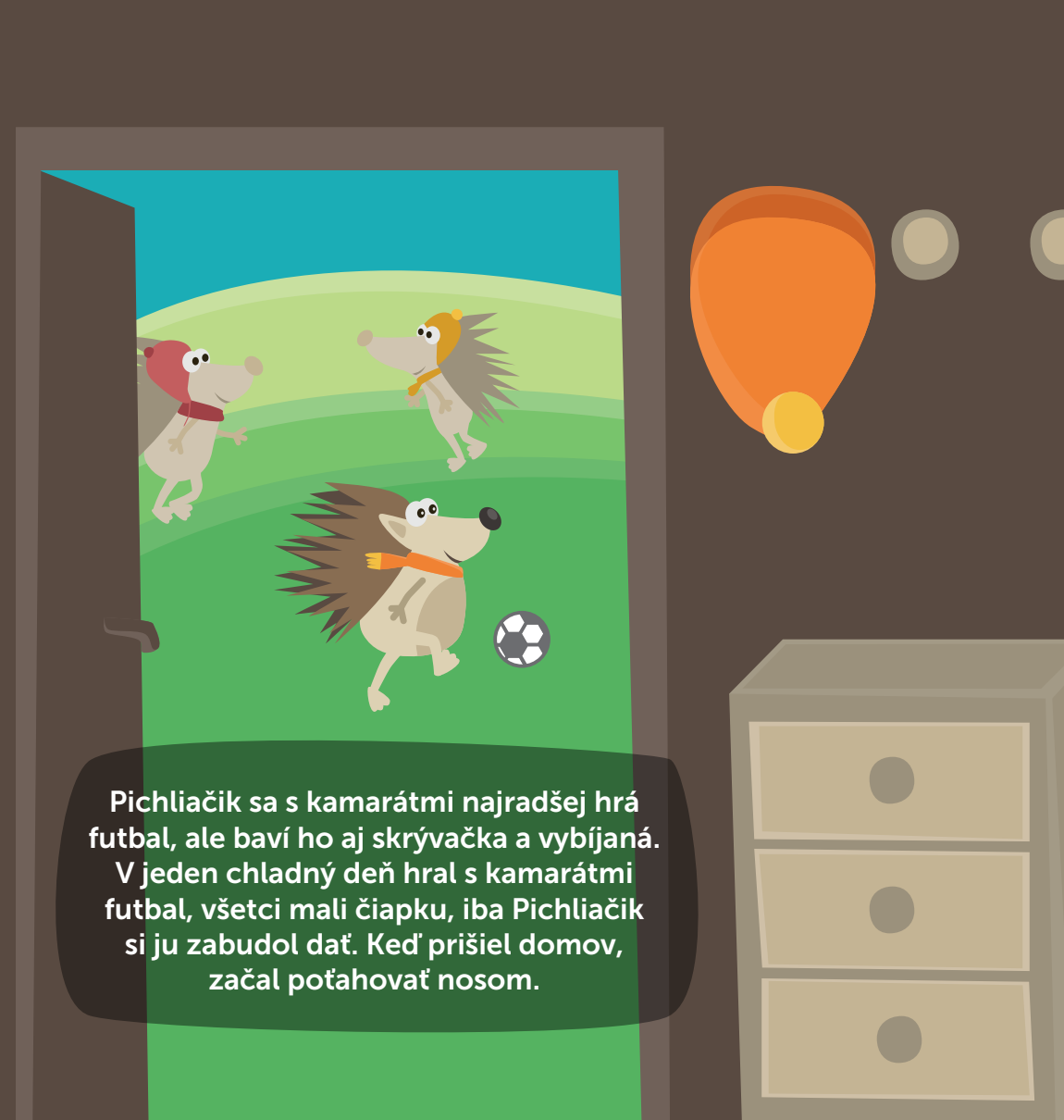
**Ako ježko Pichliáčik
zvíťazil nad prechladnutím**

**Ako ježko Pichliáčik
zvítazil nad prechladnutím**





Ježko Pichliáčik je veselá kopa, do školy sa vždy teší. Vstáva skoro, aby nezmeškal ani minútu, pretože sa každý deň naučí niečo nové. Škola je skvelé miesto na stretnutie s kamošmi! Ježko Pichliáčik sa už nevie dočkať, akú hru si naplánujú na popoludnie.



Pichliáčik sa s kamarátmi najradšej hrá futbal, ale baví ho aj skrývačka a vybíjaná. V jeden chladný deň hral s kamarátmi futbal, všetci mali čiapku, iba Pichliáčik si ju zabudol dať. Keď prišiel domov, začal poťahovať nosom.

Na druhý deň ráno sa zobudil,
stále smrkal a nedokázal ani vstať
z postele! Ešte aj pichliačky
mu zvädli a vyzerali unavene!
Mamička, pani Pichliačiková,
si o synčeka robila starosti...

Prechladol si.
Neboj sa, keď zostaneš
pekne v teplej postielke,
o týždeň budeš zdravý!

Týždeň?!
To je celá večnosť!
Vieš čo všetko
zmeškám?!

Mamička priniesla Pichliačikovi teplý čaj,
zakryla ho dekou a počkala,
kým jej nezaspal v náručí.



Na tretí deň Pichliačik stále smrkal...
Ešte nebol zdravý a nemohol ísť do školy.
Otecko mu priniesol vreckovky
a povedal mu:

Vždy, keď si nosík vyčistíš,
poriadne si umy ruky.
A keď kýchaš, daj si pred
ústa ruku. Ináč môžeš
nakaziť tých, ktorí sú
v tvojej blízkosti.



Pichliačik strávil zvyšok
dňa v posteli, rodičia sa
pri ňom striedali a prečítali
mu všetky obľúbené knihy.
Napriek tomu, že nemohol
ísť do školy bol šťastný
- tešil sa na ďalší deň
s mamou a oteckom.



Na štvrtý deň sa už Pichliačik mohol hrať nenáročné hry s menším bračekom. Najviac sa zabavili s pexesom a zjedli pritom veľa ovocia: jablká, banány, pomaranče...



Večer si spolu postavili hrad z vankúšov. Vieš čo je na takom hrade najlepšie? Že keď ho dokončíš, môžeš v ňom spať!



Piaty deň prišli prechladnutého ježka navštíviť priatelia. Posadili sa okolo postielky a porozprávali mu novinky zo školy. Pichliačik ešte stále sem-tam kýchol. Pamätal však na to, čo mu povedal otecko: ústa si zakryl vreckovkou, vždy si umyl ruky a až potom išiel späť medzi kamarátov.



Pichliačik zistil, že v škole nevynechal až tak veľa, ako sa bál. Nezameškal veľa učiva, stačilo mu urobiť si pár úloh. Vedel, že kamaráti mu s tým popoludní radi pomôžu.



Na šiesty deň bol ježko omnoho veselší. Pomohol oteckovi vložiť do albumu nové odznaky a dlho sa o nich rozprávali. Otecko ho naučil rôzne zaujímavé veci a trpezlivo odpovedal na jeho zvedavé otázky.

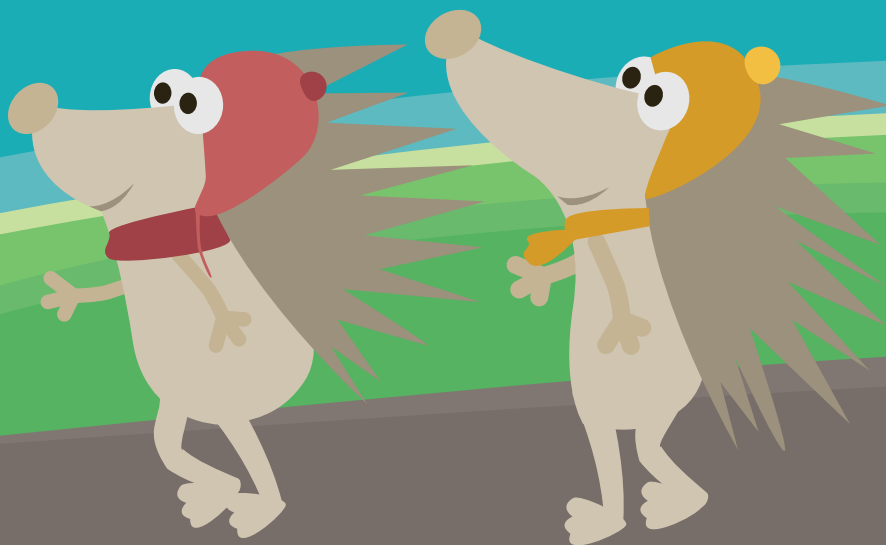


Popoludní sa cítil oddýchnutý a pripravený na učenie. Posadil sa k stolu a začal si robiť úlohy zo zameškaných dní. Spoločnosť mu robil mladší braček.



Keď konečne nastal siedmy deň,
Pichliačik sa cítil zdravý a silný.
Poriadne sa naobliekal, zobral si
čiapku a šiel s kamarátmi
na prechádzku.

Nemohol sa dočkať kedy už pôjde do školy,
veľmi sa tešil na nové veci a výmysly
s kamarátmi! Odvtedy si už nikdy
v chladnom počasí nezabudol dať čiapku.



Baktérie a vírusy sú malé organizmy, ktoré môžeme vidieť len pomocou mikroskopu. Preto ich nazývame mikroorganizmy. Žijú všade okolo nás, i v našom tele. Väčšina je neškodná a ak sú v rovnováhe, pre náš život sú nevyhnutné. Niektoré mikroorganizmy však spôsobujú ochorenia.

Baktérie vyvolávajú infekčné ochorenia, ktoré sa liečia antibiotikami. Antibiotiká nie sú cukríky, treba ich užívať zodpovedne:

- Užívame ich len vtedy, ak nám ich predpíše lekár
- Správne účinkujú iba vtedy, ak dodržíme dávkovanie odporúčané lekárom a predpísané intervaly užívania

Ak užívame antibiotiká keď ich nepotrebujeme, teda netrpíme bakteriálnym ochorením, zvýšime odolnosť baktérií.

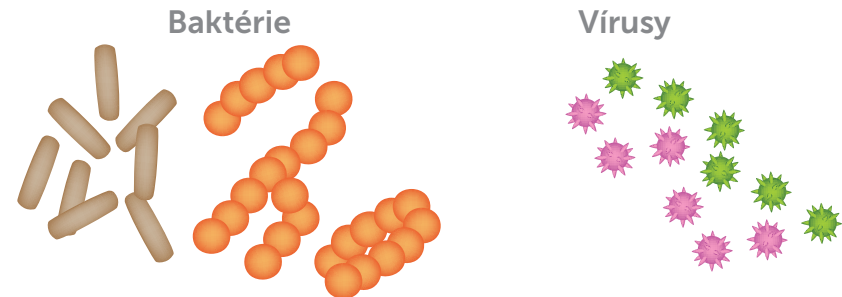
To je veľmi nebezpečné, pretože baktérie odolné voči antibiotikám môžu spôsobiť ochorenie, ktoré sa už nebude dať vyliečiť súčasnými antibiotikami. Preto je dôležité dodržiavať pri užívaní liekov pravidlá a pokyny lekárov.

Antibiotiká nemôžu vyliečiť prechladnutie ani chrípku, pretože tieto ochorenia spôsobujú vírusy.

Aby sme sa vyliečili z vírusových ochorení, musí si naše telo vyvinúť odolnosť voči vírusom. Odolnosť súvisí s imunitou - schopnosťou našich obranných buniek bojovať proti nim.

Imunitná reakcia organizmu sa rozvíja pomaly, preto je najlepšie, aby sme prechladnutie alebo chrípku vyležali v posteli.

Telu pomôžeme získať dostatok energie proti vírusom ak budeme jesť čerstvé ovocie, zeleninu, piť horúci čaj s medom a citrónom a budeme trpezliví.



Originál vydal: FOSS-MedRi, Chorvátsko

Slovenskú verziu vydal: Svetlonos, s.r.o., 2018

Odborná spolupráca: prof. dr. sc. MUDr. Vera Vlahovič-Palcevski
prof. dr. sc. MUDr. Arjana Tambić Andrašević
MUDr. Marina Payerl-Pal

Pôvodný text: Marta Viduka a Sven Pal

Ilustrácie a grafická úprava:
Maja Benčić - Fritula d.o.o. (www.fritula.hr)

Preklad: Sabína Zavarská



PREHLADA ILI GRIPA?
Reci "NE" antibioticima!

www.medri.uniri.hr/jeka/