



## Neke od aktivnosti kojim se održava dobrobit starijih tokom izolacije kod kuće ili karantina:

- Redovno se hranite i uzimajte terapiju koja vam je prepisana.
- Pijte redovno vodu (8 čaša dnevno).
- Fizičke vežbe koje su prilagođene vašim funkcionalnim sposobnostima i dosadašnjim aktivnostima (npr. lake vežbe istezanja, joga, tai či, vežbe oblikovanja).
- Kognitivne vežbe (uključujući i rešavanje ukrštenih reči).
- Vežbe relaksacije (npr. vežbe disanja, meditacija).
- Odmarajte se tokom dana.
- Smanjite vreme provedeno u gledanju vesti na televiziji koje mogu izazvati strah i anksioznost. Tražite informacije iz pouzdanih izvora.
- Smanjite vreme provedeno u traganju za informacijama na jednom do dvaput dnevno umesto svakog sata.
- Smanjite vreme provedeno u slušanju raznih nepotvrđenih glasina i razmišljanju o njima.
- Čitajte knjige i štampu.
- Pokušajte da upražnjavate neke svoje talente za koje niste imali vremena (slikanje, pisanje pesama, priča, origami, pletenje).
- Redovno razgovarajte sa prijateljima i porodicom telefonom. Napravite Skype, Vajber ili WhatsApp grupe sa prijateljima, porodicom, rođacima i sa njima dnevno komunicirajte. Imaćete osećaj sigurnosti da neko brine za vas i da vi brinete za nekog, imaćete osećaj odgovornosti da vi brinete o nekom.

## Još neke aktivnosti koje možete da radite u izolaciji:

- Pokušajte da sredite stare fotografije.
- Sredite vaš kuvar, možete ga ubaciti u kompjuter i ostaviti svojoj deci ili podeliti ga sa prijateljima.
- Za one koji koriste Internet i kompjuter, već imaju redovne aktivnosti kao što su igranje šaha, saveti o šivenju itd.
- Možete pisati dnevnik ili kratke priče o boravku u izolaciji i svojim mislima i osećanjima.

# COVID-19

#OstaniKodKuće



**OPERI**  
ruke temeljno  
i često



**NE DODIRUJ**  
oči, nos i usta  
sa nečistim rukama



**POKRIJ**  
usta prilikom  
kašljanja i kijanja



**OČISTI**  
površine sa kojima  
si često u kontaktu



**NE PRILAZI**  
zadrži odstojanje  
od druge osobe



Црвени крст Србије  
Red Cross of Serbia

1876

Info Centar 08.00-17.30h

(011) 2622.965 / 2624.144

[www.redcross.org.rs](http://www.redcross.org.rs)

**Važno je da vam dan bude organizovan i da vam vreme bude strukturano kako bi sačuvali fizičko i mentalno zdravlje.**

- **Nemojte ostajati u pižami celog dana**
- **Vodite računa o svom dnevnom izgledu (brijanje, češljanje, šminkanje, oblačenje deo su redovne rutine koja vam takođe struktura vreme)**
- **Vodite računa o svojoj sigurnosti, ne puštajte nepoznate osobe u kuću, ukoliko nisu najavljene u okviru volonterskih servisa ili sigurnih poznatih linija podrške**

# COVID-19

**#OstaniKodKuće**



**OPERI**  
ruke temeljno  
i često



**NE DODIRUJ**  
oči, nos i usta  
sa nečistim rukama



**POKRIJ**  
usta prilikom  
kašljanja i kijanja



**OČISTI**  
površine sa kojima  
si često u kontaktu



**NE PRILAZI**  
zadrži odstojanje  
od druge osobe