

Spoštovani starši,

na spodnjih povezavah najdete koristne informacije in nasvete v povezavi z epidemijo pa tudi povezave do različnih organizacij, ki vam bodo pomagale, če se boste znašli v stiski.

#### KAKO SE POGOVARJATI Z OTROKI O KORONAVIRUSU SARS-COV-2 (COVID-19)?

<https://www.nijz.si/sl/kako-se-pogovarjati-z-otroki-o-koronavirusu-sars-cov-2-covid-19>

#### STROKOVNJAKI S PODROČJA DUŠEVNEGA ZDRAVJA V ČASU EPIDEMIJE COVID-19 NA VOLJO ZA RAZBREMENILNE POGOVORE

Na spodnji povezavi najdete informacije o tem, kam se lahko obrnete, ko se zaradi epidemije COVID-19 znajdete v stiski.

<https://www.nijz.si/sl/strokovnjaki-s-podrocja-dusevnega-zdravja-v-casu-epidemije-koronavirusa-na-voljo-za-brezplacne>

#### SEZNAM TELEFONSKIH KONTAKTOV V ZDRAVSTVENIH DOMOVIH ZA PSIHOLOŠKO PODORO V ČASU EPIDEMIJE

Zdravstveni dom	Urnik	Telefonska številka
Brežice	vsak delovnik: 8h-16h ponedeljek, petek: 8h-16h	051 236 885 031 716 632
Črnomelj	ponedeljek, torek. 12h-14h, 18h-20h sreda, četrtek, petek: 10h-14h	030 369 459, 030 369 453
Ivančna Gorica	ponedeljek: 14h-18h torek, sreda, četrtek, petek: 10h-14h	051 323 275
Krško	ponedeljek, torek: 12h-14h	070 121 492
Novo mesto	ponedeljek, sreda, četrtek, petek: 8h-10h torek: 12h-14h	031 734 779 030 333 653

#### NOV TELEFON ZA PSIHOLOŠKO PODORO OB EPIDEMIJI COVID-19

Telefon za psihološko podporo ob epidemiji COVID-19

**Ker pogovor daje moč.**

**080 51 00**

24 ur, vsak dan. Klic je brezplačen.

## **POVEZAVA DO GRADIV, KI SO JIH NA NACIONALNEM INŠTITUTU ZA JAVNO ZDRAVJE (NIJZ) PRIPRAVILI NA TEMO NOVEGA KORONAVIRUSA**

(pravilna higiena kašlja, umivanje rok, pogovor z otroki, uporaba zaščitnih mask...)

<https://www.nijz.si/sl/koronavirus-sars-cov-2-gradiva>

## **PA ŠE NEKAJ O POMENU SPANCA ZA NAŠE ZDRAVJE...**

**SPANJE JE NUJNO ZA NAŠE DOBRO TELESNO IN DUŠEVNO DELOVANJE**

<https://www.nijz.si/sl/spanje-je-nujno-za-nase-dobro-telesno-in-dusevno-delovanje>

**KAKO DOBRO SPATI V OBDOBJU EPIDEMIJE KORONAVIRUSA SARS-COV-2 (COVID-19)?**

<https://www.nijz.si/sl/kako-dobro-spati-v-obdobju-epidemije-koronavirusa-sars-cov-2-covid-19>

**SMERNICE ZA DOBER SPANEC V ČASU EPIDEMIJE**

[https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/8.4. kako\\_dobro\\_spati\\_v\\_casu\\_epidemije.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/8.4. kako_dobro_spati_v_casu_epidemije.pdf)