

SAVJETI MEDE JURICE

bojanka za usvajanje zdravih navika i upoznavanje s osnovama prve pomoći

Draga djeco,

Ova knjižica namijenjena je vama kako bi na zanimljiv način naučili nešto o važnosti osobne higijene i prve pomoći u svakodnevnom životu. Donosi vam korisne savjete kako bi znali postupiti u slučaju nezgode ili nesreće i tako zaštitili svoje zdravlje. Namijenjena je i vama dragi roditelji i odgajatelji jer uz njenu pomoć možete na jednostavan način prenositi znanje koje sadržava. Knjižicu uvijek možete koristiti kao podsjetnik, a možda upravo ona u vama pobudi želju za stjecanjem novih znanja i vještina i jednoga nam se dana pridružite u Crvenom križu.

Vaš Hrvatski Crveni križ



SAVJETI MEDE JURICE

*bojanka za usvajanje zdravih navika
i upoznavanje s osnovama prve pomoći*



Zagreb, 2015.

NAKON ŠTO SU ZAVRŠILI IGRU, MEDO JURICA REKAO JE
SVOJIM PRIJATELJIMA DA TREBAJU OPRATI RUKE.



MEDO JURICA SAVJETUJE:

- RUKE TREBA PRATI JER SE ZBOG PRLJAVIH RUKU MOŽEŠ RAZBOLJETI.
- RUKE SE PERU SVAKI PUTA PRIJE JELA!
- RUKE SE PERU SVAKI PUTA NAKON OBAVLJANJA NUŽDE!
- RUKE SE PERU NAKON BORAVKA VANI.
- RUKE SE PERU NAKON SVAKE IGRE.
- RUKE SE PERU SVAKI PUTA KADA SE ZAPRLJAJU.
- RUKE SE PERU SA TOPLOM TEKUĆOM VODOM I SAPUNOM.



MEDO JURICA I NJEGOVI PRIJATELJI UPRAVO SU ZAVRŠILI VEČERU.
NAKON TOGA KRENULI SU OPRATI ZUBE.



MEDO JURICA SAVJETUJE:

- ZUBE TREBA PRATI DA SE NE BI POKVARILI.
- POKVARENI ZUBI MOGU TE BOLJETI.
- ZUBI SE PERU UJUTRO NAKON BUĐENJA I NAVEČER PRIJE SPAVANJA.
- ZUBI SE PERU NAKON SVAKOG OBROKA.
- ZUBI SE NJEŽNO PERU ČETKICOM I PASTOM ZA ZUBE.
- AKO JOŠ NISI NAUČIO KAKO PRATI ZUBE, PITAJ ODRASLU OSOBU DA TI POKAŽE.
- ZUBI SE PERU NAJMANJE 3 MINUTE.
- DA BI ZUBI OSTALI ZDRAVI, TREBAŠ REDOVITO IĆI NA KONTROLE KOD ZUBARA.
- KAD ZUBI BOLE, TREBA OTIĆI KOD ZUBARA.



TIJEKOM IGRE MEDO JURICA JE PRIMIJETIO DA
NJEVOV PRIJATELJ DINO KIŠE I KAŠLJE.



MEDO JURICA SAVJETUJE:

- AKO KIŠEŠ ILI KAŠLJEŠ, OBAVEZNO RUKOM PREKRIJ NOS I USTA.
- AKO RUKOM PREKRIJEŠ NOS I USTA, DRUGI SE NEĆE RAZBOLJETI.
- NOS I USTA MOŽEŠ PREKRITI RUKOM ILI MARAMICOM.
- NAKON ŠTO KIHNEŠ, NOS OBRIŠI MARAMICOM.



MEDO JURICA I NJEGOVI PRIJATELJI ODLUČILI SU PROVESTI DAN NA PLAŽI.
BILO JE SUNČANO I JAKO VRUĆE.



MEDO JURICA SAVJETUJE:

- KAD JE VANI JAKO VRUĆE, NEMOJ IZLAZITI NA SUNCE.
- KAD JE VANI JAKO VRUĆE, MORAŠ PITI PUNO TEKUĆINE.
- KAD JE VANI JAKO VRUĆE, NAJBOLJE SE IGRATI U HLADOVINI.
- AKO IZLAZIŠ NA SUNCE, OBAVEZNO NOSI KAPU NA GLAVI.
- AKO SE DUGO IGRAŠ NA JAKOM SUNCU, MOŽE TE BOLJETI GLAVA.



JEDNOG ZIMSKOG DANA MEDO JURICA I NJEGOVI PRIJATELJI IZAŠLI SU VAN KAKO BI SE IGRALI NA SNIJEGU. MEDO IH JE PODSJETIO KAKO SE TREBAJU ODJENUTI.

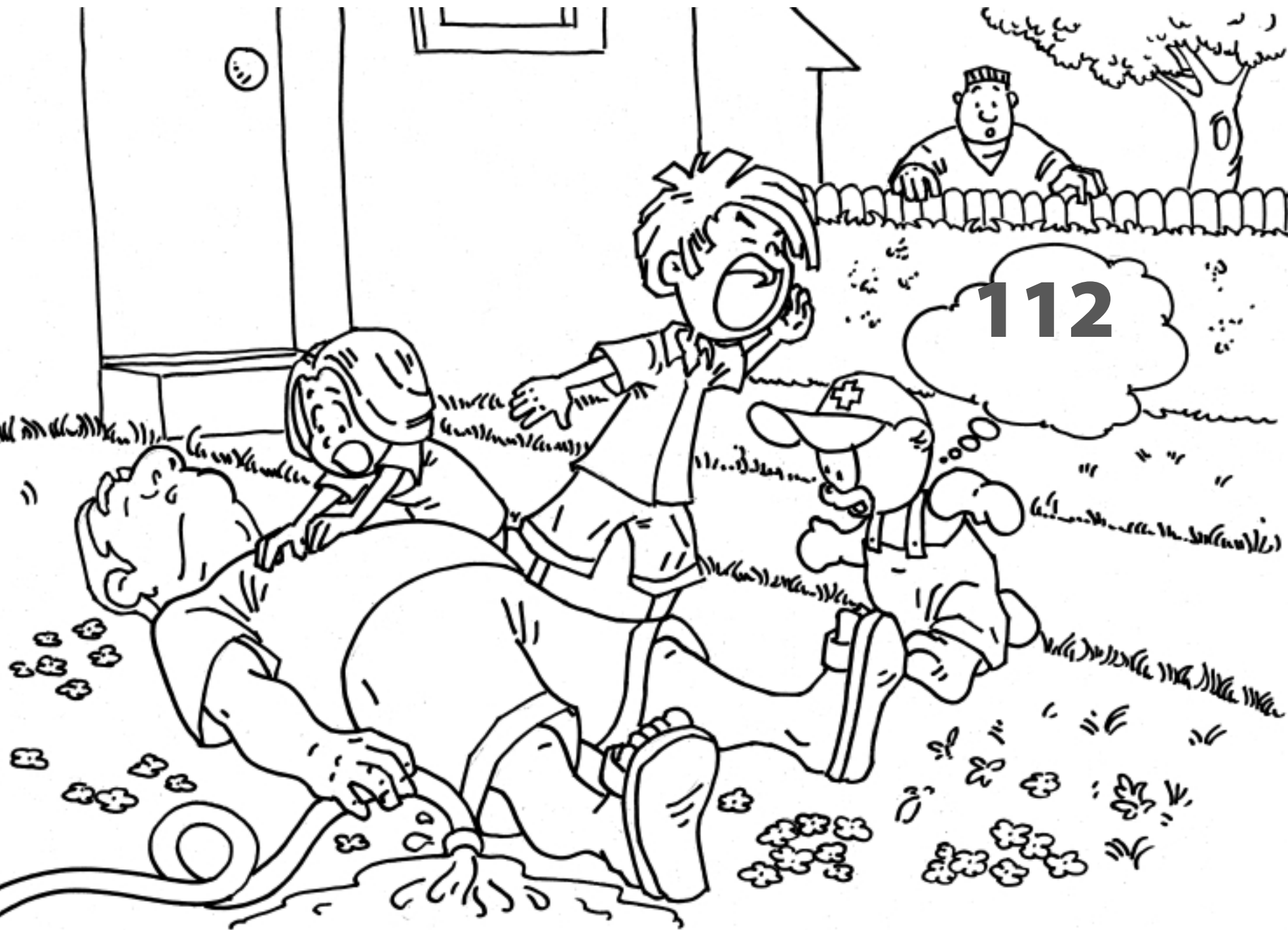


MEDO JURICA SAVJETUJE:

- KAD JE VANI JAKO HLADNO, VAŽNO JE TOPLO SE ODJENUTI.
- NA GLAVI UVIJEK NOSI KAPU, OKO VRATA ŠAL, A NA RUKAMA RUKAVICE.
- AKO SI VANI NA HLADNOĆI, NEMOJ SKIDATI ODJEĆU.
- AKO SE DUGO IGRAŠ NA HLADNOĆI, MOŽEŠ SE RAZBOLJETI.



DENISOV SUSJED ZALIJEVAO JE TRAVU U VRTU. U JEDNOM TRENUTKU JE PAO. MEDO JURICA REKAO JE DA JE SUSJED IZGUBIO SVIJEŠT I DA ON ZNA ŠTO TREBA UČINITI.

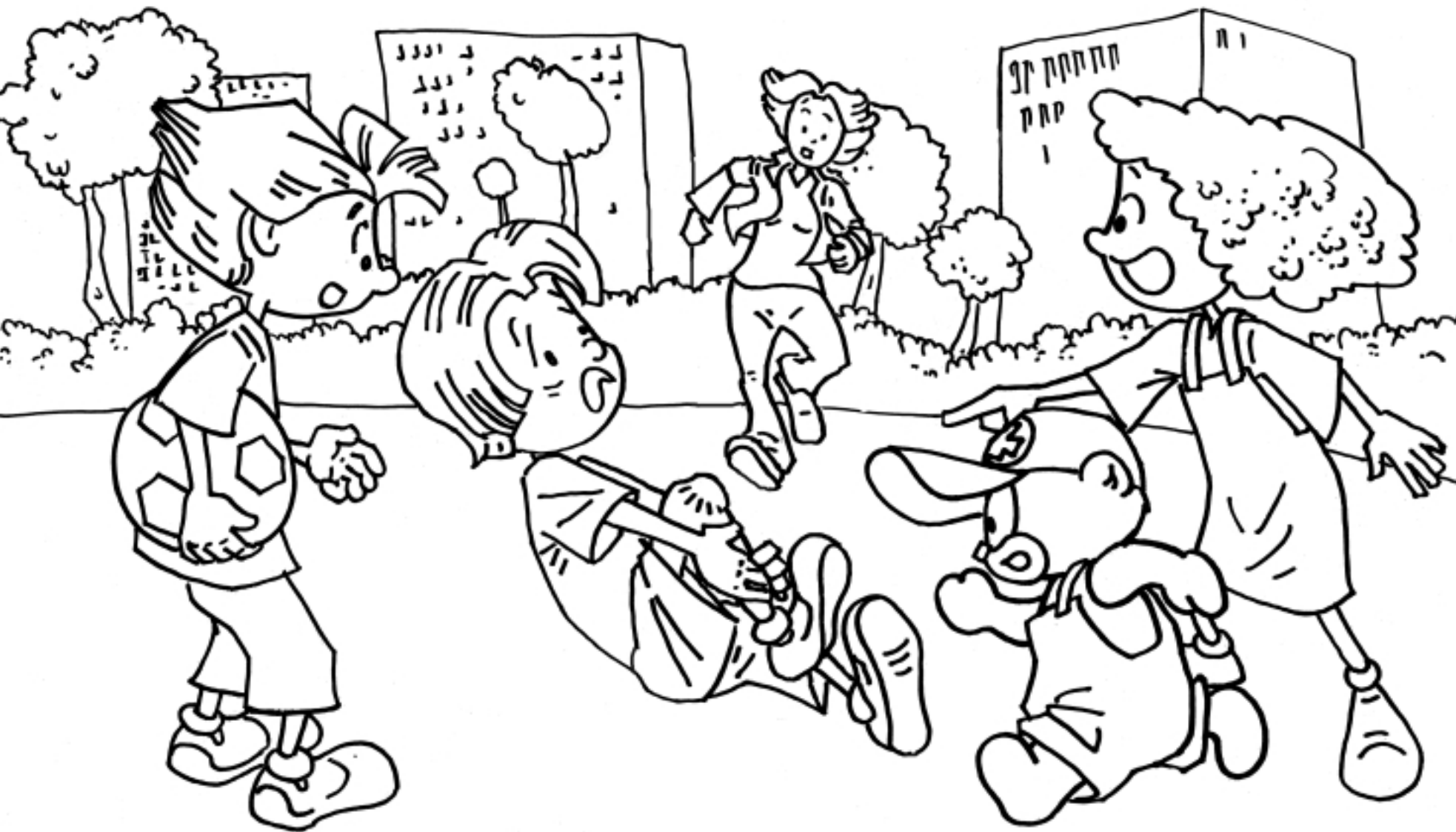


MEDO JURICA SAVJETUJE:

- TO IZGLEDA KAO DA NETKO LEŽI I KAO DA SPAVA.
- LAGANO GA PROTRESI I RECI GLASNO NJEGOVO IME.
- AKO SE **NE** PROBUDI **OBAVEZNO** ZOVI ODRASLU OSOBU U POMOĆ.
- AKO SI SAM I NEMA NIKOGA DA TI POMOGNE, NAZOVI BROJ **112** I RECI ŠTO SE DOGODILO.
- NEMOJ POMICATI ILI OKRETATI OSOBU KOJA LEŽI NA PODU.



DOK SU SE IGRALI LOPTOM, MEDIN PRIJATELJ DADO PAO JE I UDARIO SE.
JURICA MU JE DOŠAO U POMOĆ.



MEDO JURICA SAVJETUJE:

- NEMOJ SE UPLAŠITI AKO SE UDARIŠ ILI SE NETKO DRUGI UDARI.
- MJESTO KOJE SI UDARIO MOŽEŠ OHLADITI POD MLAZOM VODE
- UDARAC NEMOJ DIRATI NITI PRITISKATI.
- ZIVI ODRASLU OSOBU U POMOĆ.



DOK SU SE VOZILI BICIKLIMA, MEDIN PRIJATELJ HRVOJE PAO JE I OGREBAO SE.

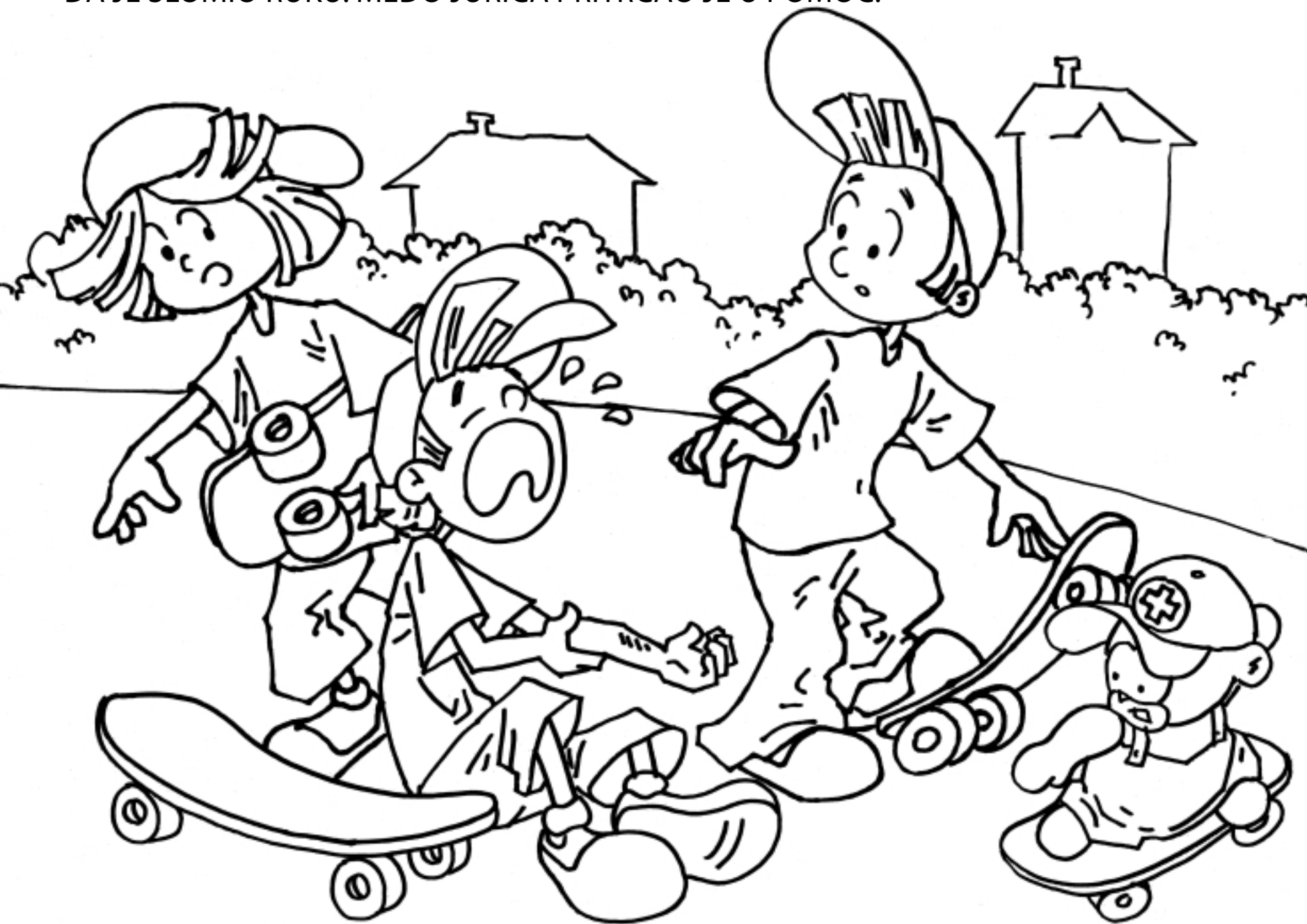


MEDO JURICA SAVJETUJE:

- NEMOJ SE UPLAŠITI AKO SE OGREBEŠ ILI SE NETKO DRUGI OGREBE.
- OGREBOTINA TE MOŽE LAGANO PECKATI.
- OGREBOTINU NE SMIJEŠ DIRATI RUKAMA JER RUKA MOGU BITI PRLJAVE!
- OGREBOTINU MOŽEŠ ISPRATI POD MLAZOM HLADNE VODE.
- ZOVI ODRASLU OSOBU U POMOĆ.
- ZAJEDNO NA OGREBOTINU MOŽETE STAVITI GAZU ILI FLASTER.



PRILIKOM VOŽNJE SKEJTBORDOM, TOMICA JE BIO NEPAŽLJIV I PAO JE. ČINI SE DA JE SLOMIO RUKU. MEDO JURICA PRITRČAO JE U POMOĆ.



MEDO JURICA SAVJETUJE:

- NEMOJ SE UPLAŠITI AKO SI NEŠTO SLOMIO ILI JE NETKO DRUGI NEŠTO SLOMIO.
- AKO SE NETKO JAKO OZLIJEDIO I NE MOŽE POMICATI ODREĐENI DIO TIJELA, MOŽDA JE NEŠTO SLOMIO.
- DIO TIJELA KOJI JAKO BOLI, NE SMIJE SE POMICATI.
- AKO NE MOŽEŠ HODATI, OSTANI U POLOŽAJU U KOJEM JESI.
- DRUGU OSOBU KOJA NE MOŽE HODATI NEMOJ TJERATI DA SE USTANE.
- NEMOJ DRUGOJ OSOBI POMICATI DIO TIJELA KOJI JU JAKO BOLI.
- GLASNO DOZIVAJ POMOĆ!



MEDO JURICA I NJEGOVI PRIJATELJI IGRALI SU SE I PILI SOK. MAJI SE U JEDNOM TRENUTKU RAZBILA ČAŠA I POSJEKLA SE NA KRHOTINE STAKLA.

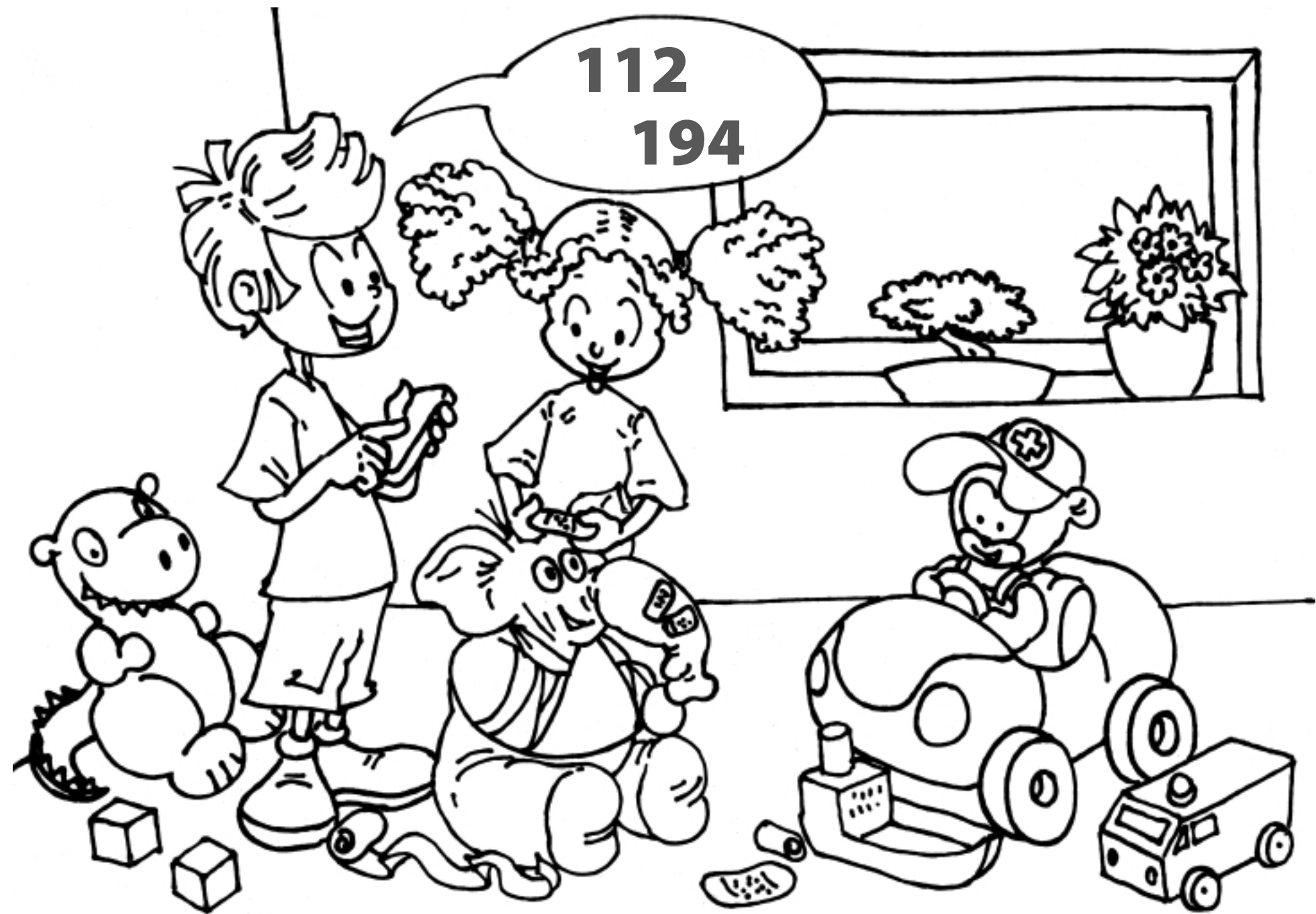


MEDO JURICA SAVJETUJE:

- NEMOJ SE UPLAŠITI AKO SI SE POSJEKAO ILI SE NETKO DRUGI POSJEKAO.
- AKO IZ RANE JAKO TEČE KRV, NE SMIJEŠ JU DIRATI RUKAMA.
- RANU MOŽEŠ PRITISNUTI PREKO ČISTE KRPE ILI SVOJE MAJICE.
- AKO SE NETKO POSJEKAO I PLAČE, POKUŠAJ GA UTJEŠITI.
- AKO MOŽEŠ, SJEDNI I VISOKO PODIGNI DIO TIJELA KOJI SI POSJEKAO. AKO SE NETKO DRUGI POSJEKAO, POKAŽI MU KAKO DA TO UČINI.
- ZOVI ODRASLU OSOBU U POMOĆ!

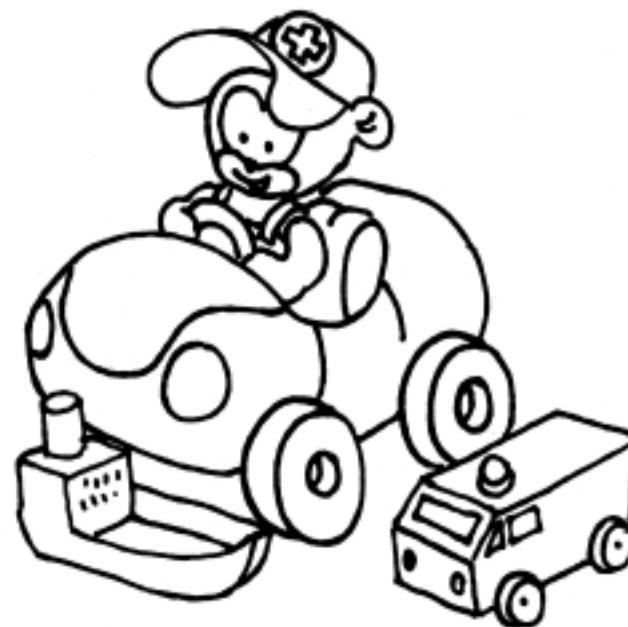


NA KRAJU DANA MEDO JURICA POUČIO JE SVOJE PRIJATELJE ŠTO JE TO HITNA MEDICINSKA SLUŽBA KAKO BI ZNALI TRAŽITI POMOĆ U SLUČAJU NEZGODE ILI NESREĆE.



MEDO JURICA SAVJETUJE:

- BROJ HITNE MEDICINSKE SLUŽBE JE **194**.
- MOŽEŠ NAZVATI I BROJ **112** I TRAŽITI HITNU MEDICINSKU SLUŽBU.
- HITNU MEDICINSKU SLUŽBU ZOVI AKO SI TI ILI NETKO DRUGI JAKO OZLIJEĐEN I NEMA ODRASLE OSOBE DA TI POMOGNE.
- KAD TI SE NETKO JAVI NA TELEFON, POLAKO ISPRIČAJ ŠTO SE DOGODILO.
- AKO ZNAŠ SVOJU ADRESU, RECI JU OSOBI NA TELEFONU.
- MIRNO PRIČEKAJ DOLAZAK HITNE MEDICINSKE SLUŽBE.



Izdavač
Hrvatski Crveni križ

Za izdavača
Robert Markt, dipl.oec.

Autor teksta
Josip Vuletić, mag.

Lektura
Maja Antičić, prof.

Grafički urednik i ilustrator
Dubravko Kastrapeli, prof.

Tisak
Kerschoffset