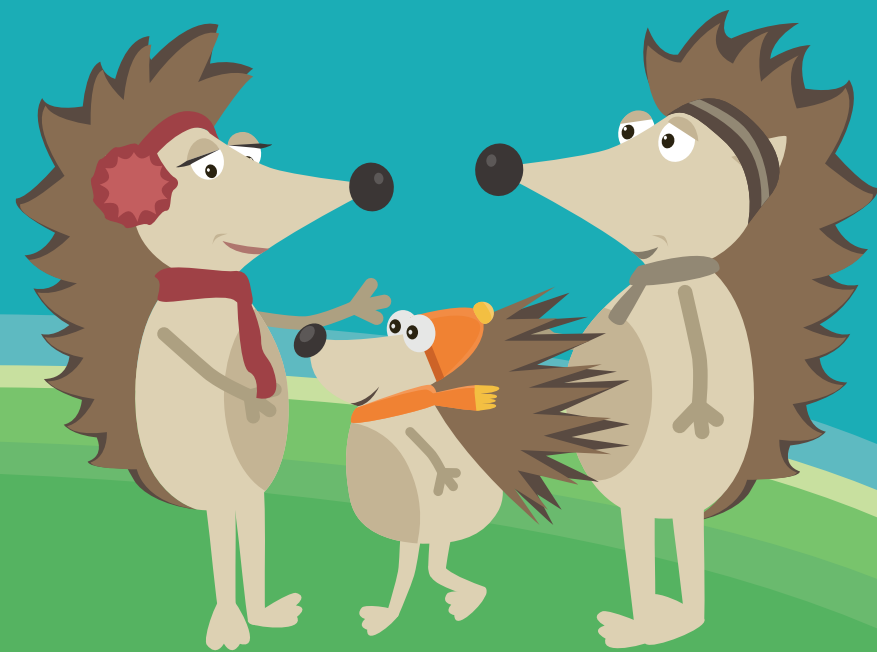




**Ako ježko Pichliáčik  
zvítazil nad prechladnutím**

**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.



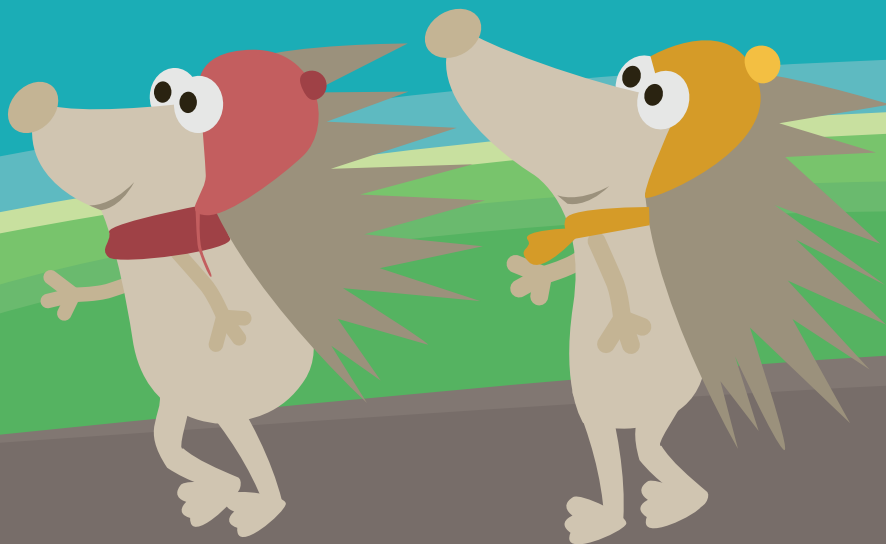
Popoludní sa cítil oddýchnutý a pripravený na učenie. Posadil sa k stolu a začal si robiť úlohy zo zameškaných dní. Spoločnosť mu robil mladší braček.





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.**

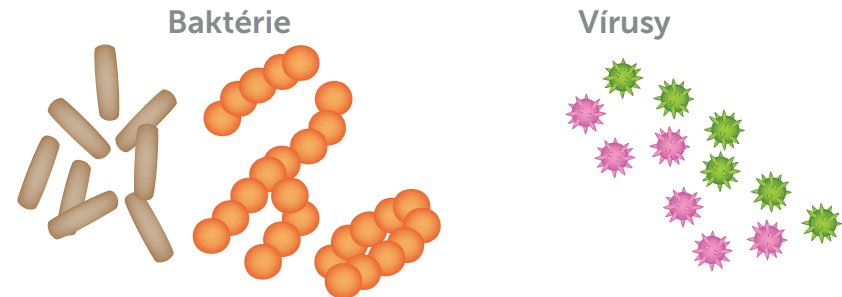
To je veľmi nebezpečné, pretože baktérie odolné voči antibiotikám môžu spôsobiť ochorenie, ktoré sa už nebude dať vyliečiť súčasnými antibiotikami. Preto je dôležité dodržiavať pri užívaní liekov pravidlá a pokyny lekárov.

### **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](http://www.fritula.hr))

**Preklad:** Sabína Zavarská



**PREHLADA ILI GRIPA?**  
**Reci "NE" antibioticima!**

[www.medri.uniri.hr/jeka/](http://www.medri.uniri.hr/jeka/)