



Grad Pazin

# Covid-19 korisne informacije 2021.

## #ostanimoodgovorni

**01 Crveni križ Pazin**  
Dostava neophodnih namirnica i lijekova osobama koje su u izolaciji/samoizolaciji (s valjanim Rješenjem) kojima nema tko pomoći.  
Kontakt: 052/623-405  
Vrijeme: radnim danom od 9 do 15 sati

**02 Savjetovalište za brak i obitelj Pazin**  
Individualno savjetovanje i podrška za sve dobne skupine  
Kontakt: 091 162 41 46  
Vrijeme: utorkom i četvrtkom od 16 do 20 sati

**03 Centar za mlade Alarm**  
Pružanje grupne psihosocijalne podrške adolescentima  
Kontakt: cmalarm.pazin@gmail.com  
Vrijeme: po dogovoru

**04 Društvo Naša djeca**  
Psihosocijalna podrška za djecu i roditelje  
Kontakt: 095 567 74 27  
Vrijeme: po dogovoru

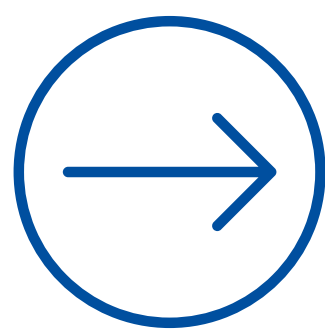


Za cijepljenje se možete prijaviti:

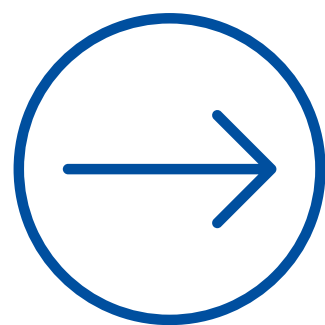
1. Prijavom kod svojeg liječnika obiteljske medicine.
2. Putem internetske stranice **cijepise.zdravlje.hr**.
3. Pozivom na besplatni broj telefona **0800 0011**.

## ZABRINUTOST zamijenimo PRIHVAĆANJEM

LJUTNJA  
KRIVNJA  
BESPOMOĆNOST  
DOSADA  
TUGA  
BEZVOLJNOST  
ŠOK



ISCRPLJENOST  
NAPETOST  
TEŠKO DISANJE  
UKOČENOST  
ZNOJENJE  
POREMEĆAJ SPAVANJA  
POREMEĆAJ APETITA



Osjećam se tako jer je situacija neizvjesna. Strah je prirodan u ovoj situaciji. Smirujem se.  
Razgovaram s bližnjima.  
Radim nešto korisno.

Šalim se  
Duboko dišem  
Meditiram  
Umirujem se  
Opuštam se  
Prisutan/prisutna sam

