

SI TË REDUKTOJMË DHE PARANDALOJMË PËRHAPJEN E SËMUNDJEVE INFEKTIVE NËPËR SHKOLLA

1 INFORMACION PËR NXËNËSIT

Lani duart

Lani duart me sapun dhe ujë pasi të keni shkuar në tualet, para se të prekni ushqimin, pas kollitjes dhe teshtitjes dhe pasi keni luajtur ose zhvilluar aktivitete jashtë. Ju duhet të lani duart për të paktën 20 sekonda – kohëzgjatja ekuivalente e të kënduarit këngën e ditëlindjes "Shumë urime për ty" dy herë.



Si të lani duart siç duhet:

Për të eliminuar të gjitha gjurmët e virusit në duart tuaja, një pastrim i shpejtë dhe një shpëlarje nuk do të bënte efekt. Më poshtë mund të gjeni një proces hap pas hapi për larjen efektive të duarve:

1. Lani duart me ujë të rrjedhshëm.
2. Shkumoni me sapun siç duhet duart tuaja të lagura.
3. Sigurohuni që të pastroni çdo sipërfaqe të duarve tuaja për të paktën 20 sekonda – duke përfshirë pjesën e pasme të duarve, shuplakat, kyçet, hapësirat midis gishtave dhe poshtë thonjve.
4. Pastroni duart nga sapuni dhe papastërtitë duke përdorur ujë të rrjedhshëm.
5. Fërkoni duart e thata me një peshqir njëpërdorimësh, peshqir letre ose një cope e pastër rrobe.

Teshtini dhe kollituni me kujdes

Kurdoherë që teshtini ose kolliteni, kujtohuni që të mbuloni fytyrën. Është më mirë të teshtini në bërryl, të mbuloni gojën dhe hundën me një façoletë, e cila më pas duhet të hidhet në një kosh të mbyllur. Kur teshtini ose kolliteni, largohuni nga njerëzit që po ju qëndrojnë afër, nëse është e mundur.

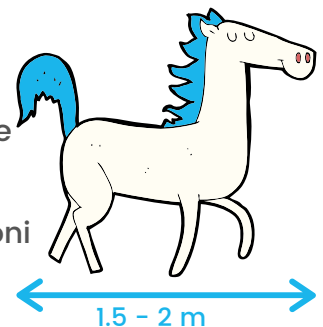
Jini të hapur dhe të sinqertë

Në rast se nuk ndiheni mirë dhe ju duket se mund të jeni ftohur, keni ethe ose kolliteni shumë, ju lutemi këshillohuni me një anëtar të familjes ose dikë me të cilin jetoni.

Mbani një distancë

Mund të jetë e vështirë, por ju lutemi përpquni të mos prekni të tjerët, për shembull kur përshëndeteni. Në vend të kësaj, ju mund të përdorni gjeste, si për shembull: tundje, përkulje, një namaste ose vendosje e dorës pranë zemrës suaj.

Mbani një distancë të arsyeshme prej minimumi 1.5 metrash (afërsisht sa gjatësia e një poni) për të gjithë ata me të cilët nuk jetoni. Vetëm imagjinoni sikur një kalë i vogël është duke qëndruar midis jush dhe shokëve tuaj të klasës.



Për të parandaluar që virusi të mos arrijë në mukozën tuaj, mos prekni fytyrën, hundën dhe gojën.

2 INFORMACION PËR DREJTORËT E SHKOLLAVE DHE PERSONELIN ARSIMOR

Ministritë e arsimit, drejtorët e shkollave, mësuesit dhe administratorët pritet të shpërndajnë njohuritë në lidhje me sjelljen e duhur p.sh., duke e përfshirë atë në kurrikulë. Si pasojë, informacioni mbi higjienën e duhur të duarve mund të përcillet nga njësitë administrative tek nxënësit, familjet e tyre dhe komunitetet lokale. Objektet e duhura të higjienës së duarve duhet të sigurohen nga drejtuesit (p.sh., uji dhe sapuni).

Krijoni një mjedis që mundëson distancimin fizik

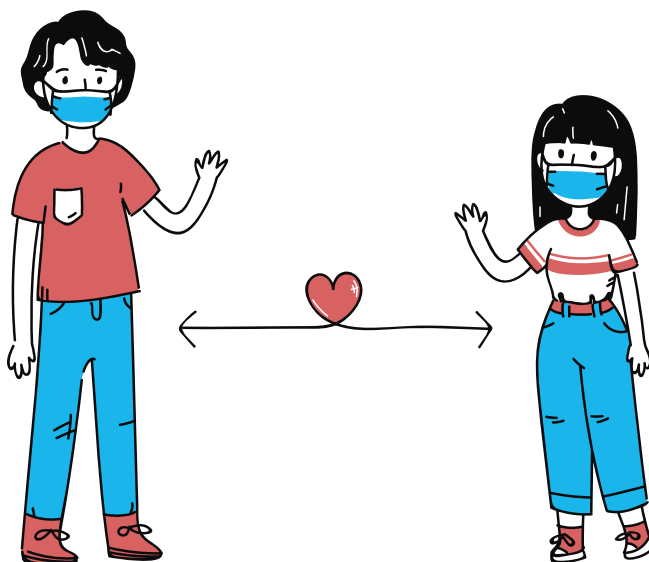
Hapat për të inkurajuar distancimin fizik gjatë mësimit me prezencë mund të përfshijnë:

- Mbyllni dollapët.
- Krijoni trafik në një drejtim në korridoret e shkollës, duke përdorur orientimin me shtylla ose me shirit ngjites.
- Ndarja e klasave, udhëzimet, vaktet dhe pushimet duhet të jepen në zona të jashtme.
- Kufizoni numrin e fëmijëve në autobusë shkollorë për të lehtësuar distancimin fizik.
- Lëvizni tryezat veç e veç me hapësirë të mjaftueshme ndërmjet tyre, ideale do të ishte nëse tryezat janë përballe në të njëjtin drejtim.
- Vendosni mburoja peçikllazi (plastikë e trashë) që të shërbejnë si ndarje midis mësuesve dhe studentëve.
- Distancimi fizik gjatë larjes së duarve duhet të sigurohet në ambientet e brendshme dhe të jashtme: Për të përmbushur udhëzimet zyrtare të distancimit fizik, disa prej burimeve të ujit (p.sh. rubinetet) duhet të mbulohen me fletë alumini ose të izolohen me ngjitës. Shenjat e dyshemesë sigurojnë hapësirë të mjaftueshme dhe orientim midis të gjithë përdoruesve.
- Ndani studentët në grupe mësimore.
- Ajrosni klasat çdo 40 minuta.

Sigurojeni një mjedis higjienik

Në mënyrë që nxënësit të respektojnë rregullat e higjienës, duhet të krijohet një mjedis i përshtatshëm nëpër shkolla. Pikat e mëposhtme duhet të konsiderohen:

- Sigurojeni mundësi të mjaftueshme për larjen e duarve në hyrje dhe në tualete me ujë të pastër dhe sapun të mjaftueshëm. Mundësitë e larjes duhet të lejojnë distancimin fizik dhe të jenë të arritshme për të gjithë.
- Sigurojeni furnizim adekuat me ujë. Nëse lindin probleme në këtë drejtim, kërkoni ndihmë nga komuniteti dhe inkurajoni fëmijët të sjellin shishe me ujë nga shtëpia.
- Sigurojeni furnizimin e materialeve të konsumit (sapun, pastrues dore, pajisje pastrimi, pajisje mbrojtëse).
- Sigurohuni që shkolla pastrohet dhe dezinfektohet rregullisht.
- Emëroni anëtarë të stafit ose studentë më të rritur nga klubi WASH si një ekip monitorimi për të kontrolluar rregullisht tualetet.
- Trajtoni personelin e shkollës, prindërit dhe nxënësit për protokollin higjienik.



3 KËSHILLA PËR PRINDËRIT OSE KUJDESTARËT

Mbani maskën

WHO rekomandon mbajtjen e maskave (prej rrobe) në shkolla. Prindërit ose kujdestarët mund të marrin në konsideratë këshillat e mëposhtme:

- Në mjediset ku distanca fizike është e pamundur, mbajtja e maskave duhet të jetë prioritet. Në veçanti, kjo aplikohet në autobusët e shkollave, stacionet e autobusëve ose zonat e karburanteve.
- Çdo fëmijë duhet të ketë disa maska për t'i mbajtur përgjatë javës së shkollës. Mbajtja e maskave në përditshmëri është e rëndësishme. Pajiseni fëmijën tuaj për çdo ditë me një maskë të pastër, një maskë rezervë, si dhe një qese higjienike të rigjenerueshme për ruajtje për çdo rast.
- Ngjithini një etiketë maskës së fëmijës suaj, në këtë mënyrë ajo nuk do të ngatërrohet me atë të fëmijëve të tjerë.
- Mësoni nxënësit sesi të vendosin dhe heqin maskat. Kujtohuni se duhet të prekni sa më pak maskën e fëmijës.
- Tregojini fëmijës tuaj se duhet të lajë duart para dhe pasi ka prekur maskat e tij.
- Udhëzoni fëmijën tuaj se asnjëherë nuk duhet të ndajë apo ndërrojë maskat me bashkëmoshatarët.
- Shpjegojuni rëndësinë e mbajtjes së maskës për fytyrën duke dhënë shembullin për mbajtjen e maskës si familje.



Mbani duart e pastra

Që të krijoni efektin e të mësuarit, praktikoni larjen e duarve në shtëpi me fëmijën tuaj dhe i shpjegoni sa e rëndësishme është të lajnë duart me sapun dhe ujë të paktën për 20 sekonda. Shpjegojini fëmijës suaj përse ata duhet të shmangin preken e syve, hundës dhe gojës. Tregojuni atyre që të mbulojnë gojën dhe hundën me bërrylat apo parakrahun e tyre kur kolliten apo teshtijnë dhe më pas të lajnë duart.

Nëse fëmija juaj duhet të ndjekë fizikisht shkollën, praktikoni zakonin para dhe pas shkollës, i cili edukon zakone të shëndetshme, siç është mbajtja e një maske rezervë dhe pastrues në mëngjes dhe lajnë duart e tyre sapo të vijnë në shtëpi.



Pastroni dhe dezinfektoni

Pastrimi i rregullit i sipërfaqeve që preken më shpesh (p.sh., rubinetat, dorezat e dyerve, sipërfaqet e sheshta, tastierat, tabletet, telefonat) redukton rrezikun e infektimit, pa marrë parasysh nëse fëmija juaj mëson nga shtëpia apo në shkollë.

Qendroni në shtëpi nëse jeni i sëmurë

Kontrolloni nga afër çdo ditë fëmijën tuaj për shenja të infeksionit. Në rastet kur fëmija juaj nuk ndihet mirë, mos e lejo atë që t'i bashkohet aktiviteteve të grupit apo të shkojë në klasë. Flisni me mjekun tuaj për situatën, në mënyrë që të informoheni dhe merrni këshilla mjekësore.