

REDUCEREA ȘI PREVENIREA RĂSPÂNDIRII BOLILOR INFEȚIOASE ÎN ȘCOLI

1 INFORMAȚII PENTRU ELEVI / STUDENȚI

Spălați-vă pe mâini

Spălați-vă mâinile cu apă și săpun după ce ați mers la toaletă, înainte de a atinge mâncarea și înainte de a mânca, după ce ați tușit și ați strănutat și după ce v-ați jucat sau ați făcut lucruri afară. Ar trebui să vă spălați pe mâini timp de cel puțin 20 de secunde – cât durează să cântați "Mulți ani trăiască!" de două ori.



Cum se spală mâinile corect:

Pentru a elimina toate urmele de viruși de pe mâini, spălarea și clătirea rapidă nu ajută. Mai jos sunt pașii corecți pentru o spălare eficientă:

1. Spălați-vă mâinile sub jetul de apă
2. Săpuniți-vă temeinic mâinile ude
3. Asigurați-vă că vă curățați fiecare parte a mâinilor timp de cel puțin 20 de secunde – inclusiv dosul mâinilor, palmele, încheieturile, spațiul dintre degete și de sub unghii
4. Clătiți-vă mâinile de săpunul rămas și de murdărie sub jetul de apă
5. Ștergeți-vă pe mâini cu un prosop de unică folosință, cu un prosop de hârtie sau cu o cârpă curată

Aveți grijă când tușiți sau strănutați

Ori de câte ori strănutați sau tușiți, țineți minte să vă acoperiți fața. Cel mai bine este să strănutați în cot, să vă acoperiți gura și nasul cu un șervețel care ulterior trebuie aruncat într-un coș închis. În timp ce strănutați sau tușiți, îndepărtați-vă de persoanele care stau în apropiere, dacă este posibil.

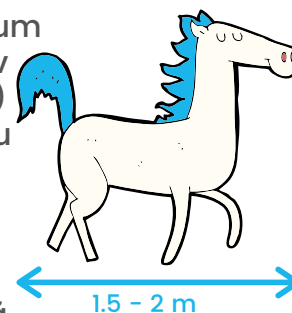
Fiți deschiși și onești

Dacă vă simțiți rău, sunteți răciți /aveți febră sau tușiți mult, consultați un membru al familiei sau persoanele cu care locuiți în

Păstrați distanța

Poate fi dificil, dar vă rugăm să încercați să nu-i atingeți pe alții, de exemplu, atunci când salutați. În schimb, puteți folosi gesturi, de exemplu fluturând mâna, făcând o plecăciune, un namaste sau ducând mâna la inimă.

Păstrați o distanță rezonabilă de minimum 1,5 metri (aproximativ lungimea unui ponei) față de persoanele cu care nu locuiți în aceeași casă. Imaginați-vă că un ponei stă între voi și colegii voștri de clasă.



Pentru a împiedica virusul să ajungă la mucoase, nu vă atingeți fața, nasul și gura.

2 INFORMAȚII PENTRU DIRECTORII DE ȘCOLI ȘI PERSONALUL DIN DOMENIUL EDUCAȚIEI

Ministerele educației, directorii de școli, profesorii și administratorii trebuie să furnizeze cunoștințe despre un comportament adecvat, de exemplu prin includerea acestor informații în curriculum. În consecință, informațiile privind igiena adecvată a mâinilor ar trece de la entitățile administrative la elevi / studenți, familiile lor și comunitățile locale. Facilitățile adecvate pentru igiena mâinilor ar trebui să fie asigurate de către directori (de exemplu, apă și săpun).

Creăți un mediu care permite distanțarea fizică

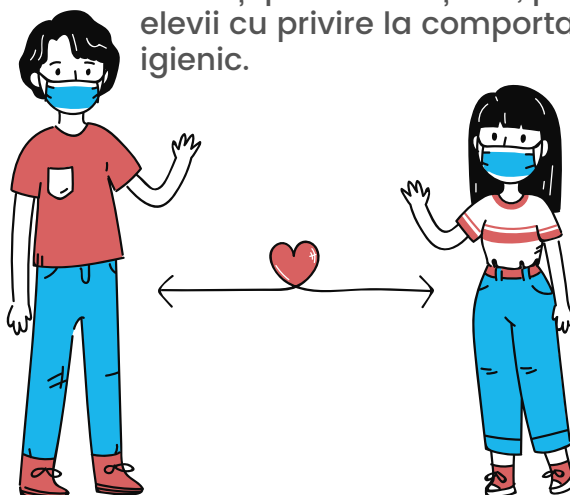
Pașii pentru încurajarea distanțării fizice în timpul cursurilor efectuate la școală pot include:

- Închiderea vestiarelor.
- Crearea unor rute de trafic uni-direcționale pe holuri folosind piloni sau bandă adezivă.
- Orele de curs, de sport, mesele și pauzele ar trebui să se desfășoare afară pe cât posibil.
- Limitați numărul de copii din autobuzele școlare pentru facilitarea distanțării.
- Mutați băncile la distanță suficient de mare, ideal fiind ca băncile să fie orientate în aceeași direcție.
- Amplasați panouri de plexiglass și separatoare care să acționeze ca bariere între elevi și profesori.
- Distanțarea fizică în timpul spălării mâinilor trebuie asigurată și în interiorul și în exteriorul școlii: pentru a respecta ghidurile de distanțare fizică, unele robinete (de exemplu țâșnitorile) ar trebui acoperite cu folie sau sigilate cu stickere. Marcajele de pe podea trebuie să asigure orientarea și să permită existența unui spațiu suficient între utilizatori.
- Împărțiți elevii în grupuri de învățare.
- Aerisiți clasele la fiecare 40 de minute.

Asigurați un mediu igienic

Pentru ca elevii / studenții să respecte regulile de igienă, trebuie creat un mediu propice în cadrul școlilor. Ar fi indicat să se țină cont de următoarele aspecte:

- Oferiți suficiente posibilități de spălare a mâinilor la intrare și la toalete, asigurând apă curată și săpun adecvat. Locurile de spălare trebuie să permită distanțarea fizică și să fie accesibile tuturor.
- Asigurați alimentarea adecvată cu apă. Dacă apar probleme în acest sens, solicitați asistență comunității și încurajați copiii să aducă apă îmbuteliată de acasă.
- Asigurați aprovizionarea cu consumabile (săpun, igienizatoare pentru mâini, soluții de curățare, echipament de protecție).
- Asigurați-vă că școala este curățată și dezinfectată în mod regulat.
- Numiți membri ai personalului sau elevi / studenți mai mari într-un club WASH - ca echipă de monitorizare pentru a verifica regulat toaletele.
- Instruiți personalul școlii, părinții și elevii cu privire la comportamentul igienic.



3 SFATURI PENTRU PĂRINȚI SAU TUTORI

Purtați mască

OMS recomandă purtarea măștilor (textile) în școli. Părinții sau tutorii pot lua în calcul următoarele ponturi:

- În locurile unde distanțarea fizică devine o provocare, purtarea măștilor de pânză ar trebui să fie o prioritate. În special în autobuzele școlare, stațiile de autobuz sau zonele de lângă școli unde părinții își lasă copiii.
- Fiecare copil ar trebui să aibă mai multe măști pe care să le poarte pe parcursul săptămânii școlare. Spălarea măștilor în fiecare zi este esențială. Furnizați copilului dumneavoastră în fiecare zi o mască curată, o mască de rezervă și o pungă sigilabilă pentru depozitare ocazională.
- Atașați o etichetă la masca copilului dumneavoastră, astfel încât să nu fie confundată cu a unui alt copil.
- Învățați-l pe copil să își pună și să își scoată corect masca textilă. Atingeți cât mai puțin masca copilului.
- Spuneți-i copilului că trebuie să se spele pe mâini înainte și după ce își atinge masca.
- Instruiți-vă copilul să nu folosească la comun sau să schimbe măștile cu colegii.
- Explicați importanța purtării măștii și fiți un model pentru copil, purtând masca.



Păstrați-vă mâinile curate

Pentru a crea un efect de învățare, exersați spălarea corectă pe mâini acasă cu copilul și explicați-i de ce este important să se spele pe mâini cu apă și săpun timp de cel puțin 20 de secunde. Explicați-i copilului de ce ar trebui să evite atingerea ochilor, nasului și gurii. Arătați-i cum să-și acopere gura și nasul cu cotul sau cu șervețelul când tușește sau strănută și apoi cum să se spele pe mâini.

În cazul în care copilul dumneavoastră merge fizic la școală, dezvoltați rutine zilnice înainte și după școală, care să favorizeze obiceiuri sănătoase, cum ar fi pregătirea de dimineață a unei măști de rezervă și a unui igienizant pentru mâini și spălarea mâinilor imediat după revenirea acasă de la școală.



Curățați și dezinfecțați

Curățarea regulată a suprafețelor atinse des (robote, clanțe, blatul de bucătărie, tastatura, tableta sau telefonul) reduce riscul infecției, indiferent dacă copilul merge la școală fizic sau face cursuri online.

În caz de boală, se stă acasă

Monitorizați starea de sănătate a copilului în fiecare zi, pentru a observa dacă există semne de infecție. Dacă copilul nu se simte bine, nu îl duceți la activități de grup sau la școală. Contactați-vă doctorul de familie pentru informații și sfaturi medicale.