

КАКО СМАЊИТИ И СПРЕЧИТИ ШИРЕЊЕ ИНФЕКТИВНИХ БОЛЕСТИ У ШКОЛАМА

1 ИНФОРМАЦИЈЕ ЗА УЧЕНИКЕ

Перите своје руке

Перите своје руке сапуном и водом након коришћења тоалета, пре контакта са храном и јела, након кашљања, кијања и играња или боравка напољу. Требало би да перете руке барем 20 секунди, што представља временски период као да отпевате двапут песмицу „Срећан рођендан”.



Како правилно опрати руке:

Да бисте уклонили све трагове вируса са својих руку, брзо трљање и испирање неће имати ефекта. У наставку је дат преглед корака за ефикасно прање руку:

1. Оперите руке текућом водом.
2. Насапуњајте руке.
3. Будите сигурни да сте опрали сваки део шаке током најмање 20 секунди, укључујући задњи део шаке, палчеве, зглобове, простор између прстију и испод ноктију.
4. Исперите руке од сапуна и прљавштине користећи текућу воду.
5. Обришите руке једнократним пешкиром, тоалет папиром или о чисто парче тканине.

Кијајте и кашљите пажљиво

Када кијате или кашљете, сетите се да покријете лице. Најбоље је кијати у лакат или покривити уста и нос папирном марамицом, коју ћете одмах након тога бацити у канту за смеће. Приликом кијања или кашљања, окрените се од људи који су вам у близини, ако је то могуће.

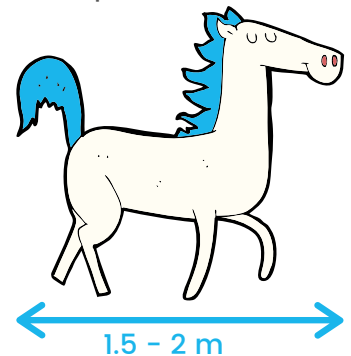
Будите отворени и искрени

Уколико се осећате лоше, на пример, имате прехладу или умеренији или јак кашаљ, обавезно се консултујте са неким старијим чланом породице.

Држите размак

Можда је тешко, али молимо вас да не додирујете друге приликом поздрава. Уместо тога, можете користити покрете руке, као што су махање, поздрав лактом или стављањем руке на срце.

Држите дистанцу од најмање 1,5 метар (отприлике дужина понија) са свима, осим са укућанима. Замислите да је пони између вас и вашег пријатеља.



Да бисте спречили да вирус доспе до слузокоже, не додирујте своје лице, уста ни нос.

2 ИНФОРМАЦИЈА ЗА ДИРЕКТОРЕ ШКОЛА И ПРОСВЕТНЕ РАДНИКЕ

Од министарства образовања, директора школа, наставника и школске администрације се очекује да преносе знања о одговарајућем понашању кроз наставне планове и програме. Тако информације о адекватној хигијени руку могу да се пренесу на ученике, њихове породице и локалне заједнице. Одговарајући материјал за хигијену руку треба да буде обезбеђен од руководства школе (на пример вода и сапун).

Направите окружење које омогућава физичку дистанцу

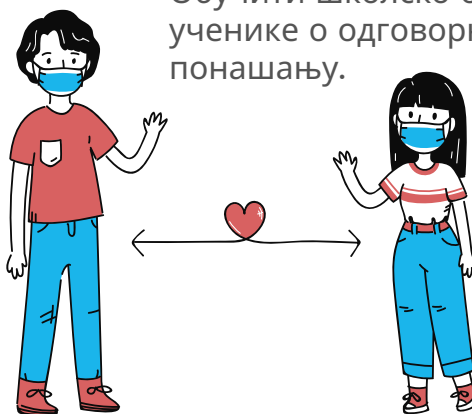
Кораци који омогућавају физичку дистанцу током наставе у школи могу да садрже:

- Затварање ормарића.
- Прављење „усмереног” саобраћаја у школским ходницима, помоћу лепљиве траке и канапа.
- Одржавање наставе, ваннаставних активности, ужине и одмора напољу.
- Ограничавање броја деце у школским аутобусима, како би се омогућила физичка дистанца.
- Постављање школских клупа остављајући довољно простора између њих – идеално је да клупе буду постављене у истом правцу.
- Постављање плексигласа као физичке баријере између ученика и наставника.
- Физичко дистанцирање приликом прања руку мора бити осигурано у унутрашњости и спољашњости објекта: да би се обезбедила прописана физичка дистанца, неки излази за воду треба да буду стављени ван функције, покривени фолијом или запечаћени налепницама. Ознаке на поду омогућавају оријентисање ученика и обезбеђују довољно простора између свих корисника.
- Дељење ученика у више група.
- Проветравање учионице сваких 40 минута.

Обезбедите хигијенске услове у окружењу

Да би се ученици придржавали хигијенских правила, у школама морају бити обезбеђени одговарајући хигијенски услови. Мора се поштовати следеће:

- Обезбедити могућност прања руку на улазу у школу и у тоалетима са чистом водом. Током прања руку мора се обезбедити строга физичка дистанца.
- Осигурати снабдевање водом. Уколико се појаве проблеми у снабдевању текућом водом, затражити помоћ од локалне заједнице и обавестити децу да доносе флаширану воду од куће.
- Обезбедити снабдевање потрошним материјалом (сапун, средства за дезинфекцију руку, средства за чишћење и заштитна опрема).
- Осигурати да школа буде очишћена и редовно дезинфикована.
- Одредите члана (чланове) особља или старије ученике који су укључени у WASH club (ако је пројекат реализован у заједници) као надзорни тим, како би редовно проверавали тоалете.
- Обучити школско особље, родитеље и ученике о одговорном хигијенском понашању.



Supported by:



based on a decision of the German Bundestag

3 САВЕТ ЗА РОДИТЕЉЕ И СТАРАТЕЉЕ

Носите маску

Светска здравствена организација препоручује ношење маске за лице у школама. Родитељи и старатељи могу размислити о следећим саветима:

- У окружењу где је тешко обезбедити физичку дистанцу, ношење маске за лице би требало да буде обавезно. Ово се нарочито дноси на места попут школских аутобуса, аутобуских станица или места где се аутомобили заустављају или паркирају.
- Свако дете треба да има више маски које ће носити током целе недеље у школи. Потребно је прати маску сваки дан. Заштитите своје дете чистом маском, резервном маском и хигијенском кесом која се може поново затворити за привремено одлагање маске.
- Закачите ознаку на маску свог детета да се не би помешала са маском другог детета.
- Научите ученике да скидају и стављају платнену маску на лице. Не заборавите да маску свог детета не додирујете превише.
- Научите дете да треба да опере руке пре и после додиривања маске.
- Научите дете да никад не дели своју маску са другима.
- Објасните важност ношења маске за лице и дајте им узор тако што ће сви у породици носити маску.



Одржавајте руке чистим

Да остварите ефекат научног, вежбајте прање руку код куће са својим дететом и објасните зашто је важно прати руке сапуном и водом бар 20 секунди.

Објасните својој деци зашто је потребно да избегавају додиривање својих очију, уста и носа. Покажите им како да покрију своја уста и нос лактом или папирном марамицом када кијају или кашљу, и након тога оперу руке.

Уколико ваше дете похађа наставу у школи, направите свакодневну рутину пре и после школе која ће обезбедити хигијенске навике, као што су паковање маски за лице и средства за дезинфекцију руку пре поласка у школу и прање руку чим се врате кући.



Чишћење и дезинфекција

Свакодневно чишћење често коришћених површина (на пример славине, кваке на вратима, радне површине, тастатуре, таблети, телефони), смањује ризик од инфекције, без обзира да ли ваше дете похађа наставу од куће или у школи.

Останите код куће ако сте болесни

Пажљиво пратите своје дете сваког дана, како бисте установили да ли има знакова инфекције. У случају да се ваше дете не осећа добро, склоните га од групних активности или од присуства настави. Позовите доктора за информације.

Supported by:



based on a decision of the German Bundestag