

ИНФОМАЦИЈЕ ЗА НАСТАВНО ОСОБЉЕ У ШКОЛАМА

Информације и препоруке за школе поводом превенције ширења инфекције корона вирусом које се могу користити за адекватно информисање ученика

Заштитите се од вируса једноставним мерама.

Корона вирус под називом Ковид - 19 изазива болест дисајних органа која се шири са особе на особу путем капљица које се избацују приликом кијања и кашљања оболеле особе.

Већина људи који се заразе новим корона вирусом има благу болест сличну грипу и опоравља се, али код неких се развија тежи облик болести.

Који су симптоми КОВИД - 19?

Лакши облици болести могу личити на прехладу (повишена телесна температура, бол у ждрелу, кијавица, слабост, болови у мишићима). Тежи облици болести се манифестују упалом плућа са повишеном телесном температуром, кашљем и отежаним дисањем. У најтежим случајевима, може доћи до шока, акутног респираторног синдрома и смртног исхода. **Нема доказа да су деца подложнија овом вирусу. Пријављене су инфекције код деце али знатно ређе него код одраслих. Извештаји о деци оболелој од КОВИД-19 указују да су оболела деца углавном имала благе симптоме, док су тешке компликације ретке.**

Колико траје инкубација болести?

Инкубација болести (време од уношења вируса у организам до појаве симптома болести) траје од 2 до 14 дана (у просеку 5 дана).

Како се преноси КОВИД - 19?

Вирус **КОВИД – 19** се преноси са човека на човека капљичним путем, удисањем капљица које је заражени избацио приликом кашља или кијања (слично грипу). Испитују се и други могући путеви преношења овог вируса. Сматра се да је заражени човек најзаразнији док има симптоме болести (кашаљ, кијање).

Ко има повећан ризик да оболи од КОВИД - 19?

Од **КОВИД – 19** могу оболети сви без обзира на узраст. Тежи облик инфекције са упалом плућа и тешку акутну респираторну болест до сада су већином имале старије особе (>65 година), лица са хроничним болестима и ослабљеним имунитетом. **Деца са ослабљеним имунитетом и хроничним болестима имају нешто већи ризик него здрава деца да добију тежи облик болести.**

Заштитите себе и друге од вируса применом следећих мера:

- ❖ **Често и темељно перите руке сапуном и водом, а ако нисте у могућности, истрљајте руке средством на бази алкохола**

Зашто? Препоручује се прање руку сапуном или употреба средства на бази алкохола за дезинфекцију руку који могу смањити број вируса на вашим рукама.

- ❖ **Будите удаљени најмање 1 метар од особе која кашље или кија и избегавајте руковање и грљење**

Зашто? Кад неко кашље или кија, из носа или уста прскају ситне капљице течности које могу садржати вирус. Ако сте преблизу особе која је болесна и кашље, можете удахнути капљице које садрже вирус.

- ❖ **Избегавајте додиривање очију, носа и уста**

Зашто? Руке додирују различите површине и са њих могу покупити вирусе и пренети их у очи, нос или уста, одакле продиру даље у тело и могу изазвати болест.

- ❖ **Примењујте респираторну хигијену, а то значи да покривате уста и нос савијеним лактом или марамицом када кашљете или кијате и одмах затим одложите у смеће употребљену марамицу**

Зашто? Вирус се шири капљицама. Придржавајући се добре респираторне хигијене, штитите људе око себе од прехладе, грипа, па и новог корона вируса.

- ❖ **Ако имате температуру, кашаљ и отежано дисање, потражите лекарску помоћ, избегавајући контакте**

Путници који долазе из подручја интензивне трансмисије вируса, уколико имају симптоме респираторног обољења са повишеном телесном температуром, треба да се јаве на број телефона 064 802 8894 или 064 802 8895 кол-центар Института за јавно здравље Војводине.

- ❖ **Будите информисани, пратите вести на званичним медијима, интренет странама Министрства здравља, института и завода за јавно здравље а не насумичним претраживањем интернета и друштвених мрежа.**
- ❖ **Практикујте здраве навике и животне стилове и пратите савете лекара**

Здравствено васпитање прилагођено узрасту

ПРИЛАГОДИТЕ ОБЈШЊЕЊА УЗРАСТУ ДЕЦЕ

Испод се налазе савети о томе како да укључите децу различитог узраста у превенцију и спречавање ширења КОВИД-19 и других вируса.

Предшколски узраст

- Усмерите се на понашања у циљу заштите здравља као што је редовно прање руку.

- Певајте песму док се перу руке у трајању од 20 секунди. Деца могу да увежбају технику прања руку и приликом коришћења гелова и течности за руке на бази алкохола.
- Пронађите начин да пратите и посматрате прање руку деце и наградите их за често односно правилно прање руку.
- Користите лутке како бисте показали симптоме (кашљање, кијање), и шта да раде уколико су болесни, као и како да утеше неког ко је болестан (развијање емпатије и подршке другима).
- Препорука је да деца седе удаљенија једна од других, нека вежбају истезање руку и махање „крилима“ тако да не додирују једни друге.

Нижи основно школски узраст

- Побрините се да чујете дечије бриге и одговорите им на питања у складу са њиховим узрастом; немојте их обасути са превише информација. Охрабрите их да изразе осећања. Разговарајте са њима о различитим реакцијама на догађаје које могу да се јаве код њих и објасните им да су то уобичајене реакције на неуобичајену ситуацију.
- Нагласите им да деца могу да учине доста како би они и други остали здрави и сигурни.
 - Објасните им да је потребно да држе социјалну дистанцу у односу на друге (да стоје на метар удаљености када причају са неким, да избегавају гужву, да не додирују друге људе ако не морају);
 - Усмерити се на превентивне мере на пример кијање и кашљање у лакат и редовно прање руку.
- Помозите деци да разумеју основне принципе превенције и контроле болести. Кроз вежбе демонстрације нека науче како се шире бацили. На пример, ставите обојену воду у флашицу са распршивачем и попрскајте на бели папир. Посматрајте колико далеко капљице падају.
- Покажите деци зашто је важно да се руке перу најмање 20 секунди са водом и сапуном: ставите малу количину шљокица на руке ученика и нека прво оперу руке само са водом, а онда нека посматрају колико шљокица остаје на рукама, а затим нека оперу руке са водом и сапуном.
- Ученици могу да анализирају текстове како би препознали високо ризично понашање и предложили промену понашања. На пример:
 - Наставник долази у школу, а прехлађен је. Он кија и ставља руку на уста. Рукује се са колегом. Брише руке папирном марамицом и одлази у учионицу на час. Шта је наставник урадио што је било ризично? Шта је уместо тога требало да уради?

Виши основношколски узраст

- Побрините се да чујете дечије бриге и одговорите им на питања.
- Нагласите им да деца могу да учине доста како би они и други остали здрави и сигурни:
 - објасните им да је потребно да држе социјалну дистанцу у односу на друге (да стоје на метар удаљености када причају са неким, да избегавају гужву, да не додирују друге људе ако не морају);
 - нагласите да је важно да се придржавају превентивних мера као што је редовно прање руку;

- подсетите ученике да могу да буду узор својој породици за понашања која штите здравље;
- подстакните ученике да могу да раде на томе да се спречи и умањи стигма према особама које су оболеле од Ковид-19, посебно према одређеним групама људи из земаља где је велики број оболелих.
- Подстакните ученике да промовишу чињенице о јавном здрављу. Ученици могу да саставе саопштења и садржаје за школски сајт или постере за ходнике школе.
- Примените принципе здравственог васпитања у другим предметима:
 - на биологији може да се изучава начин ширења вируса и болести и важност вакцинације;
 - на историји може да се изучава историја пандемија и њихових посредних последица, као и развој јавних политика о јавном здрављу и безбедности.
- Часови медијске писмености могу оснажити ученике да развију критичко мишљење, унапреде комуникационе вештине и развијају активизам.

Средњошколски узраст

- Побрините се да чујете бриге ученика и одговорите им на питања.
- Нагласите им да ученици могу да учине доста како би они и други остали здрави и сигурни:
 - објасните им да је потребно да држе социјалну дистанцу у односу на друге (да стоје на метар удаљености када причају са неким, да избегавају гужву, да не додирују друге људе ако не морају);
 - усмерити се на превентивне мере као што је редовно прање руку;
 - подстакните ученике да раде на томе да се спречи и умањи стигма према особама које су оболеле од Ковид 19, посебно према одређеним групама људи из земаља где је велики број оболелих;
 - разговарајте са њима о различитим реакцијама на ову ситуацију и објасните да су то уобичајене реакције на неуобичајену ситуацију. Подстакните их да изразе осећања.
- Примените принципе здравственог васпитања у другим предметима:
 - на биологији може да се изучава начин ширења вируса и болести и важност вакцинације;
 - на историји може да се изучава историја пандемија и њихових посредних последица, као и како јавне политике могу да промовишу толеранцију и социјалну укљученост.
- Ученици могу да саставе саопштења за социјалне мреже, радио или телевизијске емисије. Медијска писменост их може оснажити да развију критичко мишљење, унапреде комуникационе вештине и развијају активизам.

Извор: <https://www.who.int/news-room/detail/10-03-2020-covid-19-ifrc-unicef-and-who-issue-guidance-to-protect-children-and-support-safe-school-operations>