

**Glavne poruke i
mere za prevenciju
i kontrolu COVID-19
u školama**

SADRŽAJ

I. ČINJENICE O COVID-19

- COVID-19
- Nefarmaceutске intervencije (NPI)

II. UVOD

III. DIREKTORI ŠKOLA, NASTAVNICI I OSOBLJE

- Glavne poruke i mere
- Kontrolna lista

IV. RODITELJI/STARATELJI I GRAĐANI

- Glavne poruke i mere
- Kontrolna lista

V. UČENICI I DECA

- Kontrolna lista
- Zdravstvena edukacija po uzrastima
 - Predškolski uzrast
 - Osnovna škola
 - Niži razredi srednje škole
 - Viši razredi srednje škole

PRILOZI (DOSTUPNI USKORO U AŽURIRANOM DOKUMENTU, INDIKATIVNI SADRŽAJ PREDSTAVLJEN U TEKSTU ISPOD)

- A. Preporuke za snabdevanje
- B. Važna pitanja za razmatranje
 - Prilagođavanje smernica kontekstu pojedinačnih zemalja (ugrožene populacije)
 - Operacionalizacija smernica (diseminacija i primena)
 - Praćenje
- C. Mentalno zdravlje i psihosocijalna podrška (MHPSS)
 - Glavne poruke MHPSS
- D. Resursi i dodatne informacije
 - Primeri postera

I. ČINJENICE O COVID-19

Šta je COVID-19?

COVID-19 je bolest izazvana novim sojem koronavirusa. „CO“ znači korona (eng. *corona*), „VI“ virus, a „D“ bolest (eng. *disease*). Ranije korišćeni nazivi za ovu bolest su „novi koronavirus 2019“ ili „2019-nCoV“.

COVID-19 virus je novi virus koji pripada istoj porodici virusa kao teški akutni respiratorni sindrom (SARS - eng. *Severe Acute Respiratory Syndrome*) i neke vrste obične prehlade.

Koji su uobičajeni simptomi COVID-19?

Neki od simptoma su povišena temperatura, kašalj i otežano disanje. U težim slučajevima infekcija može izazvati upalu pluća i poremećaje u disanju, a ređe može imati smrtni ishod. Ovi simptomi su slični simptomima gripa (influenca) ili obične prehlade koje se javljaju češće od COVID-19, pa je stoga neophodno izvršiti testiranje da bi se utvrdilo da je neko oboleo od COVID-19.

Kako se COVID-19 prenosi?

Virus se prenosi direktnim kontaktom sa zaraženom osobom putem respiratornih kapljica (koje nastaju prilikom kašljanja i kihanja), a može se preneti i dodirivanjem zaraženih površina ako se nakon toga dodiruje lice (npr. oči, nos, usta). COVID-19 virus može preživeti na površinama nekoliko sati, ali ga obična dezinfekciona sredstva ubijaju.

Ko je najugroženiji?

Svakog dana saznajemo više o delovanju COVID-19 na ljude. Po svemu sudeći, kod starijih osoba i osoba sa hroničnim obolenjima postoji veća opasnost od razvijanja ozbiljnih simptoma. S obzirom na to da se radi o novom virusu, još uvek nije u potpunosti poznat njegov uticaj na djecu. Znamo da se virusom mogu zaraziti osobe bilo koje životne dobi, ali za sada je zabeležen relativno mali broj slučajeva dece zaražene COVID-19. Pošto je u pitanju novi virus, uticaj na decu je potrebno dodatno ispitati. Virus može imati smrtni ishod samo u retkim slučajevima i za sada je to bio slučaj samo kod starijih ljudi koji su već imali neke zdravstvene probleme.

Kako se leči COVID-19?

Trenutno ne postoji vakcina za COVID-19. Međutim, veliki broj simptoma se može ublažiti, pa na vreme treba potražiti lekarsku pomoć. U toku je nekoliko kliničkih ispitivanja u cilju ocene potencijalnih lekova za COVID-19.

Kako se širenje COVID-19 može usporiti ili sprečiti?

Kao i kod drugih respiratornih infekcija, kao što su na grip ili obična prehlada, mere zaštite stanovništva su ključne za usporavanje širenja bolesti. U mere zaštite spadaju svakodnevne preventivne mere, a to su:

- ✓ u slučaju bolesti ostati kod kuće;
- ✓ prilikom kašljanja ili kihanja pokriti usta i nos podlakticom ili maramicom. Korišćenu maramicu odmah baciti;
- ✓ često prati ruke sapunom i vodom; i
- ✓ čistiti površine i predmete koji se često dodiruju.

Kako se bude saznavalo više o COVID-19, službe za javno zdravstvo će moći preporučiti dodatne mere.

II. UVOD

Izbijanje koronavirusne bolesti (COVID-19) proglašeno je „javnozdravstvenom vanrednom situacijom na globalnom nivou“ (PHEIC), a virus se u međuvremenu proširio na veliki broj zemalja i teritorija. Mada se još uvijek dosta toga ne zna o virusu koji uzrokuje COVID-19, poznato je da se bolest prenosi direktnim kontaktom sa zaraženom osobom putem respiratornih kapljica (koje nastaju prilikom kašljanja i kihanja), a može se preneti i dodirivanjem zaraženih površina ako se nakon toga dodiruje lice (npr. oči, nos, usta). Imajući u vidu nastavak širenja COVID-19, bitno je da društvo preduzme mere u cilju sprečavanja daljeg prenošenja, smanjivanja uticaja izbijanja bolesti, kao i pružanja podrške merama kontrole.

Zaštita dece i obrazovnih ustanova je od posebnog značaja. Mere predostrožnosti su neophodne kako bi se sprečilo potencijalno širenje COVID-19 u školama, ali pri tome treba voditi računa da se izbegne stigmatiziranje učenika i osoblja koje je potencijalno bilo izloženo virusu. Bitno je imati na umu da COVID-19 ne poznaje granice, nacionalnost, invaliditet, starosnu dob ili pol. U obrazovnim ustanovama treba nastaviti negovati prijatnu, inkluzivnu atmosferu punu podrške i poštovanja prema svima. Merama koje se preduzimaju u školama moguće je sprečiti unošenje i širenje COVID-19 od strane učenika i osoblja koji su potencijalno bili izloženi virusu uz istovremeno smanjivanje potrebe za prekidima u nastavi i zaštitu učenika i osoblja od diskriminacije.

Svrha ovog dokumenta

Današnja deca i mladi su globalni građani, moćni pokretači promena i budući negovatelji, naučnici, lekari... Svaka kriza predstavlja priliku da im se pomogne da uče, neguju saosećanje i jačaju otpornost, istovremeno gradeći sigurniju i saosećajnu zajednicu. Informacije i činjenice o COVID-19 će doprineti razbijanju straha i uznemirenosti kod učenika, te im pomoći da se nose sa sekundarnim uticajima bolesti na njihov život. U ovim smernicama date su ključne poruke i ideje vezane za angažovanje direktora škola, nastavnika i školskog osoblja, roditelja, staratelja i građana, kao i same dece u promovisanju sigurnijih i zdravijih škola.

Cilj ovog dokumenta je da pruži jasne i praktične smernice za siguran rad kroz prevenciju, rano otkrivanje i kontrolu COVID-19 u školama i drugim obrazovnim ustanovama. Iako su izrađene namenski za zemlje u kojima je već potvrđeno širenje COVID-19, ove smernice su relevantne i u svim drugim kontekstima. Edukacija može podstaći učenike da postanu zagovarači prevencije i kontrole kod kuće, u školi i u zajednici tako što će druge upoznavati sa načinima sprečavanja širenja virusa. Bezbedan nastavak rada škola ili njihovo ponovno otvaranje nakon prekida nastave zahteva pažljivo planiranje koje, pod uslovom da se to uradi na pravilan način, može doprineti promovisanju javnog zdravlja.

III. DIREKTORI ŠKOLA, NASTAVNICI I OSOBLJE

Glavne poruke i mere

Osnovni principi

Poštovanjem osnovnih principa može se osigurati bezbednost učenika, nastavnika i osoblja u školama i doprineti zaustavljanju širenja bolesti. Preporuke za zdrave škole su:

- Bolesni učenici, nastavnici i ostalo osoblje ne treba da dolaze u školu;
- Škole bi trebalo da uvedu redovno pranje ruku čistom vodom i sapunom, dezinfekciju ruku alkoholom, sredstvima za dezinfekciju ili hlornim rastvorom, te najmanje jednom dnevno dezinfekciju i čišćenje površina u školi;
- U školama treba voditi računa o čistoći mokrih čvorova i odlaganju otpada, te se pridržavati ekoloških procedura čišćenja i dekontaminacije;
- Škole bi trebalo da promovišu graničavanje društvenih kontakata (izraz koji se koristi za određene mere koje se preduzimaju u cilju usporavanja širenja izrazito zaraznih bolesti, uključujući ograničavanje okupljanja većeg broja ljudi).

Poznavanje najnovijih činjenica

Potrebno je biti upoznat sa osnovnim informacijama o koronavirusnoj bolesti (COVID-19), uključujući simptome, komplikacije, način prenošenja i način prevencije prenošenja. Redovno se informisati o COVID-19 iz proverenih izvora kao što su Svetska zdravstvena organizacija (SZO), UNICEF i saopštenja državnih ministarstava zdravlja. Voditi računa o lažnim informacijama / neistinama koji se mogu širiti od usta do usta ili na internetu.

Osiguravanje bezbednog odvijanja rada u školama

Videti „Kontrolnu listu za sigurnan školski ambijent“ u tekstu ispod

U školama ažurirati ili izraditi plan za vanredne situacije. Sarađivati sa nadležnim organima kako bi se izbeglo korišćenje škola kao skloništa, ambulanti, itd. U zavisnosti od stepena rizika, razmisliti o otkazivanju lokalnih skupova koji se obično odvijaju u školskim prostorijama.

Uvesti redovno pranje i dezinfekciju ruku, te nabaviti potrebna sredstva. Pripremiti i održavati punktove za pranje ruku, uključujući sapun i vodu, i po mogućnosti obezbediti sredstva za dezinfekciju ruku na bazi alkohola u svim učionicama, na ulazima i izlazima, pored kantina i toaleta.

Najmanje jednom dnevno čistiti i dezinfikovati školsku zgradu, učionice i naročito mokre čvorove. To se posebno odnosi na površine koje često dodiruje veliki broj ljudi (ograde na stepeništu, stolovi za ručavanje, sportska oprema, ručke na vratima i prozorima, nastavna sredstva, itd.).

Uvesti praksu ograničavanja društvenih kontakata poput:

- Pomeranje početka i kraja školskog dana;
- Otkazivanje okupljanja, sportskih utakmica i drugih skupova koji podrazumevaju okupljanje većeg broja osoba;
- Ako je moguće, klupe u učionicama postaviti na međusobnoj udaljenosti od najmanje jedan metar;
- Tokom izvođenja nastave držati odstojanje i izbegavati nepotrebno dodirivanje.

Uvođenje procedure u slučaju obolevanja učenika ili nastavnika

Sa lokalnim zdravstvenim službama i zdravstvenim osobljem u školi unapred napraviti plan i ažurirati kontakt liste za vanredne situacije. Osigurati proceduru za razdvajanje bolesnih učenika i osoblja od onih koji nisu oboleli - bez stigmatizacije - kao i postupak informisanja roditelja/staratelja te, po mogućnosti, konsultacije sa zdravstvenim radnicima/zdravstvenim organima. U zavisnosti od situacije/konteksta, moguće je da će učenike/osoblje biti potrebno uputiti direktno u zdravstvenu ustanovu ili poslati kući. Osoblje, roditelje i učenike treba unapred upoznati sa procedurama.

Promovisanje razmene informacija

Koordinisati postupanje sa državnim zdravstvenim i obrazovnim organima i pratiti njihove smernice. Osoblje, staratelje i učenike upoznati sa postojećim informacijama i kontinuirano ih informisati o razvoju situacije, uključujući o merama prevencije i kontrole koje se preduzimaju u školi. Starateljima naglasiti da je neophodno da škole i zdravstvene organe obaveste u slučaju da je nekom u porodici dijagnostikovano COVID-19 i da ga decu zadrže kod kuće. Koristiti veća roditelja i nastavnika i druge mehanizme za promovisanje razmene informacija. Takođe treba voditi računa da se pripreme odgovori na pitanja i nedoumice dece, uključujući kroz izradu materijala prilagođenih deci kao što su poster i koji se mogu postaviti na oglasnoj tabli, u toaletu i na drugim frekventnim mestima.

Prilagođavanje politike škole po potrebi

Izraditi fleksibilne politike o prisustvu i bolovanju kojima se učenici i osoblje podstiču da ostanu kod kuće u slučaju da su bolesni ili da se brinu o bolesnom članu porodice. Nije poželjno primenjivati nagrade i podsticaje za neizostajanje s posla. Identifikovati ključne funkcije i pozicije i planirati zamene kroz međusobnu obuku osoblja. Planirati eventualne izmene u školskom kalendaru, naročito kada se radi o raspustima i ispitima.

Praćenje prisustva

Uvesti sistem praćenja prisustva učenika i osoblja, i nalaze uporediti sa uobičajenom situacijom po pitanju odsustva u školi. Lokalne zdravstvene organe obavestiti o povećanju broja odsutnih učenika i osoblja usled respiratornih bolesti.

Planiranje kontinuiteta u nastavi

U slučaju odsustva/bolovanja ili privremenog zatvaranja škola, podržati kontinuirani pristup kvalitetnom obrazovanju. To može podrazumevati:

- Korišćenje strategije online / e-učenja;
- Zadavanje zadataka za domaći rad;
- Emitovanje akademskog sadržaja putem radija, podkasta ili televizije;
- Zadužiti nastavnike da vrše dnevne ili sedmične provere učenika;
- Izmeniti / izraditi strategije ubrzanog obrazovanja.

Provođenje ciljane zdravstvene edukacije

U svakodnevne aktivnosti i lekcije uključiti prevenciju i kontrolu bolesti. Voditi računa da sadržaj bude prilagođen uzrastu, polu, nacionalnosti i invaliditetu učenika, te da aktivnosti budu uključene u postojeće predmete. (Videti deo pod nazivom Zdravstvena edukacija po uzrastima).

Vođenje računa o mentalnom zdravlju i psihosocijalnoj podršci

Decu treba podsticati da iznesu pitanja i nedoumice. Objasniti im da je normalno da iskuse različite reakcije i podstaći ih da se obrate nastavnicima u slučaju da imaju nekih pitanja ili nedoumica. Informacije pružati na iskren način prilagođen uzrastu. Učenicima objasniti kako da svojim vršnjacima pruže podršku i spreče isključivanje i nasilje u školi. Voditi računa da nastavnici budu upoznati sa lokalnim resursima za vlastito dobro. Sarađivati sa zdravstvenim osobljem/socijalnim radnicima u školi u cilju identifikovanja i pružanja podrške učenicima koji pokazuju znake uznemirenosti.

Pružanje podrške ugroženoj populaciji

Sarađivati sa službama za socijalni rad u cilju osiguravanja kontinuiteta u pružanju ključnih usluga u školama, kao što su zdravstveni pregledi, programi ishrane i terapije za decu sa teškoćama u razvoju i/ili invaliditetom. Analizirati specifične potrebe dece sa smetnjama i invaliditetom i način na koji bolest ili njeni sekundarni efekti mogu imati akutniji uticaj na marginalizirane populacije. Analizirati potencijalne situacije karakteristične za devojčice zbog kojih bi one mogle biti izložene većem riziku, kao što je obaveza nege bolesnih kod kuće ili iskorištavanje kada ne idu u školu.

KONTROLNA LISTA ZA DIREKTORE ŠKOLA, NASTAVNIKE I OSOBLJE

- ☐ 1. Promovisati i demonstrirati redovno pranje ruku i pozitivno higijensko ponašanje, i pratiti poštovanje te prakse. Obezbediti adekvatne čiste i odvojene toalete za devojčice i dečake
 - Osigurati punktove za pranje ruku sapunom i čistom vodom koji su prilagođeni uzrastu dece;
 - Osigurati često i detaljno pranje ruku (najmanje 20 sekundi);
 - Postaviti sredstva za dezinfekciju ruku u toalete, učionice, hodnike i, po mogućnosti, pored izlaza;
 - Osigurati adekvatne, čiste i odvojene toalete za devojčice i dečake.
- ☐ 2. Najmanje jednom dnevno čistiti i dezinfikovati školsku zgradu, učionice i naročito mokre čvorove. To se posebno odnosi na površine koje često dodiruje veliki broj ljudi (ograde na stepeništu, stolovi za ručavanje, sportska oprema, ručke na vratima i prozorima, igračke, nastavna sredstva, itd.)
 - Koristiti natrijum hipohlorit u koncentracijama od 0,5% (ekvivalentno 5000ppm) za dezinfekciju površina i 70% etil alkohol za dezinfekciju sitnih predmeta, te osigurati odgovarajuću opremu za osoblje zaduženo za čišćenje.
- ☐ 3. Povećati protok vazduha i ventilaciju tamo gde to klimatski uslovi dozvoljavaju (otvoriti prozore, koristiti klima uređaje ako postoje, itd.)
- ☐ 4. Postaviti natpise kojima se podstiče dobra praksa održavanja higijene ruku i respiratorne higijene.
- ☐ 5. Osigurati svakodnevno odvoženje i sigurno odlaganje otpada.

IV. RODITELJI / STARATELJI I GRAĐANI

Glavne poruke i mere

COVID-19 je novi virus i njegov uticaj na decu još nije u potpunosti poznat. Znamo da se virusom mogu zaraziti osobe bilo koje životne dobi, ali za sada je zabeležen relativno mali broj slučajeva dece zaražene COVID-19. Virus može imati smrtni ishod u nekim slučajevima, a za sada je to uglavnom bio slučaj kod starijih ljudi koji su već imali zdravstvene probleme.

Poznavanje najnovijih činjenica

Potrebno je biti upoznat sa osnovnim informacijama o koronavirusnoj bolesti (COVID-19), uključujući simptome bolesti, komplikacije, način prenošenja i način prevencije prenošenja. Redovno se informisati o COVID-19 iz proverenih izvora kao što su Svetska zdravstvena organizacija (SZO), UNICEF i saopštenja državnih ministarstava zdravlja. Voditi računa o lažnim informacijama/neistinama koji se mogu širiti od usta do usta ili na internetu.

Prepoznavanje simptoma COVID-19 kod deteta (kašalj, povišena temperatura, otežano disanje)

Potražiti lekarsku pomoć tako što ćete prvo pozvati svoju zdravstvenu ustanovu/lekara, pa potom odvesti dete ako to lekar preporuči. Ne zaboravite da simptomi COVID-19, kao što su kašalj ili povišena temperatura, mogu biti slični simptomima gripa ili obične prehlade koji se javljaju češće. Ako vam je dete bolesno, obavestite školu da će dete odustvovati sa nastave i o simptomima koje ima. Tražite da se detetu zada domaći zadatak kako bi nastavilo sa učenjem od kuće. Jednostavnim rečima objasnite djetetu šta se dešava i uverite ga da je bezbedno.

Slanje dece u školu ako su zdrava

Ako dete nema nikakve simptome, kao što su povišena temperatura ili kašalj, najbolje je da idu u školu - osim u slučaju izdavanja zvaničnog upozorenja ili preporuke koja se odnosi na školu koje dete pohađa.

Umesto da izostaju iz škole, decu treba naučiti dobroj higijeni ruku i respiratornoj higijeni u školi i na drugim mestima, kao što su često pranje ruku, pokrivanje usta podlakticom ili maramicom prilikom kašljanja ili kihanja i bacanje upotrebljene maramice u zatvorenu kantu za đubre, izbegavanje dodirivanja očiju, usta ili nosa neopranim rukama.

Pravilno pranje ruku

- Korak 1: Pokvasiti ruke čistom tekućom vodom
- Korak 2: Naneti dovoljno sapuna na mokre ruke
- Korak 3: Najmanje 20 sekundi trljati celu površinu ruku, uključujući nadlanice, površinu između prstiju i ispod noktiju
- Korak 4: Detaljno isprati uke tekućom vodom
- Korak 5: Posušiti ruke čistim, suvim peškirom, jednokratnim ubrusom ili sušilicom za ruke

Ruke prati često, naročito pre i posle jela; nakon išmrkavanja nosa, kašljanja ili kihanja; kod odlaska u kupatilo/toalet/poljski WC i uvek kada su ruke vidljivo prljave. Ako sapun i

voda nisu pri ruci, koristiti sredstvo za dezinfekciju ruku na bazi alkohola koje sadrži najmanje 60% alkohola. Ako su vidljivo prljave, ruke uvek oprati sapunom i vodom.

Pomaganje deci da se nose sa stresom

Deca mogu različito reagovati na stres. Najčešće reakcije su poremećaj spavanja, mokrenje u krevet, bolovi u stomaku ili glavobolja, uznemirenost, povučenost, ljutnja, preterano vezivanje za odraslu osobu ili strah od samoće. Na svaku reakciju deci treba objasniti da su to sve normalne reakcije na nenormalnu situaciju. Saslušajte njihove bojazni, utešite ih, pokažite im ljubav, uverite ih da su sigurni, često ih pohvalite.

Po mogućnosti deci stvorite uslove za igru i opuštanje. Pridržavajte se uobičajenih navika i rasporeda u što većoj meri, naročito pred odlazak na spavanje, te pomozite u stvaranju novih navika u novom okruženju. Deci pružite informacije prilagođene njihovom uzrastu o tome šta se dešava, uz jasne primere šta mogu učiniti da sebe i druge zaštite od infekcije. Informacije o tome šta se može dogoditi treba davati ohrabrujućim tonom.

Na primer, ako je dete bolesno i nalazi se kod kuće ili u bolnici, možete reći: „Moraš biti kod kuće/u bolnici zato što je to najsigurnije i za tebe i za tvoje drugare. Znam da je teško (možda i strašno ili dosadno), ali moramo se pridržavati pravila kako bismo zaštilili i sebe i druge. Sve će se uskoro normalizovati“.

KONTROLNA LISTA ZA RODITELJE/STARATELJE I GRAĐANE

- ☐ 1. Pratiti zdravstveno stanje deteta i ostaviti dete kod kuće ako je bolesno
- ☐ 2. Decu naučiti i pokazati im dobre higijenske navike
 - Često prati ruke sapunom i vodom. Ako sapun i voda nisu pri ruci koristiti sredstvo za dezinfekciju na bazi alkohola koje sadrži najmanje 60% alkohola. Ako su vidljivo prljave, ruke obavezno oprati sapunom i vodom
 - Voditi računa da ispravna voda za piće bude uvek dostupna, da su toaleti ili vanjski WC-i čisti
 - Obezbediti svakodnevno odvoženje i sigurno odlaganje otpada
 - Kašljati i kihati u maramicu ili podlakticu, i ne dodirivati lice, oči, usta, nos
- ☐ 3. Decu podsticati da postavljaju pitanja i izražavaju osećanja u komunikaciji s vama ili nastavnicima. Ne zaboravite da deca mogu različito reagovati na stres; stoga budite strpljivi i puni razumevanja.
- ☐ 4. Sprečiti stigmatizaciju koristeći činjenice i podsećajući učenike da budu uviđavni jedni prema drugima.
- ☐ 5. Koordinisati razmenu informacija sa školom, i pitati kako podržati mere bezbednosti koje škola sprovodi.

V. UČENICI I DECA

Deca i mladi terba da budu upoznati sa osnovnim informacijama, prilagođenim njihovom uzrastu, o koronavirusnoj bolesti (COVID-19), uključujući simptome bolesti, komplikacije,

način prenošenja i način prevencije prenošenja. Redovno se informisati o COVID-19 iz proverenih izvora kao što su UNICEF, SZO i saopštenja državnih ministarstava zdravlja. Voditi računa o lažnim informacijama/neistinama koji se mogu širiti od usta do usta ili na internetu.

KONTROLNA LISTA ZA UČENIKE I DECU

- ☐ **1.** U ovakvim situacijama je normalno biti tužan, zabrinut, zbunjen, uplašen ili ljut. Znajte da niste sami i razgovarajte sa nekim kome verujete, na primer sa roditeljima ili nastavnicima, kako biste vi i škola bili sigurni i zdravi.
 - Postavljajte pitanja, edukujte se i informišite iz pouzdanih izvora.
- ☐ **2.** Zaštitite sebe i druge
 - Perite ruke često, uvek sapunom i vodom, 20 sekundi
 - Ne dodirujte lice
 - Ne koristite tuđe šolje, pribor za jelo, ne uzimajte hranu ili piće od drugih
- ☐ **3.** Budite predvodnik u zaštiti svog i zdravlja svoje škole, porodice i sugrađana.
 - Upoznajte članove porodice i prijatelje, naročito malu decu, o tome što ste naučili o prevenciji bolesti
 - Budite primer pravilnog postupanja kao što je kihanje ili kašljanje u podlakticu i pranje ruku, posebno pred mlađim članovima porodice
- ☐ **4.** Nemojte stigmatizovati vršnjake ili rugati se nekome zato što je bolestan; zapamtite da virus ne poznaje granice, nacionalnost, starosnu dob, invaliditet ili pol.
- ☐ **5.** Recite roditeljima, drugom članu porodice ili staratelju ako se ne osećate dobro i ostanite kod kuće.

Zdravstvena edukacija po uzrastima

U tekstu ispod dati su predlozi o načinu angažovanja učenika različitih uzrasta u sprečavanju i kontroli širenja COVID-19 i drugih virusa. Aktivnosti treba dodatno prilagoditi u zavisnosti od specifičnih potreba dece (jezik, sposobnosti, pol, itd.).

Predškolski uzrast

- Fokusirati se na ispravno zdravstveno ponašanje, kao što su kašljanje i kihanje u podlakticu i često pranje ruku;
- Prilikom pranja ruku pevati neku pesmicu kako bi se vežbalo preporučeno pranje ruku u trajanju od 20 sekundi (deca mogu „vežbati“ čišćenja ruku sredstvom za dezinfekciju).

- Razraditi način praćenja pranja ruku i nagrađivanja za često/blagovremeno pranje ruku.
- Koristiti lutke za demonstraciju simptoma (kihanje, kašljanje, povišena temperatura) i šta treba uraditi ako se ne osećaju dobro (npr. ako ih boli glava, stomak, ako im je vrućina ili se osećaju prilično umorno), te kako utešiti nekoga ko je bolestan (negovanje empatije i brizi).
- Razmestiti decu da sede na udaljenosti jedni od drugih, neka vežbaju da rašire ruke i „mašu krilima“ – treba da budu i na dovoljnoj udaljenosti da ne dodiruju vršnjake.

Osnovna škola

- Saslušati strahovanja dece i odgovoriti im na pitanja na način koji je prilagođen njihovom uzrastu; ne opterećivati ih prevelikom količinom informacija. Podstaci ih da izraze svoja osećanja. Razgovarati o različitim reakcijama i objasniti da su to normalne reakcije na nenormalnu situaciju.
- Naglasiti da deca mogu učiniti dosta kako bi zaštitili sebe i druge.
 - Upoznati ih sa konceptom ograničavanja društvenih kontakata (držati odstojanje od vršnjaka, izbegavati gužve, izbegavati nepotrebno dodirivanje drugih, itd.).
 - Fokusirati se na ispravno zdravstveno ponašanje, kao što su kašljanje i kihanje u podlakticu i često pranje ruku.
- Pomoći deci da shvate osnovne koncepte prevencije i kontrole bolesti. Koristiti vežbe u cilju demonstracije načina širenja bakterija. Na primer, nasuti obojenu vodu u raspršivač i naprskati po belom papiru. Posmatrati kretanje kapljica.
- Demonstrirati zašto je važno pranje ruku sapunom i vodom u trajanju od 20 sekundi.
 - Naneti malu količinu sjajnog praha na ruke učenika i tražiti od njih da ruke operu samo vodom, pokazati koliko praha ostaje na rukama, potom tražiti da peru ruke sapunom i vodom 20 sekundi.
- Dati učenicima da analiziraju tekstove i prepoznaju visokorizično ponašanje i ukazati na pravilno ponašanje.
 - Na primer, nastavnik dolazi u školu prehladen. Kiše i pokriva usta rukom. Rukuje se sa kolegom ili kolegicom. Briše ruke maramicom i odlazi na čas. Šta je rizično u nastavnikovom ponašanju? Šta je trebalo da uradi?

Niži razredi srednje škole

- Saslušati strahovanja učenika i odgovoriti im na pitanja.
- Naglasiti da učenici mogu učiniti dosta kako bi zaštitili sebe i druge.
 - Upoznati ih sa konceptom ograničavanja društvenih kontakata;
 - Fokusirati se na ispravno zdravstveno ponašanje, kao što su kašljanje i kihanje u podlakticu i često pranje ruku;
 - Podsetiti učenike da svojim porodicama mogu dati primer zdravih navika.
- Podstaci učenike da izbegavaju i sprečavaju stigmatizaciju
 - Razgovarati o različitim reakcijama i objasniti da su to normalne reakcije na nenormalnu situaciju. Podstaci ih da izraze svoja osećanja.
- Razvijati angažovanost učenika i podsticati ih na promovisanje činjenica vezanih za zdravlje stanovništva.

- Tražiti od učenika da sastave saopštenje za javnost koje će biti pročitano kao proglas u školi ili objavljeno u vidu postera
- Relevantnu zdravstvenu edukaciju uključiti u ostale predmete
 - U okviru prirodnih nauka govoriti o virusima, širenju bolesti i značaju vakcinacije ;
 - U okviru društvenih nauka govoriti o istorijatu pandemija i razvoju politika usmerenih na zaštitu zdravlja i sigurnost stanovništva;
 - Lekcijama o medijskoj pismenosti učenici se mogu naučiti da kritički razmišljaju, budu konstruktivni, efektivno komuniciraju i budu aktivni građani.

Viši razredi srednje škole

- Saslušati strahovanja učenika i odgovoriti im na pitanja.
- Naglasiti da učenici mogu učiniti dosta kako bi zaštitili sebe i druge.
 - Upoznati ih sa konceptom ograničavanja društvenih kontakata
- Fokusirati se na ispravno zdravstveno ponašanje, kao što je kašljanje i kihanje u podlakticu i često pranje ruku. Podstaci učenike da izbegavaju i spreče stigmatizaciju
 - Razgovarati o različitim reakcijama i objasniti da su to normalne reakcije na nenormalnu situaciju. Podstaci ih da izraze svoja osećanja.
- Relevantnu zdravstvenu edukaciju uključiti u ostale nastavne predmete
 - U okviru prirodnih nauka govoriti o virusima, širenju bolesti i značaju vakcinacije
 - U okviru društvenih nauka govoriti o istorijatu pandemija i njihovim sekundarnim efektima i analizirati način na koji se javnim politikama može promovisati tolerancija i socijalna kohezija.
- Tražiti od učenika da sastave saopštenje za javnost koje će biti objavljeno na društvenim mrežama, radiju ili čak na lokalnoj televiziji.
 - Lekcijama o medijskoj pismenosti učenici se mogu naučiti da kritički razmišljaju, budu konstruktivni, efektivno komuniciraju i budu aktivni građani.