

Glavne poruke i mjere za prevenciju i kontrolu COVID-19 u školama

Mart 2020.

unicef 
za svako dijete



SADRŽAJ

- I. ČINJENICE O COVID-19
 - COVID-19
 - Nefarmaceutske intervencije (NPI)
- II. UVOD
- III. DIREKTORI ŠKOLA, NASTAVNICI I OSOBLJE
 - Glavne poruke i mjere
 - Kontrolna lista
- IV. RODITELJI/STARATELJI I GRAĐANI
 - Glavne poruke i mjere
 - Kontrolna lista
- V. UČENICI I DJECA
 - 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 TESKTU ISPOD)

- A. Preporuke za snabdijevanje
- B. Važna pitanja za razmatranje
 - Prilagođavanje smjernica kontekstu pojedinačnih zemalja (ugrožene populacije)
 - Operacionalizacija smjernica (diseminacija i primjena)
 - Praćenje
- C. Mentalno zdravlje i psihosocijalna podrška (MHPSS)
 - Glavne poruke MHPSS
- D. Resursi i dodatne informacije
 - Primjerci 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 korišteni 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 rjeđe može imati smrtni ishod. Ovi simptomi su slični simptomima gripe (influenca) ili obične prehlade koje se javljaju češće od COVID-19, pa je stoga neophodno izvršiti testiranje da bi se utvrdilo da je neko obolio 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 prenijeti i dodirivanjem zaraženih površina ako se nakon toga dodiruje lice (npr. oči, nos, usta). COVID-19 virus može preživjeti na površinama nekoliko sati, ali ga obična dezinfekciona sredstva ubijaju.

Ko je najugroženiji?

Svakog dana saznajemo više o djelovanju COVID-19 na ljude. Po svemu sudeći, kod starijih osoba i osoba sa hroničnim oboljenjima postoji veća opasnost od razvijanja ozbiljnih simptoma. S obzirom da se radi o novom virusu, još uvijek nije u potpunosti poznat njegov uticaj na djecu. Znamo da se virusom mogu zaraziti ljudi bilo koje životne dobi, ali za sada je zabilježen relativno mali broj slučajeva djece zaražene COVID-19. Radi se o novom virusu, pa je uticaj na djecu potrebno dodatno ispitati. Virus može imati smrtni ishod samo u rijetkim slučajevima i za sada je to bio slučaj samo kod starijih ljudi koji su već imali zdravstvenih problema.

Kako se liječi COVID-19?

Trenutno ne postoji vakcina za COVID-19, međutim veliki broj simptoma se može ublažiti, pa na vrijeme treba potražiti ljekarsku pomoć kako bi se bolest ublažila. U toku je nekoliko kliničkih ispitivanja u cilju ocjene potencijalnih lijekova za COVID-19.

Kako se širenje COVID-19 može usporiti ili spriječiti?

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

- ✓ u slučaju bolesti treba ostati kod kuće;
- ✓ prilikom kašljanja ili kihanja pokriti usta i nos podlakticom ili maramicom. Korištenu 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 mogu preporučiti dodatne mjere.

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 prenijeti 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 mjere u cilju sprečavanja daljeg prenošenja, smanjivanja uticaja izbijanja bolesti i pružanja podrške mjerama kontrole.

Zaštita djece i obrazovnih ustanova je od naročitog značaja. Mjere predostrožnosti su neophodne kako bi se spriječilo potencijalno širenje COVID-19 u školama, ali pri tome treba voditi računa da se izbjegne 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 ustanova treba nastaviti njegovati prijatnu, inkluzivnu atmosferu punu podrške i poštovanja prema svima. Mjerama koje se preduzimaju u školama moguće je spriječiti unošenje i širenje COVID-19 od strane učenika i osoblja koje je potencijalno bilo izloženo virusu uz istovremeno smanjivanje potrebe za prekidima u nastavi i zaštitu učenika i osoblja od diskriminacije.

Svrha

Današnja djeca i mladi su globalni građani, moćni pokretači promjena i budući njegovatelji, naučnici i ljekari. Svaka kriza predstavlja priliku da im se pomogne da uče, njeguju saosjećanje i jačaju otpornost istovremeno gradeći sigurniju i saosjećajnu zajednicu. Informacije i činjenice o COVID-19 će doprinijeti razbijanju straha i uznemirenosti kod učenika te im pomoći da se nose sa sekundarnim uticajima bolesti na njihov život. U ovim smjernicama date su ključne poruke i ideje vezane za angažiranje direktora škola, nastavnika i osoblja, roditelja, staratelja i građana, kao i same djece u promoviranju sigurnijih i zdravijih škola.

Ovaj dokument ima za cilj da pruži jasne i praktične smjernice za siguran rad kroz prevenciju, rano otkrivanje i kontrolu COVID-19 u školama i drugim obrazovnim ustanovama. Iako su izrađene namjenski za zemlje u kojima je već potvrđeno širenje COVID-19, ove smjernice 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. Siguran nastavak rada škola ili njihovo ponovno otvaranje nakon prekida nastave zahtijeva pažljivo planiranje, ali se time, pod uslovom da se to uradi na pravilan način, može doprinijeti promoviranju javnog zdravlja.

III. DIREKTORI ŠKOLA, NASTAVNICI I OSOBLJE

Glavne poruke i mjere

Osnovni principi

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

- Bolesni učenici, nastavnici i ostalo osoblje ne bi trebalo dolaziti u školu
- Škole bi trebale uvesti 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 trebale promovirati ograničavanje društvenih kontakata (izraz koji se koristi za određene mjere 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 bolesti, komplikacije, način prenošenja i način prevencije prenošenja. Redovno se informirati o COVID-19 iz provjerenih izvora kao što su UNICEF, SZO i saopštenja državnih ministarstava zdravlja. Voditi računa o lažnim informacijama/heistinama koji se mogu širiti od usta do usta ili na internetu.

Osiguravanje sigurnog odvijanja rada u školama

Vidi „Kontrolnu listu za siguran školski ambijent“ u tekstu ispod

U školama ažurirati ili izraditi plan za vanredne situacije. Sarađivati sa nadležnim organima kako bi se izbjeglo korištenje 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, a po mogućnosti, osigurati sredstva za dezinfekciju ruku na bazi alkohola u svim učionicama, na ulazima i izlazima te pored kantina i toaleta.

Najmanje jednom dnevno čistiti i dezinficirati 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 koja može podrazumijevati:

- Pomjeranje početka i kraja školskog dana
- Otkazivanje okupljanja, sportskih utakmica i drugih skupova koji podrazumijevaju okupljanje većeg broja ljudi
- Ako je moguće, klupe u učionicama postaviti na međusobnoj udaljenosti od najmanje jedan metar
- Tokom izvođenja nastave držati odstojanje i izbjegavati nepotrebno dodirivanje

Uvođenje procedure u slučaju oboljevanja učenika ili nastavnika

Sa lokalnim zdravstvenim službama i zdravstvenim osobljem u školi unaprijed napraviti plan i ažurirati kontakt liste za vanredne situacije. Osigurati proceduru za razdvajanje bolesnih učenika i osoblja od onih koji nisu oboljeli - bez stigmatizacije - kao i postupak informiranja 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 unaprijed upoznati sa procedurama.

Promoviranje razmjene informacija

Koordinirati postupanje sa državnim zdravstvenim i obrazovnim organima i pratiti njihove smjernice. Osoblje, staratelje i učenike upoznati sa postojećim informacijama te stalno informirati o razvoju situacije, uključujući mjere prevencije i kontrole koje se preduzimaju u školi. Starateljima naglasiti da je neophodno da škole i zdravstvene organe obavijeste u slučaju da je nekom u porodici dijagnosticiran COVID-19 te da djecu zadrže kod kuće. Koristiti vijeća roditelja i nastavnika i druge mehanizme za promoviranje razmjene informacija. Također voditi računa da se odgovori na pitanja i nedoumice djece, uključujući kroz izradu materijala prilagođenih djeci, kao što su posteri koji se mogu postaviti na oglasnoj tabli, u toaletu i na drugim frekventnim mjestima.

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 primjenjivati nagrade i podsticaje za neizostajanje s posla. Identificirati ključne funkcije i pozicije i planirati zamjene kroz međusobnu obuku osoblja. Planirati eventualne izmjene 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 obavijestiti o povećanju broja odsutnih učenika i osoblja usljed respiratornih bolesti.

Planiranje kontinuiteta u nastavi

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

- Korištenje strategija online/e-učenja
- Zadavanje zadataka za domaći rad
- Emitovanje akademskog sadržaja putem radija, podcasta ili televizije
- Zadužiti nastavnike da vrše dnevne ili sedmične provjere učenika
- Izmijeniti/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 te invaliditetu te da aktivnosti budu uključene u postojeće predmete. (Vidi dio pod nazivom Zdravstvena edukacija po uzrastima).

Vođenje računa o mentalnom zdravlju i psihosocijalnoj podršci

Djecu podsticati da iznesu svoja 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 spriječe 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 identificiranja 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 djecu sa posebnim potrebama. Analizirati specifične potrebe djece sa invaliditetom i način na koji bolest ili njeni sekundarni efekti mogu imati akutniji uticaj na marginalizirane populacije. Analizirati potencijalne situacije karakteristične za djevojčice zbog kojih bi one mogle biti izložene većem riziku, kao što je obaveza njege bolesnih kod kuće ili iskorištavanje kada ne idu u školu.

KONTROLNA LISTA ZA DIREKTORE ŠKOLA, NASTAVNIKE I OSOBLJE

- 1.** Promovirati i demonstrirati redovno pranje ruku i pozitivno higijensko ponašanje te pratiti poštovanje te prakse. Osigurati adekvatne čiste i odvojene toalete za djevojčice i dječake
 - Osigurati punktove za pranje ruku sa sapunom i čistom vodom koji su prilagođeni uzrastu djece
 - Osigurati često i detaljno pranje (najmanje 20 sekundi)
 - Postaviti sredstva za dezinfekciju ruku u toalete, učionice, hodnike te, po mogućnosti, pored izlaza
 - Osigurati adekvatne, čiste i odvojene toalete ili poljske WC-e za djevojčice i dječake
- 2.** Najmanje jednom dnevno čistiti i dezinficirati 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 zraka i ventilaciju tamo gdje 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 mjere

COVID-19 je novi virus i njegov uticaj na djecu još nije u potpunosti poznat. Znamo da se virusom mogu zaraziti ljudi bilo koje životne dobi, ali za sada je zabilježen relativno mali broj slučajeva djece 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 zdravstvenih problema.

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 informirati o COVID-19 iz provjerenih 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.

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

Potražiti ljekarsku pomoć tako što ćete prvo nazvati svoju zdravstvenu ustanovu/ljekara, pa potom odvesti dijete, ako to ljekar preporuči. Ne zaboravite da simptomi COVID-19, kao što su kašalj ili povišena temperatura, mogu biti slični simptomima gripe ili obične prehlade koje se javljaju češće. Ako vam je dijete bolesno, nemojte ga slati u školu i obavijestite školu da će dijete odustvovati sa nastave i o simptomima koje ima. Tražite da se djetetu zada domaći rad kako bi nastavilo sa učenjem od kuće. Jednostavnim riječima objasnite djetetu šta se dešava i uvjerite ga da je sigurno.

Slanje djece u školu ako su zdrava

Ako dijete 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 dijete pohađa.

Umjesto da izostaju iz škole, djecu treba naučiti dobroj higijeni ruku i respiratornoj higijeni u školi i na drugim mjestima, kao što je često pranje ruku (vidi dole), pokrivanje usta podlakticom ili maramicom prilikom kašljanja ili kihanja, te bacanje maramice u zatvorenu kantu za smeće, izbjegavanje dodirivanja očiju, usta ili nosa neopranim rukama.

Pravilno pranje ruku

Korak 1: Pokvasiti ruke čistom tekućom vodom

Korak 2: Nanijeti dovoljno sapuna na mokre ruke

Korak 3: Trljati cijelu površinu ruku – uključujući nadlanice, površinu između prstiju i ispod noktiju – najmanje 20 sekundi

Korak 4: Detaljno isprati tekućom vodom

Korak 5: Posušiti ruke čistim, suhim peškirom, jednokratnim ubrusom ili sušilicom za ruke

Ruke prati često, naročito prije i poslije jela; nakon išmrkavanja nosa, kašljanja ili kihanja; kod odlaska u kupatilo/toalet/poljski WC i uvijek 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 uvijek oprati sapunom i vodom.

Pomaganje djeci da se nose sa stresom

Djeca mogu različito reagirati na stres. Najčešće reakcije su poremećaj spavanja, mokrenje u krevet, bolovi u stomaku ili glavobolja, uznemirenost, povučенost, ljutnja, pretjerano vezivanje ili strah od samoće. Na reakcije djece treba odgovoriti sa razumijevanjem i objasniti im da su to sve normalne reakcije na nenormalnu situaciju. Saslušajte njihove bojazni i utješite ih i pokažite im ljubav, uvjerite ih da su sigurni i često i hvalite.

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

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

KONTROLNA LISTA ZA RODITELJE/STARATELJE I GRAĐANE

- 1. Pratiti zdravstveno stanje djeteta i ostaviti dijete kod kuće ako je bolesno
- 2. Djecu 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 uvijek oprati sapunom i vodom
 - Voditi računa da ispravna voda za piće bude uvijek dostupna te da su toaleti ili vanjski WC-i čisti i da postoje kod kuće
 - Osigurati svakodnevno odvoženje i sigurno odlaganje otpada
 - Kašljati i kihati u maramicu ili podlakticu i ne dodirivati lice, oči, usta, nos
- 3. Djecu podsticati da postavljaju pitanja i izražavaju osjećanja u komunikaciji s vama ili nastavnicima. Ne zaboravite da djeca mogu različito reagirati na stres; budite strpljivi i puni razumijevanja.
- 4. Spriječiti stigmatizaciju koristeći činjenice i podsjećajući učenike da budu uviđavni jedni prema drugima
- 5. Koordinirati informiranje sa školom i pitati kako podržati mjere sigurnosti koje škola provodi (putem vijeća roditelja i nastavnika, itd.)

V. UČENICI I DJECA

Djeca i mladi bi trebali biti upoznati sa osnovnim informacijama, prilagođenim njihovom uzrastu, o koronavirusnoj bolesti (COVID-19), uključujući simptome bolesti, komplikacije, način prenošenja i način prevencije prenošenja. Redovno se informirati o COVID-19 iz provjerenih 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 DJECU

- 1.** U ovakvim situacijama je normalno biti tužan, zabrinut, zbunjen, uplašen ili ljut. Znajte da niste sami i razgovarajte sa nekim kome vjerujete, na primjer sa roditeljima ili nastavnicima, kako biste vi i škola bili sigurni i zdravi.
 - Postavljajte pitanja, educirajte se i informirajte iz pouzdanih izvora
- 2.** Zaštitite sebe i druge
 - Perite ruke često, uvijek 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 djecu, o tome što ste naučili o prevenciji bolesti
 - Budite primjer pravilnog postupanja kao što je kihanje ili kašljanje u podlakticu i pranje ruku, posebno pred mlađim članovima porodice
- 4.** Nemojte stigmatizirati 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 osjećate dobro i ostanite kod kuće.

Zdravstvena edukacija po uzrastima

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

Predškolski uzrast

- Fokusirati se na ispravno zdravstveno ponašanje, kao što je kašljanje i kihanje u podlakticu i često pranje ruku
- Prilikom pranja ruku pjevati neku pjesmu kako bi se vježbalo preporučeno pranje ruku u trajanju od 20 sekundi.
 - Djeca mogu „vježbati“ 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 osjećaju dobro (npr. ako ih boli glava, stomak, ako im je vruće ili se osjećaju prilično umorno) te kako utješiti nekoga ko je bolestan (njegovanje empatije i brižnosti)
- Razmjestiti djecu da sjede na udaljenosti jedni od drugih, neka vježbaju da rašire ruke i „mašu krilima“, trebaju biti na dovoljnoj udaljenosti da ne dodiruju vršnjake.

Osnovna škola

- Saslušati strahovanja djece i odgovoriti im na pitanja na način koji je prilagođen njihovom uzrastu; ne opterećivati ih prevelikom količinom informacija. Podstaci ih da izraze svoja osjećanja. Razgovarati o različitim reakcijama i objasniti da su to normalne reakcije na nenormalnu situaciju.
- Naglasiti da djeca mogu učiniti dosta kako bi zaštitili sebe i druge.
 - Upoznati ih sa konceptom ograničavanja društvenih kontakata (držati odstojanje od vršnjaka, izbjegavati gužve, izbjegavati nepotrebno dodirivanje drugih, itd.)
 - Fokusirati se na ispravno zdravstveno ponašanje, kao što je kašljanje i kihanje u podlakticu i često pranje ruku
- Pomoći djeci da shvate osnovne koncepte prevencije i kontrole bolesti. Koristiti vježbe u cilju demonstracije načina širenja bakterija. Na primjer, nasuti obojenu vodu u raspršivač i naprskati po bijelom papiru. Posmatrati kretanje kapljica.
- Demonstrirati zašto je važno pranje ruku sapunom i vodom u trajanju od 20 sekundi
 - Nanijeti 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 primjer, nastavnik dolazi u školu prehladen. Kiše i pokriva usta rukom. Rukuje se sa kolegom. Briše ruke maramicom i odlazi na čas. Šta je rizično u nastavnikovom ponašanju? Šta je trebao uraditi?

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 je kašljanje i kihanje u podlakticu i često pranje ruku
 - Podsjetiti učenike da svojim porodicama mogu dati primjer zdravih navika
- Podstaci učenike da izbjegavaju i spriječe stigmatizaciju
 - Razgovarati o različitim reakcijama i objasniti da su to normalne reakcije na nenormalnu situaciju. Podstaci ih da izraze svoja osjećanja.
- Razvijati angažiranost učenika i podsticati ih na promoviranje 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 usmjerenih 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
- Fokusrati se na ispravno zdravstveno ponašanje, kao što je kašljanje i kihanje u podlakticu i često pranje ruku. Podstaći učenike da izbjegavaju i spriječe stigmatizaciju
 - Razgovarati o različitim reakcijama i objasniti da su to normalne reakcije na nenormalnu situaciju. Podstaći ih da izraze svoja osjećanja.
- 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 njihovim sekundarnim efektima i analizirati način na koji se javnim politikama može promovirati 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.

Izjave zahvalnosti

Ovaj dokument je pripremila Lisa Bender (Education UNICEF NYHQ) uz tehničku podršku članova Sekretarijata UNICEF-a za COVID-19 (Carlos Navarro Colorado, Maya Arii i Hugo Razuri), kao i programa UNICEF WASH, C4D i članova timova za zaštitu djeteta. Posebnu se zahvaljujemo Maidi Paisic (UNICEF EAPRO), Le Anh Lan (UNICEF u Vijetnamu), Tserennadmid Nyamkhuu (UNICEF u Mongoliji), dr Maria D Van Kerkhove (WHO) i Gwedolen Eamer (IFRC) na bliskoj saradnji.

KONTAKT

Lisa Bender
(lbender@unicef.org)
Obrazovanje u vanrednim situacijama
UNICEF New York