

Məktəblərdə COVID-19 xəstəliyinin profilaktikası və nəzarətinə dair əsas məlumatlar və tədbirlər

Mart 2020-ci il



MÜNDƏRİCAT

- I. COVID-19 HAQQINDA FAKTLAR
 - COVID-19
 - Qeyri-medikamentoz müdaxilələr (QMM)
- II. GİRİŞ
- III. MƏKTƏB DİREKTORLARI, MÜƏLLİMLƏR VƏ TEXNİKİ İŞÇİLƏR
 - Əsas məlumatlar və tədbirlər
 - Nəzarət siyahısı
- IV. VALİDEYNLƏR/QAYĞI GÖSTƏRƏNLƏR VƏ İCMA ÜZVLƏRİ
 - Əsas məlumatlar və tədbirlər
 - Nəzarət siyahısı
- V. ŞAGİRD LƏR VƏ UŞAQLAR
 - Nəzarət siyahısı
 - Yaşa uyğun tibbi maarifləndirmə
 - Məktəbəqədər təhsil
 - İbtidai təhsil
 - Aşağı orta təhsil
 - Yuxarı orta təhsil

ƏLAVƏLƏR (AYRICA SƏNƏDDƏ TƏQDİM EDİLƏCƏK, QISA MƏZMUN AŞAĞIDAKI KİMİ)

- A. Təchizatla bağlı tövsiyələr
- B. Mühüm tövsiyələr
 - Məsləhətlərin ölkə kontekstinə uyğunlaşdırılması (həssas əhali qrupları üçün)
 - Məsləhətlərin həyata keçirilməsi (yayılma və tətbiqi)
 - Monitoring
- C. Psixi sağlamlıq və psixoloji dəstək (PSPD)
 - Əsas faktlar
- D. Resurslar və əlavə məlumat
 - Nümunə plakatlar

I. COVID-19 HAQQINDA FAKTLAR

COVID-19 nədir?

COVID-19 eyni adlı xəstəliyə səbəb olan yeni koronavirus ştamıdır. Bu qısaltmanın açıqlanması bu cür verilir: CO – **C**orona, Vİ – **V**irus və D – **D**isease (Xəstəlik). İlk vaxtlar bu xəstəliyin adı “yeni koronavirus 2019” və ya “2019-nCoV” kimi qeyd olunurdu. COVID-19 Ağır, Kəskin Tənəffüs Sindromu (SARS) ilə eyni virus ailəsinə aid olan və ümumi soyuqdəymənin bəzi növləri ilə əlaqələndirilən yeni virusdur.

COVID-19 xəstəliyinə yoluxma simptomları hansılardır?

Bu simptomlara hərərət, öskürək və tənəffüsə əngəllilik aid edilə bilər. Daha ağır vəziyyətlərdə infeksiya pnevmoniyaya və ya tənəffüs çatışmazlığına səbəb ola bilər. Nisbətən nadir hallarda isə, bu xəstəlik ölümlə nəticələnə bilər. Bu simptomlar COVID-19 xəstəliyi ilə müqayisədə daha çox yayılmış qrip (*tibbi adı - influenza*) və ya ümumi soyuqdəymənin simptomlarına bənzəyir. Bu səbəbə görə kiminsə COVID-19 xəstəliyinə yoluxduğunu müəyyən etmək üçün həmin şəxsdən laborator analizlərin götürülməsi tələb olunur.

COVID-19 virusu nə cür yayılır?

Bu virus, yoluxmuş şəxsin öskürməsi və asqırması nəticəsində əmələ gələn tənəffüs damlaları ilə birbaşa təmas nəticəsində ötürülür. Eyni zamanda, insanlar virusla çirklənmiş səthlərdən, həmçinin bu cür səthlərə toxunmaqla, habelə üzünə, məsələn gözlərinə, burnuna, ağızına əl vurmaqla sözügedən xəstəliyə yoluxa bilərlər. COVID-19 virusunun bir neçə saat ərzində səth üzərində qalması mümkün olsa da, o, adi dezinfeksiya vasitələri ilə zərərsizləşdirilə bilər.

Riskə daha çox kimlər məruz qalır?

Hər gün biz COVID-19 virusunun insanlara necə təsir etməsi barədə daha çox öyrənirik. Ehtimal olunur ki, yaşlılar, habelə şəkərli diabet və ürək çatışmazlığı kimi xroniki xəstəliklərdən əziyyət çəkən insanlar ağır simptomların əmələ gəlməsi riskinə daha çox məruz qalırlar. Bu yeni bir virus olduğundan, biz bu virusun uşaqlara necə təsir etdiyini hələ də öyrənirik. Biz istənilən yaşda insanların bu virusa yoluxmasının mümkün olduğunu bilirik, ancaq bu günə qədər uşaqlar arasında COVID-19 xəstəliyinin qeydə alınması halları nisbətən azdır. Bu yeni bir virusdur və biz bu virusun uşaqlara necə təsir etdiyini daha çox öyrənməliyik. Nadir hallarda sözügedən virus ölümlə nəticələnə bilər ki, bu da əsasən başqa xəstəlikləri olan yaşlı insanlarda müşahidə edilir.

COVID-19 xəstəliyinin müalicəsi nədir?

Hal-hazırda COVID-19 xəstəliyi əleyhinə vaksin yoxdur. Lakin simptomların çoxunun müalicəsi mümkündür və səhiyyə işçisi tərəfindən erkən müalicə bu xəstəliyin təhlükəsini daha da azalda bilər. COVID-19 xəstəliyi əleyhinə potensial terapevtik vasitələrin qiymətləndirilməsi üçün aparılan klinik sınaqların bir neçəsi mövcuddur.

COVID-19 xəstəliyinin yayılmasını nə cür yavaşlatmaq və ya qarşısını almaq olar?

Qrip və ya ümumi soyuqdəymə kimi tənəffüs yollarının xəstəlikləri ilə bağlı digər hallarda olduğu kimi, ictimai səhiyyə tədbirləri xəstəliyin yayılmasını yavaşlatmaq üçün olduqca vacibdir. İctimai səhiyyə tədbirləri dedikdə, aşağıdakılardan ibarət gündəlik profilaktik tədbirlər nəzərdə tutulur:

- ✓ Xəstə olduqda, evdə qalmaq;
- ✓ Öskürəndə və ya asqıranda ağız-burnu dirsək bükümü və yaxud kağız dəsmal ilə, bağlamaq. İstifadə olunmuş kağız dəsmalını zibil qutusuna dərhal atmaq;
- ✓ Əlləri tez-tez sabun və su ilə yumaq; və
- ✓ Toxunulan səthləri və əşyaları tez-tez silmək.

COVID-19 xəstəliyi haqqında daha çox məlumat əldə olunduqda, səhiyyə işçiləri əlavə tədbirlər tövsiyə edə bilər.

II. GİRİŞ

Koronavirus (COVID-19) xəstəliyinə yoluxma hallarının kəskin şəkildə artması ilə əlaqədar İctimai səhiyyə sahəsində beynəlxalq əhəmiyyət kəsb edən fəvqəladə vəziyyət (PHEIC) elan edilib və virus hazırda bir çox ölkə və bölgələrə yayılıb. COVID-19 xəstəliyinə səbəb olan virus haqqında məsələlərin çoxu hələlik naməlum qalsa da, biz bilirik ki, bu virus, yoluxmuş şəxsin öskürməsi və asqırması nəticəsində əmələ gələn tənəffüs damlaları ilə birbaşa təmas nəticəsində ötürülür. Eyni zamanda, insanlar virusla çirkələnmiş səthlərə toxunmaqla, habelə üzünə, məsələn gözlərinə, burnuna, ağızına əl vurmaqla bu xəstəliyə yoluxa bilərlər. COVID-19 xəstəliyi yayılmağa davam etdiyindən bu xəstəliyə bundan sonra yoluxma hallarının qarşısını almaq, baş vermiş halların təsirini azaltmaq və nəzarət tədbirlərini dəstəkləmək məqsədi ilə icmalar tərəfindən zəruri tədbirlərin görülməsi vacibdir.

Bu baxımdan, uşaqların və təhsil müəssisələrinin qorunması xüsusi əhəmiyyət kəsb edən məsələlərdəndir. Ehtiyat tədbirləri COVID-19 xəstəliyinin məktəblərdə potensial yayılmasının qarşısını almaq üçün zəruridir; bununla yanaşı, virusun təsirinə məruz qalması mümkün olan şagirdlərin və işçilərin stigmatizasiyası hallarından boyun qaçırmaq üçün də mütləq diqqətli olmaq lazımdır. Yadda saxlamaq lazımdır ki, COVID-19 xəstəliyi sərhədlər, milli mənsubiyyət, sağlamlıq imkanları, yaş və cins arasında fərq qoymur. Hər zaman olduğu kimi təhsil müəssisələri hamı üçün xoş, ehtiramlı, inklüziv və dəstəkləyici mühiti təmin etdirməlidirlər. İstənilən pozuntuları minimuma endirməklə, habelə virusun təsirinə məruz qalmış şagirdləri və işçiləri ayrı-seçkilikdən qorumaqla məktəblər tərəfindən görülməli tədbirlər COVID-19 xəstəliyinin həmin şagird və işçilər tərəfindən bu müəssisələrə gətirilməsinin və yayılmasının qarşısını ala bilər.

Sənədin məqsədi

Dünya ölkələrinin vətəndaşı olan bu günün uşaqları və gəncləri baş verən dəyişikliklərin güclü ötürücü qüvvəsi olmaqla yanaşı gələcəyin valideynləri, alimləri və həkimləridir. İstənilən böhran onlara daha təhlükəsiz və qayğıkeş cəmiyyət qurarkən öyrənməyə, şəfqət hissini inkişaf etdirməyə və dözümlülüyü artırmağa şərait yaradan imkanlar verir. Şagirdlərin COVID-19 haqqında əldə etdiyi məlumat və faktlar bu xəstəliklə bağlı qorxularını və narahatlıqlarını azaltmaqda kömək edəcək və həyatlarında baş verən hər hansı təsirlərin öhdəsindən gəlmək bacarığını artıracaq. Bu istiqamətverici sənəd məktəb direktorlarını, müəllimlərini və texniki işçilərini, valideynləri, tərbiyəçi müəllimləri və icma üzvlərini, eləcə də uşaqları təhlükəsiz və sağlam məktəblərin təşviq olunması işinə cəlb etmək üçün əsas məlumatları və mülahizələri özündə əks etdirir.

Bu sənədin məqsədi, məktəblərdə və digər təhsil müəssisələrində COVID-19 xəstəliyinin profilaktikası, erkən aşkarlanması və nəzarəti üzrə təhlükəsiz əməliyyatlar üçün dəqiq və işlək istiqamətlər verməkdən ibarətdir. Bu cür istiqamətverici sənəd, konkret olaraq COVID-19 xəstəliyinə yoluxma hallarının artıq təsdiqləndiyi ölkələr üçün nəzərdə tutulsa da, bütün digər şəraitlər üçün də münasibdir. Maarifləndirmə şagirdləri virusun yayılmasının qarşısının alınması yolları barədə başqaları ilə söhbət aparmaqla, evdə, məktəbdə və icmada xəstəliyin profilaktikası və nəzarəti üzrə tərəfdaş olmağa təşviq edə bilər. Məktəblərdə müvafiq tədbirlərin təhlükəsiz şəkildə aparılması və ya məktəblərin müəyyən müddətə bağlanmasından sonra yenidən açılması bir çox aspekti nəzərdə tutur ki, bu zaman zəruri işlər düzgün aparıldıqda, ictimai sağlamlığın qorunması təmin oluna bilər.

III. MƏKTƏB DİREKTORLARI, MÜƏLLİMLƏR VƏ TEXNİKİ İŞÇİLƏR

Əsas məlumatlar və tədbirlər

Əsas prinsiplər

Əsas prinsiplərə riayət məktəbdə şagirdlərin, müəllimlərin və texniki işçilərin təhlükəsizliyini təmin etməkdə və bu xəstəliyin yayılmasının qarşısını almaqda kömək edə bilər. Məktəblərin qorunması üçün tövsiyələr bunlardır:

- Xəstə şagirdlər, müəllimlər və texniki işçilər məktəbə gəlməməlidir.
- Məktəblərdə şagirdlərin əllərini təmiz su və sabunla, əl üçün spirtli/dezinfeksiya vasitələri ilə müntəzəm olaraq yuması və ən azı gündə bir dəfə səthlərin xlorlu su məhlulu ilə dezinfeksiyası və təmizlənməsi təmin olunmalıdır.
- Məktəblər su təchizatını, sanitariya qovşaqlarının və tullantıların idarə olunması sisteminin işlək vəziyyətdə olmasını təmin etməlidirlər, həmçinin ətraf mühitin təmizliyi və mühafizəsi prosedurlarına əməl etməlidirlər.
- Məktəblər sosial məsafələşməni təmin etməlidirlər (təhlükəli yoluxucu xəstəliyin yayılmasını yavaşlatmaq, o cümlədən insanların çoxsaylı qruplarda toplaşmasını məhdudlaşdırmaq üçün görülən müəyyən tədbirləri nəzərdə tutan termin).

Son faktlar barədə məlumatlı olun

Koronavirus (COVID-19) xəstəliyi, o cümlədən onun simptomları, ağırlaşdırıcı halları, xəstəliyə yoluxma və yoluxmanın qarşısının alınması yolları barədə əsas məlumatları mənimsəyin. BMT-nin Uşaq Fondu (UNICEF), Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatı (ÜST) və ölkənin Səhiyyə Nazirliyi (SN) kimi etibarlı mənbələr vasitəsi ilə COVID-19 haqqında daim məlumatlı olun. Şifahi şəkildə və ya internetlə yayılan saxta məlumatlar/şayələrə qarşı diqqətli olun.

Məktəblərin təhlükəsiz fəaliyyətini təmin edin

Aşağıda verilmiş "Təhlükəsiz məktəb mühitinə dair nəzarət siyahısı"na baxın. Məktəbdə fəvqəladə hallara və qəza vəziyyətlərinə dair planları işləyib hazırlayın və ya yeniləyin. Məktəbin sığınacaq və ya müalicə müəssisəsi kimi istifadə olunmamasını təmin etmək məqsədi ilə əlaqədar vəzifəli şəxslərlə iş aparın. Adətən məktəb binasında keçirilən istənilən ictimai tədbirlərin/yığıncaların risk səbəbindən ləğv olunması məsələsini nəzərə alın.

Tez-tez əlyuma və sanitariya rejimini gücləndirin və bunun üçün lazımi vasitələri əldə edin. Sabun və su ilə təchiz olunmuş əlyuma məntəqələrini hazırlayın və onların işlək vəziyyətdə olmasını təmin edin və, əgər mümkündürsə, hər sinif otağında, giriş və çıxışlarda, yeməxananın və sanitariya qovşağının yanında əl üçün spirt əsaslı təmizləyici vasitələr (dezinfeksiya vasitələri) yerləşdirin.

Məktəb binalarının, sinif otaqlarının, xüsusən su və sanitariya qovşaqlarının, ələxsus bir çox insanın toxunduğu səthlərin (sürəhilərin, nahar masalarının, idman avadanlıqlarının, qapı və pəncərə tutacaqlarının, oyuncaqların, təlim-tədris vəsaitlərinin və s.) gündə ən azı bir dəfə təmizlənməsini və dezinfeksiyasını həyata keçirin.

Aşağıdakıları nəzərdə tutan sosial məsafələşmə tədbirlərini həyata keçirin:

- Müxtəlif siniflər üçün dərs gününün fərqli saatlarda başlanması və yekunlaşmasını;
- İzdiham toplayan yığıncaların, idman oyunlarının və digər tədbirlərin ləğv edilməsini;
- Sinif otaqlarındakı partalar arasında ən azı bir metrlik məsafənin yaradılmasını, əgər bu mümkündürsə;
- Sərbəst məkan yaratmağın və lazımsız toxunuşlardan yayınmağın şagirdlərə öyrədilməsini və nümayiş etdirilməsini.

Şagirdlər və ya işçilər özünü yaxşı hiss etmədiyi təqdirdə prosedurları müəyyənləşdirin
Zəruri tədbirləri yerli səhiyyə orqanları, məktəbin tibbi personalı ilə əvvəlcədən planlaşdırın və fəvqəladə hallarda əlaqə saxlayacağınız şəxslərin siyahısını yeniləyin. Özünü yaxşı hiss etməyən şagirdlərin və işçilərin digərlərindən heç bir stiqmaya yol vermədən ayrılması prosedurunun, həmçinin valideynlərin/qayğı göstərənlərin məlumatlandırılması və, əgər mümkündürsə, səhiyyə işçiləri/orqanları ilə məsləhətləşmə proseslərinin həyata keçirilməsini təmin edin. Vəziyyətdən/şəraitdən asılı olaraq özünü yaxşı hiss etməyən şagirdlərin/işçilərin səhiyyə müəssisəsinə birbaşa göndərilməsi zərurətinin yaranması ehtimalını nəzərə alın. İşçiləri, valideynləri və şagirdləri müvafiq prosedurlarla əvvəlcədən tanış edin.

İnformasiya mübadiləsini təşviq edin

Yerli səhiyyə və təhsil orqanları tərəfindən verilən təlimatların icrasını məktəb səviyyəsində əlaqələndirin və bu təlimatlara riayət edin. Xəstəliyə dair vəziyyətlə, o cümlədən məktəbdə həyata keçirilən profilaktik və nəzarət tədbirləri ilə bağlı yenilənmiş məlumatları təqdim etməklə əldə olunan informasiyanı işçilərlə, valideynlərlə və şagirdlərlə bölüşün. Hər hansı ailə üzvünə COVID-19 diaqnozu qoyulduğu təqdirdə, valideynlər tərəfindən məktəb rəhbərliyinin və səhiyyə orqanlarının xəbərdar edilməsini və ailədəki uşaqların evdə saxlanmasını tələb edin. İnformasiya mübadiləsini təşviq etmək məqsədi ilə valideyn-müəllim komitələrindən və digər mexanizmlərdən istifadə edin. Eyni zamanda, şagirdlərdə yaranan sualların və narahatlıq doğuran məsələlərin cavablandırılmasını təmin edin, o cümlədən bu məqsədlə şagird üçün münasib, poster tipli materialları hazırlayaraq məktəbin məlumat lövhələrində, istirahət otaqlarında və digər əsas məkanlarında yerləşdirin.

Münasib olduqda, məktəb siyasətini mövcud şəraitə uyğunlaşdırın

Xəstələnən və ya xəstələnmiş ailə üzvünün qayğısına qalmalı olan şagirdlərin və işçilərin evdə qalmasına şərait yaradan məktəbin çevik davamiyyət və xəstəliyə görə məzuniyyət siyasətlərini işləyib hazırlayın. Dərslərdə davamiyyətin yüksək səviyyədə olmasına görə mükafatlandırma və stimullaşdırma siyasətindən müvəqqəti çəkinin. Məktəbdəki ən vacib vəzifələri və funksiyaları yerinə yetirən işçi heyəti müəyyənləşdirin və onları əvəz edə biləcək heyət üzvlərinin alternativ şəkildə təlimləndirilməsini planlaşdırın. Tədris ilində, xüsusilə tənəffüslər və imtahanlarla bağlı mümkün dəyişiklikləri planlaşdırın.

Məktəbdə davamiyyət səviyyəsini monitoring edin

Şagirdlərin və işçilərin məktəbdəki davamiyyətini izləmək və adi vəziyyətlərdəki davamiyyət səviyyələri ilə müqayisə etmək üçün məktəbdə davamiyyət səviyyəsinin monitoring sistemini tətbiq edin. Respirator xəstəliklər səbəbindən şagirdlər və işçilər arasında davamiyyət səviyyəsinin əhəmiyyətli dərəcədə enməsi barədə yerli səhiyyə orqanlarını xəbərdar edin.

Tədris prosesinin davamlılığını planlaşdırın

Məktəbdə davamiyyətsizlik/xəstəliyə görə məzuniyyət səviyyəsi yüksək olduqda və ya məktəblər müvəqqəti bağlandıqda, keyfiyyətli təhsil imkanlarının davamlılığını təmin edin. Bunun üçün aşağıdakı tədbirlər nəzərdə tutula bilər:

- Onlayn/elektron tədris strategiyalarından istifadə;
- Evə əlavə yazılı və şifahi tapşırıqların verilməsi;
- Tədris materiallarının radio, internet və ya televiziya vasitəsi ilə yayımlanması;
- Gün və ya həftə ərzində şagirdlər üzərində distant nəzarəti həyata keçirəcək müəllimlərin təyin edilməsi;
- Sürətləndirilmiş tədris strategiyalarının nəzərdən keçirilməsi/işlənib hazırlanması.

Ünvanlı tibbi maarifləndirməni həyata keçirin

Xəstəliyin profilaktikası və nəzarəti məsələlərini gündəlik dərslərə və tədbirlərə daxil edin. Müvafiq məzmunun şagirdlərin yaşına, cinsinə, milli mənsubiyyətinə və sağlamlıq imkanlarına cavab verməsini və tədbirlərin tədris olunan fənlər üzərində qurulmasını təmin edin (Aşağıdakı “Yaşa uyğun tibbi maarifləndirmə” adlı bölməyə baxın).

Psixi sağlamlıq/psixososial dəstək sahəsində yaranan ehtiyacları ödəyin

Şagirdlərdə yaranan sualları və narahatlıq doğuran məsələləri müzakirə etmək üçün şərait yaradın. Şagirdlərdə müxtəlif reaksiyaların əmələ gəlməsinin normal hal olduğunu onlara izah edin və yaranan hər hansı sual və narahatlıq doğuran məsələ barədə müəllimlərlə söhbət etməyə həvəsləndirin. Zəruri məlumatları səmimi şəkildə, yaşa uyğun tərzdə təqdim edin. Öz yaşadlarının dəstəklənməsi, habelə bullinqin və eksklüziyanın qarşısının alınması yolları barədə şagirdlərə məsləhətlər verin. Müəllimlərin rifahı üçün mövcud olan yerli resurslar barədə onların məlumatlı olmasını təmin edin. Həyacan əlamətləri nümayiş etdirən şagird və işçilərin müəyyən edilməsi və dəstəklənməsi üçün məktəbin tibbi personalı/sosial işçiləri ilə birgə iş aparın.

Əhalinin həssas təbəqələrindən olan şagirdlərə dəstək göstərin

Məktəbdə həyata keçirilməsi mümkün olan vacib xidmətlərin, məsələn xüsusi ehtiyacı olan şagirdlərlə bağlı tibbi yoxlamaların, qidalanma proqramlarının və ya müalicəvi tədbirlərin davamlılığını təmin etmək üçün sosial xidmət sistemlərinin əməkdaşları ilə birgə iş aparın. Sağlamlıq imkanları məhdud şagirdlərin xüsusi ehtiyaclarını, həmçinin xəstəliyin və onun fəsadlarının əhalinin həssas təbəqələrindən olan şagirdlərə kəskin təsir etməsi ehtimallarını nəzərə alın. Evdə xəstəyə qayğı göstərmək məcburiyyəti və ya məktəbdən kənar istismar kimi risklərin qızlarla bağlı artmasına şərait yaradan xüsusi amilləri nəzərdən keçirin.

Məktəb direktorları, müəllimlər və texniki işçilər üçün nəzarət siyahısı

- 1. Əllərin müntəzəm olaraq yuyulmasını və müsbət gigiyena davranışını təşviq və nümayiş etdirin, habelə bu cür davranışı monitorinq edin. Qızlar və oğlanlar üçün münasib, təmiz və biri-birindən ayrı sanitariya qovşaqlarının əlçatanlığını təmin edin.
 - Yaşa uyğun əlyuma məntəqələrində sabun və təmiz suyun olmasını təmin edin;
 - Əllərin tez-tez və düzgün (minimum 20 saniyə ərzində) yuyulmasını təşviq edin;
 - Əl üçün dezinfeksiya vasitələrini məktəbin sanitariya qovşaqlarında, sinif otaqlarında, foyesində və, əgər mümkündürsə, çıxışlarında yerləşdirin;
 - Qızlar və oğlanlar üçün münasib, təmiz və biri-birindən ayrı sanitariya qovşaqlarının və ya kabinalarının əlçatanlığını təmin edin.
- 2. Məktəb binalarının, sinif otaqlarının, xüsusən su və sanitariya qovşaqlarının, ələxsus bir çox insanın toxunduğu səthlərin (sürəhilərin, nahar masalarının, idman avadanlıqlarının, qapı və pəncərə tutacaqlarının, oyuncaqların, təlim-tədris vəsaitlərinin və s.) gündə ən azı bir dəfə təmizlənməsini və dezinfeksiyasını həyata keçirin.
 - Səthlərin dezinfeksiyası üçün (5.000ppm ekvivalentində) 0,5%-lik natrium hipoxlorid məhlulundan, kiçik ölçüdə əşyaların dezinfeksiyası üçün 70%-lik etil spirtəndən istifadə edin və texniki personalı bütün zəruri ləvazimatlarla təmin edin.
- 3. Hava şəraiti imkan verdikdə, məktəb binasında təmiz hava axınını və havalandırma imkanlarını artırın (pəncərələri açın, mövcud olduğu halda kondisionerlərdən istifadə edin və s.).
- 4. Əllərin və tənəffüs yollarının düzgün gigiyenasını təşviq edən yazılı məlumatları məktəb binasında yerləşdirin.
- 5. Tullantıların məktəb binasından hər gün çıxarılmasını və təhlükəsiz şəkildə utilizasiyasını təmin edin.

IV. VALİDEYNLƏR/QAYĞI GÖSTƏRƏNLƏR VƏ İCMA ÜZVLƏRİ

Əsas məlumatlar və tədbirlər

COVID-19 yeni bir virusdur və biz bu virusun uşaqlara necə təsir etdiyini hələ də öyrənirik. Biz istənilən yaşda insanların bu virusa yoluxmasının mümkün olduğunu bilirik, ancaq bu günə qədər uşaqlar arasında COVID-19 xəstəliyinin qeydə alınması halları nisbətən azdır. Bəzi hallarda sözügedən virus ölümə nəticələnə bilər ki, bu da əsasən başqa xəstəlikləri olan yaşlı insanlarda müşahidə edilir.

Son faktlar barədə məlumatlı olun

Koronavirus (COVID-19) xəstəliyi, o cümlədən onun simptomları, ağırlaşdırıcı halları, xəstəliyə yoluxma və yoluxmanın qarşısının alınması yolları barədə əsas məlumatları mənimsəyin. UNICEF, ÜST və SN kimi etibarlı mənbələr vasitəsi ilə COVID-19 xəstəliyi haqqında daim məlumatlı olun. Şifahi şəkildə və ya internetlə yayılan saxta məlumatlar/şayələr barədə xəbərdar olun.

Uşağınızda müşahidə edilməsi mümkün olan COVID-19 xəstəliyinin (hərərət, öskürək və tənqəfəslik) simptomlarını tanıyın

İlk növbədə qeydiyyatda olduğunuz səhiyyə müəssisəsinə/təcili tibbi yardım xidmətinə zəng edərək həkim məsləhəti üçün müraciət edin və, əgər məsləhət görülərsə, uşağınızı həmin səhiyyə müəssisəsinə aparın. Yadda saxlayın ki, COVID-19 xəstəliyinin öskürək və ya hərərət kimi simptomları geniş şəkildə yayılmış grip və ya ümumi soyuqdəymənin simptomlarına bənzəyir. Uşağınız xəstələndikdə, onu evdə saxlayın və dərəcə getməməsinin səbəbi və müvafiq simptomlar barədə müvafiq məktəbi məlumatlandırın. Uşağınızın evdə olarkən təhsildən geri qalmaması üçün evə verilən yazılı və şifahi tapşırıqları öyrənin. Nə baş verdiyini uşağınıza sadə sözlərlə izah edin və onu təhlükəsiz şəraitdə olması barədə inandırın.

Uşağınız sağlam olduqda, onu məktəbə göndərin

Hərərət və ya öskürək kimi simptomlar uşağınızda müşahidə olunmadıqda, onu məktəbə göndərməyiniz yaxşı olardı, əgər uşağınızın təhsil aldığı məktəbdəki vəziyyətlə əlaqədar müvafiq səhiyyə orqanı, digər aidiyyəti orqan və ya vəzifəli şəxs tərəfindən hansısa xəbərdarlıq və ya mənfə qərar verilməyibsə.

Uşağınızı məktəbə göndərməmək əvəzinə ona məktəbdə və başqa yerlərdə əllərin və tənəffüs yollarının gigiyena qaydalarına düzgün əməl etməsini öyrədin, əlləri tez-tez yumağı (aşağıda verilmiş qaydalara baxın), öskürəndə və ya asqıranda ağız-burnu dirsək bükümü və yaxud kağız dəsmal ilə bağlamağı, istifadə olunmuş kağız dəsmalını isə qapalı zibil qutusuna dərhal atmağı və, əllər təmiz olmadıqda, gözlərinə, ağızına və ya burnuna toxunmamağı.

Düzgün əlyuma qaydaları

Addım 1: Əllərinizi axar təmiz su altında isladın;

Addım 2: Əllərinizi islatdıqdan sonra sabunlayaraq sabun köpüyü ilə bütövlükdə örtün;

Addım 3: Minimum 20 saniyə ərzində əllərinizin bütün hissələrini, o cümlədən üst hissəsini, barmaqların arasını və dirnaqların dibini sabun köpüyü ilə sürtün;

Addım 4: Əllərinizi axar su altında səliqə ilə yuyun;

Addım 5: Vəziyyətdən asılı olaraq əllərinizi təmiz, quru parça ilə, birdəfəlik kağız dəsmallarla və ya əl qurutma aparatı ilə qurudun.

Əllərinizi tez-tez yuyun, xüsusən də qida qəbulundan əvvəl və sonra, burnunuzu üfürdükdən öskürdükdən və ya asqırdıqdan, hamam otağına, sanitariya qovşağına/kabinasına getdikdən sonra və ümumiyyətlə əlləriniz çirklə görünəndə.

Su və sabun hər zaman mövcud olmadıqda, əl üçün minimum 60%-lik spirt əsaslı təmizləyici vasitələrdən istifadə edin. Əlləriniz çirklə görünəndə, bir qayda olaraq sabun və sudan istifadə edin.

Uşağınıza stresin öhdəsindən gəlməkdə kömək edin

Uşağınız stressə müxtəlif formalarda reaksiya verə bilər. Ümumi şəkildə götürəndə, reaksiya formaları yuxusuzluqdan, yataq islatmasından, qarın və baş ağrılarından, əsəbilikdən, özünə qapanmadan, narahatlıqdan, usanmaqdan və ya tək qalma qorxusundan ibarət ola bilər. Uşağınızın bu cür reaksiyalarına dəstəkverici tərzdə aydınlıq gətirin və ona izah edin ki, bu qeyri-adi vəziyyətlərə normal bir reaksiyadır. Uşağınızı narahat edən məsələlərlə bağlı dinləyin, ona rahatlaşdırmaq və təsəlli vermək üçün vaxt ayırın, onu təhlükəsiz şəraitdə olması barədə inandırın və tez-tez tərifləyin.

Uşağınızın oynaması və sərbəst olması üçün şərait yaradın, əgər bu mümkündürsə. Uşağınızın xüsusilə yatmağa getməzdən əvvəl əməl etdiyi gündəlik rejimi və qaydaları tətbiq etməkdə imkan daxilində davam etdirin və ya yaranmış yeni vəziyyətdə yeni rejim və qaydalar hazırlamaqda ona kömək göstərin. Uşağınıza nəyin baş verməsi ilə bağlı yaşına uyğun faktlar təqdim edin, baş verən hadisələri ona izah edin, habelə onu və başqalarını infeksiyadan qorumaq məqsədi ilə köməkliyin göstərilməsi üçün hansı işlərin görülməyini konkret misallar əsasında nümayiş etdirin. Nə baş verə biləcəyi barədə məlumatları təsəlliverici tərzdə təqdim edin.

Məsələn, əgər uşağınız xəstəlik səbəbindən evdə və ya xəstəxanada qalmalıdırsa, Siz ona bunları deyə bilərsiniz: "Sən evdə/xəstəxanada qalmalısan, çünki bu sənə və dostların üçün daha təhlükəsizdir. Mən bilirəm ki, bu müəyyən dərəcədə çətin (ola bilsin, qorxuducu və darıxdırıcıdır), lakin biz özümüzü və başqalarını qorumaq üçün qaydalara əməl etməliyik. Görərsən, yaxın bir zamanda işlər öz qaydasına düşəcək."

Validəymlər/qayğı göstərənlər və icma üzvləri üçün nəzarət siyahısı

- 1. Uşağınızın sağlamlığını nəzarətdə saxlayın və uşaq özünü yaxşı hiss etmədikdə, onu evdə saxlayaraq məktəbə göndərməyin.
- 2. Uşağınıza düzgün gigiyena vərdişlərini aşılayın və nümayiş etdirin.
 - Əllərinizi su və sabunla tez-tez yuyun. Su və sabun hər zaman mövcud olmadıqda, əl üçün minimum 60%-lik spirt əsaslı təmizləyici vasitələrdən istifadə edin. Əlləriniz çirklə görünəndə, bir qayda olaraq sabun və sudan istifadə edin.
 - Evdə hər zaman içməli və təmiz suyun mövcud olmasını, sanitariya qovşağının təmiz olmasını təmin edin.
 - Məişət tullantılarının təhlükəsiz yerdə yığılmasını, saxlanılmasını və zibilliyə atılmasını təmin edin.
 - Asqıraraq, ösgürəndə ağız-burunuzu dəsmalla və ya dirsək bükümü ilə bağlayın və üzünü, gözlərinizi, ağızınıza, burnunuza toxunmaqdan çəkinin.
- 3. Uşağınızı sual verməyə və öz hisslərini sizə və müəlliminə ifadə etməyə həvəsləndirin. Uşağınızın stressə müxtəlif formalarda reaksiya verə biləcəyini unutmayın; səbrli və dərki olun.
- 4. Faktlardan istifadə etməklə və uşaqların bir-birinə münasibətdə diqqətli olmasının vacibliyini xatırlatmaqla sığınmanın qarşısını alın.
- 5. Məktəbdə həyata keçirilən təhlükəsizlik tədbirləri ilə bağlı müvafiq məlumatların əldə olunmasını və buna nə cür dəstək verə biləcəyinizi məktəblə (validəymlər-müəllim komitələri və s. vasitəsi ilə) əlaqələndirin.

V. ŞAGİRD LƏR VƏ UŞAQLAR

Uşaq və gənclər koronavirus (COVID-19) xəstəliyi, o cümlədən onun simptomları, ağırlaşdırıcı halları, xəstəliyə yoluxma və yoluxmanın qarşısının alınması yolları barədə öz yaşına uyğun əsas məlumatları mənimsəməlidirlər. UNICEF, ÜST və SN kimi etibarlı mənbələr vasitəsi ilə COVID-19 haqqında daim məlumatlı olun. Şifahi şəkildə və ya internetlə yayılan saxta məlumatlar/şayələr barədə xəbərdar olun.

Şagirdlər və uşaqlar üçün nəzarət siyahısı

- 1. Sözügedən vəziyyətdə kədər, narahatlıq, çaşqınlıq, qorxu və qəzəb hissləri keçirməyiniz normal haldır. Bu zaman tək olmadığınızı bilin və etibar etdiyiniz valideyn və ya müəllim kimi şəxslərlə söhbət edin ki, özünüzü və məktəbinizi təhlükəsiz və sağlam şəraitdə saxlamaq üçün özünüzə kömək edə bilərsiniz.
 - Suallar verin, özünüzü maarifləndirin və etibarlı mənbələrdən məlumatlar əldə edin.
- 2. Özünüzü və başqalarını qoruyun.
 - Əllərinizi tez-tez, minimum 20 saniyə ərzində bir qayda olaraq su və sabunla yuyun.
 - Özünüzə toxunmamağı hər zaman yadda saxlayın.
 - Öz fincanınızı, qida qəbulu üçün istifadə etdiyiniz qabları, içkiləri və qidanızı başqaları ilə bölüşməyin.
- 3. Özünüzün, məktəbinizin, ailənin və icmanın sağlamlığını qorumaqda lider olun.
 - Xəstəliyin profilaktikası ilə bağlı öyrəndiklərinizi ailənizlə, dostlarınızla, xüsusən də Sizdən yaşda kiçik olan uşaqlarla paylaşın.
 - Asqıranda və ya öskürəndə ağızınızı dirsək bükümü ilə bağlamaq və əllərinizi nə cür yumaq kimi yaxşı misalları, xüsusən də azayaşlı ailə üzvlərinizə göstərin.
- 4. Xəstəliyə yoluxmuş yaşlılarınızı utandırmayın və buna görə başqalarını acılamayın; unutmayın ki, virus coğrafi sərhədlər, milli mənsubiyyət, yaş, sağlamlıq imkanları və ya cins tanımır.
- 5. Özünüzü yaxşı hiss etmədikdə, bunu valideynlərinizə, ailənin digər üzvlərinə və Sizə qayğı göstərənlərə bildirin və evdə qalmağınıza icazə vermələrini xahiş edin.

Yaşa uyğun tibbi maarifləndirmə

Below are suggestions on how to engage students of different ages on preventing and controlling the spread of COVID-19 and other viruses. Activities should be contextualized further based on the specific needs of children (language, ability, gender, etc.).

Məktəbəqədər təhsil

- Düzgün gigiyena vərdişlərinə, məsələn öskürəndə və ya asqıranda ağızı dirsək bükümü ilə bağlamaq, əlləri tez-tez yumaq məsələlərinə diqqət yetirin.
- Tövsiyə edilən 20 saniyəlik vaxta təcrübədə əməl etmək məqsədi ilə əllərinizi yuyanda mahnı oxuyun.
 - Uşaqlar əllərini əl üçün dezinfeksiya vasitələri ilə yumağı "təcrübədən keçirməlidir".
- Əlyumarı nəzarətdə saxlamanın və əllərin tez-tez/vaxtında yuyulması üçün mükafatlandırmanın yollarını təşkil edin.
- Xəstəliyin (öskürək, asqırma, hərarət kimi) simptomlarını, kimsə özünü yaxşı hiss etmədikdə (baş ağrısı, qarın ağrısı, yüksək hərarət və ya hədsiz yorğunluq hiss etdikdə) nə etməyi və xəstəni nə cür rahatlaşdırmağı (xəstəyə empatiya və təhlükəsiz qayğı göstərməyi) nümayiş etdirmək üçün yumşaq oyuncaqlardan və ya kuklalardan istifadə edin.
- Uşaqların bir-birindən məsafədə oturmasını təmin edin, onlara uzadılmış əl və ya "açıq qanadlar" məsafəsini təcrübədə izah edin ki, onlar öz dostlarına toxunmaması üçün yetərli məsafəyə malik olsunlar.

İbtidai təhsil

- Şagirdləri narahat edən məsələləri dinlədiyinizə və onların suallarını yaşlarına uyğun tərzdə cavablandırıdığınıza əmin olun; onları hədsiz informasiya ilə yükləməyin. Onları öz hisslərini düzgün ifadə və təqdim etməyə həvələndirin. Şagirdlərdə əmələ gəlməsi mümkün olan müxtəlif reaksiyaları onlarla müzakirə edin və izah edin ki, bu qeyri-adi vəziyyətlərə normal bir reaksiyadır.
- Özlərini və başqalarını qorumaq üçün şagirdlərin çox iş görə biləcəyini onlara izah edin.
 - Sosial məsafələşmə anlayışını (dostlardan müəyyən məsafədə durmaq, izdihamlı tədbirlərdən boyun qaçırmaq, ehtiyac olmadıqda, insanlara toxunmamaq və s. məsələləri) onlara təqdim edin.
 - Düzgün gigiyena vərdişlərinə, məsələn öskürəndə və ya asqıranda ağızı dirsək bükümü ilə bağlamaq, əlləri yumaq məsələlərinə diqqət yetirin.
- Xəstəliyin profilaktikası və nəzarətinə aid əsas anlayışları başa düşməkdə şagirdlərə kömək edin. Mikrobların nə cür yayıldığını nümayiş etdirən əyani misallardan istifadə edin. Məsələn, tozlandırıcısı olan şüşə qaba rəngli su töküb həmin suyu ağ kağız parçasının üzərində tozlandırın. Damcıların kağız parçası üzərində hansı məsafəyə yayılacağını müşahidə edin.
- Əllərin 20 saniyə ərzində sabunla və su ilə yumağın nə üçün vacib olduğunu nümayiş etdirin.
 - Şagirdin əlinə cüzi parlaq toz vurun və əllərini yalnız su ilə yumağı ondan xahiş edin. Parlağın müəyyən hissəsinin əldə qaldığını qeyd edin, sonra isə əllərini 20 saniyə ərzində sabunla və su ilə yumağı şagirddən xahiş edin.
- Yüksək riskli hərəkətləri müəyyən etmək və bu cür hərəkətləri dəyişmək üçün nəzərdə tutulan mətni təhlil etməyi şagirdlərdən xahiş edin.

- Məsələn, soyuqdəyməsi olan bir müəllim məktəbə gəlir. O asqıranda ağzını əli ilə tutur. Sonra o, öz əmkarları ilə əl-ələ görüşür. Nəhayət əlini cib dəsmalı ilə silib dərs keçmək üçün sinif otağına daxil olur. Müəllimin hansı hərəkətləri riskli hesab oluna bilər? Bu cür hərəkətlərin əvəzinə o nə etməli idi?

Aşağı orta təhsil

- Şagirdləri narahat edən məsələləri dinlədiyinizə və onların suallarını cavablandırıdığınıza əmin olun.
- Özlərini və başqalarını qorumaq üçün şagirdlərin çox iş görə biləcəyini vurğulayın.
 - Sosial məsafələşmə anlayışını təqdim edin.
 - Düzgün gigiyena vərdişlərinə, məsələn öskürəndə və ya asqıranda ağzı dirsək bükümü ilə bağlamaq, əlləri yumaq məsələlərinə diqqət yetirin.
 - Düzgün gigiyena vərdişlərinin öz ailələrinə nümayiş etdirə biləcəklərini şagirdlərə xatırladın.
- Şagirdləri stigmatizasiya hallarının qarşısını almağa və öhdəsindən gəlməyə həvəsləndirin.
 - Şagirdlərdə əmələ gəlməsi mümkün olan müxtəlif reaksiyaları onlarla müzakirə edin və izah edin ki, bu qeyri-adi vəziyyətlərə normal bir reaksiyadır. Onları öz hisslərini düzgün ifadə və təqdim etməyə həvəsləndirin.
- Şagirdlərdən ibarət bir qurum yaradın və ictimai səhiyyə ilə bağlı müəyyən faktların təşviqini bu qurumun üzvü olan şagirdlərdən xahiş edin.
 - İctimai mesajlar hazırlayaraq məktəbdə elan və posterlər vasitəsi ilə yayımlanmasını şagirdlərdən xahiş edin.
- Müvafiq tibbi maarifləndirmə məsələlərini tədris olunan fənlərə əlavə edin.
 - Virusların öyrənilməsi, xəstəliyin ötürülməsi və peyvəndlərin əhəmiyyəti məsələləri təbiət elmləri fənlərində əhatə oluna bilər.
 - Pandemik xəstəliklərin tarixçəsi, ictimai səhiyyə və sağlamlıq siyasətinin təkamülü məsələlərinə sosial fənlərdə diqqət yetirilə bilər.
 - Media savadlılığı mövzusunda dərslər şagirdlərə kritik düşünmə və qərar qəbul etmə, səmərəli kommunikasiya və fəal vətəndaşlıq sahələrində öz səlahiyyətlərini artırmaqda kömək edə bilər.

Yuxarı orta təhsil

- Şagirdləri narahat edən məsələləri dinlədiyinizə və onların suallarını cavablandırıdığınıza əmin olun.
- Özlərini və başqalarını qorumaq üçün şagirdlərin çox iş görə biləcəyini vurğulayın.
 - Sosial məsafələşmə anlayışını təqdim edin.
 - Düzgün gigiyena vərdişlərinə, məsələn öskürəndə və ya asqıranda ağzı dirsək bükümü ilə bağlamaq, əlləri yumaq məsələlərinə diqqət yetirin. Şagirdləri stigmatizasiya hallarının qarşısını almağa və öhdəsindən gəlməyə həvəsləndirin.
- Şagirdlərdə əmələ gəlməsi mümkün olan müxtəlif reaksiyaları onlarla müzakirə edin və izah edin ki, bu qeyri-adi vəziyyətlərə normal bir reaksiyadır. Onları öz hisslərini düzgün ifadə və təqdim etməyə həvəsləndirin.
- Müvafiq tibbi maarifləndirmə məsələlərini tədris olunan fənlərə əlavə edin.
 - Virusların öyrənilməsi, xəstəliyin ötürülməsi və peyvəndlərin əhəmiyyəti məsələləri təbiət elmləri fənləri üzrə dərslərdə əhatə oluna bilər.
 - Sosial fənlərdə pandemik xəstəliklərin tarixçəsinə, bu cür xəstəliklərin ikinci dərəcəli fəsadlarına diqqət yetirilə bilər, habelə müvafiq dövlət siyasətləri sayəsində tolerantlığın və sosial birliyin təşviq edilməsi yolları araşdırıla bilər.

-
- İctimai mesajlar hazırlayaraq sosial media, radio, hətta yerli televiziya kanalları vasitəsi ilə yayımlanmasını şagirdlərdən xahiş edin.
 - Media savadlılığı mövzusunda dərslər şagirdlərə kritik düşünmə və qərar qəbul etmə, səmərəli kommunikasiya və fəal vətəndaşlıq sahələrində öz səlahiyyətlərini artırmaqda kömək edə bilər.

Minnətdarlıq

Bu sənəd UNICEF-in “COVID-19” Katibliyinin üzvləri c-b Karlos Navarro Kolorado, x-m Maya Aarii və c-b Hyuqo Rauzirinin, həmçinin UNICEF-in “WASH”, İnkişaf Məqsədləri üçün Kommunikasiya və Uşaqların Müdafiəsi üzrə qruplarının texniki dəstəyi ilə UNICEF-in Nyu-Yorkdakı Mənzil-qərargahının Təhsil məsələləri üzrə mütəxəssisi x-m Liza Bender tərəfindən hazırlanıb. Bu sənədin işlənilib hazırlanmasında yaxından əməkdaşlıq etdiklərinə görə UNICEF EAPRO-nun əməkdaşı x-m Maida Paişiçə, UNICEF-in Vyetnamdakı Nümayəndəliyindən x-m An Lan Liyə, UNICEF-in Monqolustandakı Nümayəndəliyindən x-m Tserennadmid Nyamkhuuya, ÜST-dən Dr. Maria D Van Kerkhoveyə və Beynəlxalq Qırmızı Xaş Federasiyasından xanım Qvedolin İmerə xüsusi minnətdarlığımızı bildiririk.

ƏLAQƏLİ ŞƏXS

Liza Bender
(lbender@unicef.org)
UNICEF-in Nyu-Yorkdakı
Mənzil -qərargahının
Fövqəladə vəziyyətlərdə
Təhsil məsələləri üzrə mütəxəssisi