

SMJERNICE ZA PREVENCIJU I KONTROLU VIRUSA COVID-19 U OBRAZOVNIM USTANOVAMA

Ožujak 2020.

Sadržaj

I. ČINJENICE O BOLESTI COVID-19.....	3
• COVID-19	
• Nefarmakološke intervencije (NI)	
II. UVOD.....	4
III. UČITELJI/NASTAVNICI I OSOBLJE	4
• Glavne poruke i aktivnosti	
• Kontrolni popis	
IV. RODITELJI/SKRBNICI I ČLANOVI ZAJEDNICE.....	7
• Glavne poruke i aktivnosti	
• Kontrolni popis	
V. UČENICI I DJECA.....	9
• Kontrolni popis	
• Zdravstvena edukacija prilagođena dobi	
– Predškolska dob	
– Osnovna škola	
– Niži razredi srednje škole	
– Viši razredi srednje škole	
PRILOZI (USKORO U AŽURIRANOM DOKUMENTU, U NASTAVKU SKICA)	
A. Preporuke za nabavu	
B. Važne napomene	
○ Kontekstualizacija smjernica na državnoj razini (ranjive populacije)	
○ Operacionalizacija smjernica (promicanje i provedba)	
○ Nadzor	
C. Podrška za psihičko i psihosocijalno zdravlje	
○ Glavne poruke podrške za psihičko i psihosocijalno zdravlje	
D. Izvori i dodatne informacije	
○ Primjeri plakata	

I. ČINJENICE O BOLESTI COVID-19

Što je COVID-19?

COVID-19 je bolest koju uzrokuje novi soj korona virusa. „CO” skraćena je za koronu (eng. *corona*), „VI” za virus, a „D” za bolest (eng. *disease*). Bolest je ranije bila poznata kao „Novi korona virus 2019.” ili „2019-nCoV”. Virus koji uzrokuje COVID-19 novi je virus koji pripada istoj obitelji virusa kao teški akutni respiratorni sindrom (SARS) i neki tipovi obične prehlade.

Koji su simptomi zaraze virusom koji uzrokuje COVID-19?

Simptomi mogu uključivati groznicu, kašalj i kratak dah. U težim slučajevima, infekcija može dovesti do upale pluća ili otežanog disanja. U rjeđim slučajevima, bolest može biti smrtonosna. Simptomi su slični simptomima gripe (influenca) odnosno obične prehlade, a s obzirom na to da su one puno češće od zaraze virusom koji uzrokuje COVID-19 potrebno je testiranjem potvrditi je li osoba zaražena virusom koji uzrokuje COVID-19.

Kako se prenosi COVID-19?

Virus se prenosi izravnim kontaktom kapljičnim putem (kao posljedica kašljanja i kihanja zaražene osobe). Prijenos je moguć i preko površina koje su kontaminirane virusom te zatim dodirivanjem lica (primjerice, očiju, nosa i usta). Virus koji uzrokuje COVID-19 na površinama može preživjeti nekoliko sati, ali ga obična sredstva za dezinfekciju mogu ubiti.

Tko je najugroženiji?

Svakim danom saznajemo sve više o tome kako virus koji uzrokuje COVID-19 utječe na ljude. Postoji veća vjerojatnost da će starije osobe i osobe s kroničnim bolestima, kao što su dijabetes i srčane bolesti, razviti teže simptome bolesti. S obzirom na to da se radi o novom virusu, još uvijek učimo o tome kako utječe na djecu. Znamo da se svatko, bez obzira na dob, može zaraziti virusom, ali među djecom je do sada bilo relativno malo slučajeva zaraze virusom koji uzrokuje COVID-19. To je novi virus i moramo saznati više o tome kako utječe na djecu. U rijetkim slučajevima, virus može biti smrtonosan, no dosad se uglavnom radilo o starijim osobama s kroničnim bolestima.

Postoji li terapija za COVID-19?

Trenutno ne postoji cjepivo za COVID-19. Međutim, za mnoge simptome postoji terapija, a pomoć zdravstvenih djelatnika u ranim fazama bolesti može učiniti bolest manje opasnom. U tijeku je nekoliko kliničkih ispitivanja za procjenu potencijalnih lijekova za COVID-19.

Kako usporiti ili spriječiti širenje zaraze virusom koji uzrokuje COVID-19?

Kao i s ostalim infekcijama dišnih puteva poput gripe ili obične prehlade, javnozdravstvene su mjere od kritične važnosti za usporavanje širenja bolesti. Javnozdravstvene su mjere svakodnevne preventivne radnje koje uključuju sljedeće:

- ✓ ostanak kod kuće u slučaju bolesti,
- ✓ kašljanje ili kihanje u lakat ili maramicu (maramicu odmah baciti na odgovarajući način),
- ✓ često pranje ruku sapunom i vodom,
- ✓ čišćenje površina i predmeta koji se često diraju.

Javnozdravstveni djelatnici predložit će nove mjere u skladu s novim saznanjima o virusu koji uzrokuje COVID-19.

II. UVOD

Izbijanje bolesti čiji je uzročnik novi korona virus (COVID-19) proglašeno je javnozdravstvenim izvanrednim stanjem od međunarodnoga značaja (*Public Health Emergency of International Concern* – PHEIC), a virus se do sada pojavio u mnogim zemljama i područjima. Iako još mnogo toga o virusu koji uzrokuje COVID-19 nije poznato, znamo da se prenosi izravnim kontaktom kapljičnim putem (odnosno kašljanjem ili kihanjem zaražene osobe). Prijenos virusa moguć je i dodirivanjem površina koje su kontaminirane virusom te zatim dodirivanjem lica (to jest očiju, nosa i usta). Sve dok se COVID-19 nastavlja širiti, važno je poduzimati mjere za sprječavanje daljnjeg prijenosa, suzbijati posljedice izbijanja bolesti i pružati podršku kontrolnim mjerama.

Zaštita djece i obrazovnih ustanova osobito je važna. Potrebne su mjere opreza za sprječavanje potencijalnog širenja bolesti COVID-19 u školama. Međutim, također je važno pripaziti na izbjegavanje stigmatizacije učenika i osoblja koji su možda bili izloženi virusu. Važno je zapamtiti da COVID-19 ne poznaje granice, etničke skupine, status invaliditeta, dob ili spol. Obrazovne ustanove i dalje trebaju raditi na atmosferi dobrodošlice u okruženju u kojem prevladavaju poštovanje drugoga, uključivost i međusobna podrška. Mjerama u školama može se spriječiti pojava i širenje virusa koji uzrokuje COVID-19 od strane učenika i osoblja koji su možda bili izloženi virusu, ali istovremeno uz što manje ometanja obrazovnog procesa te zaštitu učenika i osoblja od diskriminacije.

Svrha

Danas su djeca i mladi svjetski građani, moćni zastupnici promjena i sljedeća generacija njegovatelja, znanstvenika i liječnika. Svaka kriza predstavlja priliku za učenje, razvoj suosjećanja i jačanje otpornosti uz istovremenu izgradnju sigurnije i brižnije zajednice. Informacije i činjenice o virusu koji uzrokuje COVID-19 pomoći će ublažiti strahove i tjeskobu učenika zbog bolesti i poboljšati njihovu sposobnost suočavanja s njezinim neizravnim posljedicama. U ovom se vodiču nalaze glavne poruke i razmatranja kako uključiti školske administratore, učitelje/nastavnike i osoblje, roditelje, skrbnike te članove zajednice kao i djecu u jačanje sigurnih i zdravih škola.

Svrha je ovoga dokumenta pružiti jasne i učinkovite smjernice za sigurno upravljanje putem mjera sprječavanja, ranog otkrivanja i kontrole bolesti COVID-19 u školama i ostalim obrazovnim ustanovama. Iako svaka zemlja u kojoj je već potvrđena prisutnost bolesti COVID-19 ima svoje vlastite smjernice, ove su smjernice ipak relevantne u svim ostalim kontekstima. Odgovarajućom se edukacijom potiču učenici da postanu zagovaratelji sprječavanja i kontrole bolesti u kući, školi i zajednici kroz razgovor s drugim osobama o načinu sprječavanja širenja virusa. Za siguran boravak u školama odnosno za ponovno otvaranje škola nakon zatvaranja potrebno je pažljivo promisliti, no ako se posao dobro odradi bit će na dobrobit javnog zdravstva.

III. ŠKOLSKI ADMINISTRATORI, UČITELJI/NASTAVNICI I OSOBLJE

Glavne poruke i aktivnosti

Osnovna načela

Postupanjem u skladu s osnovnim načelima čuva se sigurnost učenika, učitelja/nastavnika i osoblja u školama i sprječava se širenje ove bolesti. Preporuke za zdrave škole su:

- bolesni učenici, učitelji/nastavnici i ostalo osoblje neka ne dolaze u školu,
- škole trebaju provoditi mjere za redovito pranje ruku zdravstveno ispravnom vodom i sapunom, alkoholom ili sredstvom za dezinfekciju ruku ili vodenom otopinom klora, kao i dezinfekciju i čišćenje svih površina u školi barem jednom dnevno,

- škole trebaju osigurati pristup vodi, sanitarnim prostorijama i upravljanje otpadom te slijediti postupke za čišćenje i dekontaminaciju koji su u skladu s propisima o zaštiti okoliša,
- škole trebaju poticati društveno distanciranje (pojam koji se koristi za određene radnje koje se poduzimaju u svrhu usporavanja širenja visokozaraznih bolesti, uključujući ograničavanje okupljanja velikih skupina ljudi).

Najnovije činjenice

Saznajte najnovije informacije o bolesti čiji je uzročnik novi korona virus (COVID-19), uključujući simptome, komplikacije, načine prenošenja i sprječavanje prenošenja. Informirajte se o bolesti COVID-19 iz pouzdanih izvora kao što su UNICEF, WHO te savjetodavna tijela Ministarstva zdravstva. Pripazite na lažne vijesti/dezinformacije koje mogu kružiti usmenim putem ili putem interneta.

Kako organizirati siguran rad škole

Vidi „Kontrolni popis za sigurno okruženje u školi” dolje.

Ažurirati ili pripremiti planove za postupanje u krajnjoj nuždi i nepredvidljivim situacijama. Surađivati s nadležnim osobama kao jamstvo da škole neće postati skloništa, jedinice za liječenje itd. Razmotriti otkazivanje događaja/sastanaka zajednice koji se obično odvijaju u školskim prostorijama, ovisno o riziku.

Poticati često pranje ruku i higijenske navike te nabaviti sve potrebne proizvode. Pripremiti i paziti da na mjestima predviđenima za pranje ruku ima sapuna i vode te, ako je moguće, staviti antiseptičko sredstvo na bazi alkohola za dezinfekciju ruku u svaku učionicu, na ulazu i izlazu, kao i u blizini blagovaonice i sanitarnih prostorija.

Čistiti i dezinficirati školsku zgradu, učionice i osobito sanitarne prostorije te mjesta s vodom najmanje jednom dnevno, osobito površine koje dodiruje velik broj ljudi (rukohvate, stolove za objedovanje, sportsku opremu, kvake na vratima i ručke prozora, igračke, materijale za podučavanje i učenje itd.).

Provoditi praksu društvenog distanciranja koja može uključivati:

- pomicanje početka i kraja školskoga dana u vrijeme kada nema veće gužve,
- otkazivanje okupljanja, sportskih igara i ostalih događanja na kojima se stvaraju gužve,
- kad je to moguće, razmak između dječjih radnih stolova postaviti na najmanje jedan metar,
- podučavanje i oblikovanje načina organizacije prostora i izbjegavanje nepotrebnog dodirivanja.

Uspostaviti postupke za slučaj bolesti učenika ili osoblja

Planirati s lokalnim zdravstvenim tijelima, zdravstvenim osobljem škole i ažurirati svoje kontakte za slučaj nužde. Osigurati postupak odvajanja bolesnih učenika i osoblja od zdravih osoba, bez stvaranja stigme, kao i postupak informiranja roditelja/skrbnika te savjetovanja s pružateljima zdravstvene skrbi/zdravstvenim tijelima kad god je to moguće. Učenike odnosno osoblje možda će trebati uputiti izravno u zdravstvenu ustanovu, ovisno o situaciji/kontekstu ili poslati kući. Unaprijed o postupcima informirati osoblje, roditelje i učenike.

Poticati dijeljenje informacija

Koordinirati i slijediti smjernice državnih zdravstvenih i obrazovnih nadležnih tijela. Dijeliti sve poznate informacije s osobljem, skrbnicima i učenicima, kao i nove informacije o bolesti, uključujući

informacije o naporima koji se poduzimaju za sprječavanje i kontrolu u školi. Naglasiti da su skrbnici dužni obavijestiti školu i zdravstvena tijela ako je osoba iz njihova kućanstva dijagnosticiran COVID-19 i neka njihovo dijete ostane kod kuće. Putem roditeljsko-nastavničkih vijeća i ostalih mehanizama poticati dijeljenje informacija. Ne zaboraviti na dječja pitanja i strahove, uključujući pripremu materijala prilagođenih djeci, poput plakata na oglasnim pločama, u sanitarnim prostorijama i na ostalim središnjim lokacijama.

Prilagoditi školska pravila prema potrebi

Pripremiti fleksibilno prisustvovanje nastavi i pravila o odsutnosti zbog bolesti kojima se učenike i osoblje potiče na ostanak kod kuće kada su bolesni ili kada se brinu za bolesne članove obitelji. Ne inzistirati na nagradama i poticajima za prisustvovanje nastavi. Utvrditi kritične radne funkcije i položaje te planirati zamjene dodatnom edukacijom osoblja. Uzeti u obzir mogućnost eventualnih promjena dinamike održavanja školske godine, osobito u odnosu na odmore i ispite.

Pratiti prisutnost na nastavi

Provoditi sustav praćenja odsutnosti učenika i osoblja te ga usporediti s uobičajenim uzorcima odsutnosti iz škole. Obavijestiti lokalna zdravstvena tijela o velikom povećanju broja odsutnih učenika i osoblja zbog bolesti dišnih puteva.

Planirati kontinuitet učenja

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

- upotrebu strategija za učenje na mreži/e-učenje,
- davanje zadataka za čitanje i vježbanje kod kuće,
- radio emisije, podcastovi ili televizijske emisije akademskog sadržaja,
- dodjela učitelja/nastavnika koji će svakodnevno ili tjedno pratiti rad učenika,
- pregled/priprema strategija za ubrzano obrazovanje.

Provoditi ciljane zdravstvene edukacije

U svakodnevne aktivnosti i nastavu uključiti edukaciju o sprječavanju i kontroli bolesti. Neka sadržaji budu prilagođeni dobi, spolu, etničkoj skupini i invaliditetu te uključeni u postojeće predmete. (Vidi potpoglavlje „Zdravstvena edukacija prilagođena dobi“.)

Odgovoriti na potrebu za psihičkom ili psihosocijalnom podrškom

Poticati djecu da postavljaju pitanja i iznose svoje strahove. Objasniti kako je normalno da svatko ima drugačiju reakciju i poticati ih na razgovor s učiteljima/nastavnicima ako imaju pitanja ili ako ih nešto plaši. Informacije iznositi iskreno i prilagođeno njihovom uzrastu. Pokazati učenicima kako pružiti podršku vršnjacima i sprječavati isključivost i zlostavljanje. Pripaziti da su učitelji/nastavnici svjesni lokalnih resursa za njihovu vlastitu dobrobit. Surađivati sa školskim zdravstvenim djelatnicima/socijalnim radnicima u svrhu utvrđivanja i pružanja podrške učenicima i osoblju koji pokazuju znakove nemira.

Pružati podršku ranjivim populacijama

Surađivati sa sustavima socijalnih službi kako bi bio osiguran kontinuitet kritičnih usluga koje se održavaju u školama (zdravstveni pregledi, prehrambeni programi ili terapije za djecu s posebnim potrebama). Uzeti u obzir posebne potrebe djece s invaliditetom i način na koji bolest ili njezini

sekundarni učinci mogu jače utjecati na marginalizirane populacije. Uzeti u obzir posebnu situaciju u kojoj se nalaze djevojčice, a koja može povećati njihov rizik, kao što je briga za bolesne osobe kod kuće ili iskorištavanje izvan škole.

KONTROLNI POPIS ZA ŠKOLSKJE ADMINISTRATORE, UČITELJE/NASTAVNIKE I OSOBLJE

1. Potičite i demonstrirajte redovito pranje ruku i pozitivne higijenske navike te pratite u kojoj su mjeri prihvaćeni. Osigurajte odgovarajuće, čiste i odvojene sanitarne čvorove za djevojčice i dječake.
 - Osigurajte sapun i zdravstveno ispravnu vodu na mjestima s vodom koja su prilagođena dobi.
 - Potičite često i temeljito pranje ruku (najmanje 20 sekundi).
 - U sanitarne prostorije, učionice, hodnike i blizu izlaza postavite dezinfekcijska sredstva za ruke gdje god je to moguće.
 - Osigurajte odgovarajuće, čiste i odvojene sanitarne prostorije i nužnike za djevojčice i dječake.
2. Čistite i dezinficirajte školsku zgradu, učionice i osobito mjesta s vodom te sanitarne prostorije najmanje jednom dnevno, osobito površine koje dodiruje velik broj ljudi (rukohvate, stolove za objedovanje, sportsku opremu, kvake na vratima i ručke prozora, igračke, pomoćna sredstva za učenje i podučavanje itd.).
 - Za dezinfekciju površina upotrijebite natrijev hipoklorit u koncentraciji od 0,5 % (ekvivalentno 5000 ppm) i 70 % etilni alkohol za dezinfekciju manjih predmeta te nabavite odgovarajuću opremu za osoblje za čišćenje.
3. Češće prozračujte i ventilirajte prostor gdje god to klimatski uvjeti dopuštaju (otvoreni prozori, klima-uređaji itd.).
4. Postavite materijale koji potiču dobro pranje ruku i respiratornu higijenu.
5. Osigurajte svakodnevno uklanjanje i sigurno odlaganje otpada.

IV. RODITELJI/SKRBNICI I ČLANOVI ZAJEDNICE

Glavne poruke i aktivnosti

COVID-19 uzrokovan je novim virusom i još uvijek učimo o tome kako utječe na djecu. Znamo da se mogu zaraziti sve osobe, bez obzira na dob, ali dosad je zabilježeno relativno malo slučajeva zaraze virusom koji uzrokuje COVID-19 među djecom. Virus u nekim slučajevima može biti smrtonosan, ali dosad uglavnom među starijim osobama s prethodno postojećim dijagnozama.

Najnovije činjenice

Informirajte se o osnovnim činjenicama o bolesti čiji je uzročnik novi korona virus (COVID-19), njezinim simptomima, komplikacijama, načinu prenošenja i sprječavanju prenošenja. Informirajte se o bolesti COVID-19 iz pouzdanih izvora kao što su UNICEF i WHO te savjetodavna tijela Ministarstva zdravstva. Pripazite na lažne vijesti/dezinformacije koje mogu kružiti usmenim putem ili putem interneta.

Prepoznajte simptome COVID-19 (kašljanje, groznica i kratak dah) kod svojega djeteta

Potražite liječnički savjet tako da prvo nazovete zdravstvenu ustanovu/pružatelja zdravstvenih usluga i tek onda odvedete dijete na prijem, ako je tako savjetovano. Zapamtite da simptomi bolesti COVID-19 kao što su kašalj ili groznica mogu biti slični simptomima gripe ili obične prehlade, koje su puno češće. Ako je vaše dijete bolesno, neka ne ide u školu i radije ostane kod kuće. Obavijestite školu o djetetovu izostanku te o simptomima. Zatražite zadatke za čitanje i vježbanje kako bi učenici mogli nastaviti učiti od kuće. Objasnite djetetu što se događa jednostavnim riječima i uvjerite ih da su sigurni.

Zdrava djeca neka idu u školu

Ako vaše dijete ne pokazuje simptome bolesti, kao što su groznica ili kašalj, najbolje je da ide u školu, osim u slučaju javnozdravstvenog ili nekog drugog relevantnog upozorenja koje utječe na boravak djeteta u školi.

Umjesto da djeci ne dopuštate odlazak u školu, naučite ih dobrim navikama pranja ruku i respiratornoj higijeni u školi i drugdje (primjerice, često pranje ruku (vidi dolje), kašljanje ili kihanje u lakat ili maramicu i zatim bacanje maramice u zatvoreni koš za otpad te da ne diraju oči, usta ili nos ako nisu pravilno oprali ruke).

Pravilno pranje ruku

1. korak: Smočite ruke zdravstveno ispravnom vodom.
2. korak: Nanesite dovoljno sapuna da prekrije mokre ruke.
3. korak: Perite sve površine ruku, uključujući nadlaničnu stranu šake, između prstiju i ispod noktiju, najmanje 20 sekundi.
4. korak: Pažljivo isperite sapun pod mlazom vode.
5. korak: Osušite ruke čistom, suhom tkaninom, papirnatim ručnikom ili sušilom za ruke, ovisno što je dostupno.

Često perite ruke, osobito prije i poslije jela; nakon ispuhivanja nosa, kašljanja ili kihanja; odlaska u kupaonicu/nužnik i kad god su vam ruke vidno prljave. Ako sapun i voda nisu dostupni, upotrijebite dezinfekcijsko sredstvo za ruke na bazi alkohola kojemu je baza 60 % alkohola. Uvijek operite ruke sapunom i vodom ako su ruke vidno prljave.

Pomognite djeci suočiti se sa stresom

Djeca mogu reagirati na stres na različite načine. Uobičajeni odgovor uključuje poteškoće sa spavanjem, mokrenje u krevet, bol u trbuhu ili glavobolju, kao i osjećaj tjeskobe, povučenost, ljutnju, želju da stalno bude s roditeljem ili odbijanje samostalnog ostanka kod kuće. Pružite djetetu podršku i objasnite mu da su to normalne reakcije na nenormalnu situaciju. Saslušajte što ih brine i odvojite vrijeme da ih utješite i poklonite im pažnju, uvjerite ih da su sigurni i često ih hvalite.

Ako je moguće, omogućite djeci vrijeme za igru i opuštanje. Držite se uobičajenog rituala i rasporeda u najvećoj mogućoj mjeri, osobito prije spavanja ili im pomognite stvoriti novi u novom okruženju. Objasnite im što se dogodilo na način prilagođen njihovom uzrastu. Objasnite što se događa i dajte im jasne primjere načina kojima mogu sebe i druge zaštititi od infekcije. Objasnite što bi se moglo dogoditi na umirujući način.

Primjerice, ako je dijete bolesno i boravi kod kuće ili u bolnici, možete reći: „Moraš ostati kod kuće/u bolnici jer je to sigurnije za tebe i tvoje prijatelje. Znam da je to ponekad teško (možda i zastrašujuće

ili čak dosadno), ali moramo slijediti pravila da bismo zaštitili sebe i druge. Uskoro će stvari biti kao prije.”

KONTROLNI POPIS ZA RODITELJE/SKRBNIKE I ČLANOVE ZAJEDNICE

1. Pratite zdravstveno stanje svojega djeteta i neka ne ide u školu ako je bolesno.
2. Pokažite i učite svoju djecu dobrim higijenskim navikama.
 - Često perite ruke sapunom i zdravstveno ispravnom vodom. Ako sapun i voda nisu dostupni, upotrijebite dezinfekcijsko sredstvo na bazi alkohola kojemu je baza 60 % alkohola. Uvijek operite ruke sapunom i vodom ako su ruke vidno prljave.
 - Osigurajte dostupnost zdravstveno ispravne vode, a sanitarne prostorije ili nužnici kod kuće neka budu čisti i dostupni.
 - Pripazite na sigurno prikupljanje, skladištenje i odlaganje otpada.
 - Kašljite i kišite u maramicu ili lakat i nemojte dirati svoje lice, oči, usta i nos.
3. Potaknite djecu da vama i svojim učiteljima/nastavnicima postavljaju pitanja i iznose svoje osjećaje. Zapamtite da vaše dijete može imati različite reakcije na stres pa budite strpljivi i imajte razumijevanja.
4. Sprječite stigmatizaciju činjenicama i podsjetite učenike da budu uviđavni.
5. Sa školom dogovorite razmjenu informacija i podržite rad škole na sigurnosnim mjerama (kroz roditeljsko-nastavnička vijeća itd.).

V. UČENICI I DJECA

Djeca i mladi trebaju biti, na prilagođen način njihovoj dobi, upoznati s osnovnim informacijama o bolesti čiji je uzročnik novi korona virus (COVID-19), uključujući njegove simptome, komplikacije, načine prenošenja i sprječavanje prenošenja. Informirajte se o bolesti COVID-19 iz pouzdanih izvora kao što su UNICEF, WHO i savjetodavna tijela Ministarstva zdravstva. Pripazite na lažne vijesti/dezinformacije koje mogu kružiti usmenim putem ili putem interneta.

KONTROLNI POPIS ZA UČENIKE I DJECU

1. U ovakvoj situaciji normalno je biti tužan, zabrinut, zbunjen, uplašen ili ljut. Znaj da nisi sam u ovome i zato razgovaraj s nekim kome vjeruješ, primjerice s roditeljima ili učiteljem/nastavnikom, a sve kako bi ti i tvoja škola i dalje bili sigurni i zdravi.
 - Postavljaj pitanja i informiraj se iz pouzdanih izvora.
2. Zaštiti sebe i druge.
 - Često peri ruke, uvijek sapunom i vodom, najmanje 20 sekundi.
 - Zapamti da ne smiješ dirati svoje lice.
 - Ne dijeli šalice, pribor za jelo, hranu ili vodu s drugima.
3. Budi vođa i čuvaj svoje zdravlje i zdravlje svoje škole, obitelji i zajednice.
 - Podijeli što si saznao o sprječavanju bolesti s obitelji i prijateljima, osobito s mlađom djecom.
 - Budi primjer pa kiši ili kašlji u lakat i peri ruke, osobito pred mlađim članovima obitelji.

4. Nemoj stigmatizirati svoje vršnjake i zadirivati bolesne. Sjeti se da virus ne poznaje zemljopisne granice, etničku pripadnost, dob, sposobnosti ili spol.
5. Reci roditeljima, drugom članu obitelji ili skrbniku ako se osjećaš loše i zatraži da ostaneš kod kuće.

Zdravstvena edukacija prilagođena dobi

U nastavku slijede prijedlozi kako uključiti učenike različitih dobnih skupina u sprječavanje i kontrolu širenja bolesti COVID-19 i ostalih virusa. Aktivnosti bi trebale biti dodatno prilagođene posebnim potrebama djece (jezik, sposobnosti, spol itd.).

Predškolska dob

- Usredotočiti se na dobre zdravstvene navike, kao što su kašljanje i kihanje u lakat te često pranje ruku.
- Pjevajte neku pjesmicu dok perete ruke kako biste uvježbali preporučeno trajanje od 20 sekundi.
 - Djeca mogu „vježbat“ pranje ruku dezinficijensom za ruke.
- Osmislite način praćenja pranja ruku i nagradite često/pravodobno pranje ruku.
- Koristite marionete ili lutke za pokazivanje simptoma (kihanje, kašljanje i groznica) i što učiniti ako je netko bolestan (primjerice, imaju glavobolju, trbobilju, vrućicu ili premorenost) te kako utješiti nekoga tko je bolestan (poticanje empatije i sigurne njegovateljske prakse).
- Neka djeca sjede dalje jedno od drugoga, vježbajte ispružanje ruku ili „mahanje krilima“, moraju imati dovoljno prostora da ne dodiruju prijatelje.

Osnovna škola

- Pažljivo saslušajte djecu kada govore o svojim strahovima i odgovarajte na njihova pitanja u skladu s njihovim godinama, nemojte im davati previše informacija. Potaknite ih na izražavanje i razgovaranje o svojim osjećajima. Razgovarajte o različitim reakcijama koje mogu doživjeti i objasnite im da su to normalne reakcije na nenormalnu situaciju.
- Naglasite im da mogu učiniti mnogo kako bi zaštitili sebe i druge.
 - Spomenite koncept društvenog distanciranja (stajanje na većoj udaljenosti od prijatelja, izbjegavanje velikih skupina, izbjegavanje dodirivanja s ljudima ako nije potrebno itd.).
 - Usredotočite se na dobre zdravstvene navike, kao što su kašljanje ili kihanje u lakat te pranje ruku.
- Pomozite djeci shvatiti osnovne koncepte sprječavanja i kontrole bolesti. Upotrijebite vježbe kojima se pokazuje način širenja klica. Primjerice, u bocu s raspršivačem natočite obojenu vodu i pošpricajte bijeli papir. Primijetite kako kapljice daleko putuju.
- Dokažite zašto je važno prati ruke 20 sekundi sapunom i vodom.
 - Stavite malu količinu šljokica svakom djetetu na ruke i neka ih operu samo vodom. Primijetite koliko je šljokica ostalo na rukama, a zatim neka ih peru 20 sekundi sapunom i vodom.
- Neka učenici analiziraju tekstove radi prepoznavanja visokorizičnih ponašanja i predložite izmjenu obrazaca ponašanja.
 - Primjerice, učitelj dolazi u školu prehladen. Kada kihne, usta prekriva rukom. Rukuje se s kolegom. Nakon toga briše ruke maramicom i odlazi u učionicu. Što je riskantno u ponašanju učitelja? Što je trebao učiniti umjesto toga?

Niži razredi srednje škole

- Obavezno saslušajte učenike kada govore o svojim strahovima i odgovorite na njihova pitanja.
- Naglasite im da mogu učiniti mnogo kako bi zaštitili sebe i druge.
 - Spomenite koncept društvenog distanciranja.
 - Usredotočite se na dobre zdravstvene navike, kao što su kašljanje ili kihanje u lakat te pranje ruku.
- Potaknite učenike na sprječavanje i nedozvoljavanje stigmatizacije.
 - Razgovarajte o različitim reakcijama koje mogu doživjeti i objasnite im da su to normalne reakcije na nenormalnu situaciju. Potaknite ih na razgovaranje o svojim osjećajima.
- Pomozite učenicima izgraditi svoj glas i neka razgovaraju o činjenicama vezanima za javno zdravlje.
 - Neka učenici pomoću školskih obavijesti i plakata izrade vlastita javna priopćenja.
- Neka zdravstvena edukacija bude dio ostalih predmeta.
 - Prirodoslovni predmeti mogu obuhvatiti proučavanje virusa, prijenose bolesti i važnost cijepljenja.
 - Društveni predmeti mogu se usredotočiti na povijest pandemija i razvoj pravila o javnom zdravlju i sigurnosti.
 - Lekcije o medijskoj pismenosti mogu osnažiti učenike da budu kritički mislioci i činitelji, učinkoviti govornici i aktivni građani.

Viši razredi srednje škole

- Obavezno saslušajte učenike kada govore o svojim strahovima i odgovorite na njihova pitanja.
- Naglasite im da mogu učiniti mnogo kako bi zaštitili sebe i druge.
 - Spomenite koncept društvenog distanciranja.
 - Usredotočite se na dobre zdravstvene navike, kao što su kašljanje ili kihanje u lakat te pranje ruku.
- Potaknite učenike na sprječavanje i nedozvoljavanje stigmatizacije.
 - Razgovarajte o različitim reakcijama koje mogu doživjeti i objasnite im da su to normalne reakcije na nenormalnu situaciju. Potaknite ih na razgovaranje o svojim osjećajima.
- Neka zdravstvena edukacija bude dio ostalih predmeta.
 - Prirodoslovni predmeti mogu obuhvatiti proučavanje virusa, prijenose bolesti i važnost cijepljenja.
 - Društveni predmeti mogu se usredotočiti na povijest pandemija i razvoj pravila o javnom zdravlju i sigurnosti.
- Neka učenici objavljuju vlastita javna priopćenja putem društvenih mreža, radija ili čak lokalnih televizijskih kuća.
 - Lekcije o medijskoj pismenosti mogu osnažiti učenike da budu kritički mislioci i činitelji, učinkoviti govornici i aktivni građani.

Priznanja

Ovaj je dokument napisala Lisa Bender (Education UNICEF NYHQ) uz tehničku podršku članova tajništva UNICEF-a za COVID-19 (Carlos Navarro Colorado, Maya Arie i Hugo Razuri) kao i timovi UNICEF WASH, C4D i Child Protection. Posebna zahvala Maida Pasic (UNICEF EAPRO), Le Anh Lan (UNICEF Vijetnam), Tserennadmid Nyamkhuu (UNICEF Mongolija), dr. Maria D Van Kerkhove (WHO) i Gwendolen Eamer (IFRC) na bliskoj suradnji.

KONTAKT

Lisa Bender

lbender@unicef.org

Education in Emergencies

UNICEF New York