

**Мектептерде COVID-19 вирусунун алдын-алуу жана көзөмөлдөө боюнча негизги билдирүүлөр жана иш-аракеттер**

Март 2020 ж.



---

## МАЗМУНУ

### I. КОРОНАВИРУС ТУУРАЛУУ ФАКТЫЛАР

- COVID-19 коронавирусу
- Фармацевтикалык эмес кийлигишүүлөр (НКО)

### II. КИРИШҮҮ

### III. МЕКТЕП АДМИНИСТРАТОРЛОРУ, МУГАЛИМДЕР ЖАНА КЫЗМАТКЕРЛЕР

- Маанилүү багыттар жана аракеттер
- Текшерүүчү тизме

### IV АТА-ЭНЕЛЕР/КАМКОРЧУЛАР ЖАНА ЖАМААТТЫН МҮЧӨЛӨРҮ

- Маанилүү багыттар жана аракеттер
- Эскертме

### V. СТУДЕНТТЕР ЖАНА БАЛДАР

- Эскертме
- Курак боюнча санитардык агартуу
  - Мектепке чейинки курак
    - Башталгыч мектеп
    - Мектептеги орто билим берүү
    - Гимназия

ТОЛУКТООЛОР (ЖАКЫНДА ЖАҢЫЛАНГАН ДОКУМЕНТТЕ КЕЛЕТ, БОЛЖОЛДУУ МАЗМУНУ ТӨМӨНДӨ КӨРСӨТҮЛГӨН)

A. Жабдуу боюнча сунуштар

B. Маанилүү ой жүгүртүүлөр

o Колдонмону өлкөнүн деңгээлине ыңгайлаштыруу (калктын аялуу топтору)

o Тажрыйбалык колдонмо (жайылтуу)

o Мониторинг

C. Психикалык ден соолук жана психосоциалдык колдоо (MHPSS)

o MHPSS маанилүү багыттары

D. Ресурстар жана кошумча маалымат

o Постерлердин үлгүлөр

## I. КОРОНАВИРУС ТУУРАЛУУ ФАКТЫЛАР

Жаңы COVID-19 коронавирусу деген эмне?

COVID-19 же жаңы коронавирус (КoB) — бул жакында эле ачылган коронавирустардын ичинен акыркысы тарабынан пайда болгон оору. «CO» «коронавирус» (corona), VI — «вирус» (virus), ал эми D — «оору» (disease) дегенди билдирет. Буга чейин бул дарт «2019-жылдын жаңы коронавирусу» же «2019-нКoB» деп аталып келген. COVID-19 вирусу оор респиратордук синдромду (ТОРС) жана КДВОнун (курч дем вирустук ооруларынын) айрым типтерин пайда кылуучу вирустар таандык болгон вирустардын түркүмү менен байланышкан жаңы вирустан турат.

Жаңы коронавирустун симптомдору кандай?

Дене табынын жогорулашы, жөтөлүү жана энтигүү. Дарттын оор учурларында инфекция өпкөнүн сезгенишин же дем алуунун кыйындашын пайда кылат. Сейрек учурда оору өлүм менен аякташы ыктымал. Бул симптомдор COVID-19 караганда, көп кездешүүчү грипп же КДВОнун симптомдоруна окшош. Ошондуктан тигил же бул адамда COVID-19 бар экендигин тастыктоо үчүн анализ жүргүзүү талап кылынат.

Жаңы коронавирус кандайча жайылат?

Вирус түз байланышта, жөтөлүү жана чүчкүрүү учурунда аба аркылуу, ошондой эле вируска булганган жерлерди кармалагандан кийин бетке (көзгө, мурунга, оозго) кол тийгизүү аркылуу жугат. Коронавирус буюм-тайымдардын беттеринде бир канча сааттарга чейин жашай алат, бирок аны жөнөкөй эле дезинфекциялоочу каражаттар жок кыла алат.

Тобокелчиликке кимдер көбүрөөк дуушар болот?

Биз COVID-19 адамдарга кандай таасир эте тургандыгы жөнүндө күн сайын көбүрөөк билип жатабыз. Диабет жана жүрөк оорулары сыяктуу өнөкөт оорулары бар улгайган адамдар, коронавирустун оор симптомдорунун өөрчүү тобокелчилигине көбүрөөк дуушар боло тургандай көрүнөт. Бул жаңы вирус, азырынча биз анын балдарга кандай таасир этерин билбейбиз. Биз кайсы гана курактагы болбосун адамдар ушул инфекцияны жуктуруп алышы мүмкүн экендигин билебиз, бирок ушул кезге чейин жаңы коронавирустан балдардын өлүм учурлары катталган эмес. Сейрек учурларда вирус өлүм менен аякташы мүмкүн, бирок негизинен кандайдыр бир өнөкөт оорулары бар улгайган курактагылар арасында кездешет.

COVID-19 айыгабы же жокпу?

Ушул тапта COVID-19га каршы вакцина жок. Бирок көптөгөн симптомдорду айыктырууга болот, ал эми дарыгерге эрте кайрылуу дарттын коркунучун азайтат. COVID-19ду потенциалдуу терапиялык дарылоону аныктоо үчүн жүргүзүлгөн бир канча клиникалык сыноолор бар.

Жуктуруп алуу тобокелчилигинен кандайча качууга болот?

Грипп же кадимки суук тийүү сыяктуу башка респиратордук инфекциялардай эле, оорулардын жайылышын акырындатуу үчүн коомдук саламаттык сактоо чараларын көрүү абдан маанилүү. Коомдук саламаттык сактоо чаралары – бул өзүнө төмөндөгүлөрдү камтыган күнүмдүк алдын алуу аракеттери болуп саналат:

- ✓ ооруп жаткан учурда үйдө болуу;
- ✓ жөтөлгөндө жана чүчкүргөндө оозду, мурунду бүгүлгөн чыканак же кагаз бетаарчы менен жабуу зарыл. Бир жолу колдонулгандан кийин кагаз бетаарчыны ыргытуу керек;
- ✓ колду тез-тезден самындап жууп туруу;
- ✓ тез-тезден кармалаган эмеректердин беттерин жана буюмдарды дезинфекциялоо керек.

Биз кырдаалга кунт коюп көз салуудабыз жана COVID-19 тууралуу жаңы маалыматтар келген сайын маалыматты жаңылап турабыз.

## II. КИРИШҮҮ

Коронавирустун (COVID-19) чыгышы коомдук саламаттык сактоо жаатында эл аралык маанидеги өзгөчө кырдаал деп жарыяланган болчу. Бүгүнкү күнгө чейин вирус көптөгөн өлкөлөргө жана аймактарга тарады. Вирус (COVID-19) тууралуу көп нерсе али белгилүү боло электе, биз анын оору жуктуруп алган адамдын бөлүп чыгарган (жөтөлүү жана чүчкүрүү) суюктуктары менен түз байланыш аркылуу жугаарын, адамдар ошондой эле вируска булганган буюмдарды кармалаганда, андан кийин адамдар беттерин (мисалы, вирус көз, мурун жана ооздун былжыр челдерине өтүшү мүмкүн) кармалаганда жуга тургандыгын билебиз.

COVID-19 жайылып жаткан учурда, вирустун чыгуу кесепеттерине бөгөт коюу максатында инфекциянын андан ары жугуусун алдын алуу үчүн чараларды көрүү абдан маанилүү.

Балдарды жана билим берүү мекемелерин коронавирусту жуктуруп алуудан коргоо өзгөчө мааниге ээ. Сактык чаралары мектептерде COVID-19дун потенциалдуу жайылуусуна бөгөт коюу үчүн зарыл; бирок ошондой эле вирустун таасирине дуушар болушу мүмкүн болгон окуучуларды жана кызматкерлерди жаманатты кылууга (стигматизация) жол бербөө үчүн сактык чараларын көрүү дагы маанилүү. COVID-19 вирусунан улутуна, этникалык жактан таандык болушуна, майыптуулук статусуна, курагына же жынысына карабастан дээрлик бардык адамдар дуушар болушу мүмкүн экендигин эстен чыгарбоо зарыл. Мектеп чөйрөсү бардык окуучулар үчүн жагымдуу, инклюзивдүү жана достук маанайда болуусун улантышы абдан маанилүү.

Мектептер тарабынан көрүлгөн чаралар COVID-19 вирусунун окуучуларга жана кызматкерлерге жайылышын жана жугуусун алдын алат, ошол эле учурда окуу процессин үзгүлтүккө учуратууну азайтып жана окуучуларды жана кызматкерлерди кодулоодон (дискриминация) коргойт.

Бүгүнкү күндө балдар жана жаштар – бул дүйнө жүзүнүн жарандары, өзгөрүүлөрдү коштоп жүрүүчүлөр жана камкорчулардын, окумуштуулардын жана дарыгерлердин

кийинки мууну. Кайсы гана кризис болбосун аларга окуганга, боорукерликти өнүктүрүүгө жана туруктуулукту жогорулатууга мүмкүнчүлүк берет, ошол эле учурда коопсуз жана камкор жамаатты курат. COVID-19 тууралуу маалыматтын жана фактылардын болушу студенттердин оору боюнча коркуу жана кооптонууларын азайтууга жана алардын жашоосундагы кайсы гана болбосун келип чыккан кесепеттерди жеңүү жөндөмдүүлүгүн колдоого жардам берет. Бул колдонмо мектеп администраторлорун, мугалимдерди жана кызматкерлерди, ата-энелерди, тарбиячыларды жана коомдун мүчөлөрүн, ошондой эле балдардын өздөрүн коопсуз жана сергек мектеп чөйрөсү үчүн үгүттөөгө катыштыруу үчүн маанилүү багыттарды жана сунуштарды камтыйт.

Бул документтин максаты мектептерде жана башка окуу мекемелеринде COVID-19 вирусун бөгөт коюуга, эрте аныктоого жана көзөмөлдөө үчүн чараларды аткаруу боюнча так жана ишке ашырууга мүмкүн болгон көрсөтмөлөрдү берүүдө турат. Бул колдонмо COVID-19 вирусун жуктуруп алууну тастыктаган өлкөлөргө багытталган болсо дагы, башка өлкөлөр үчүн да актуалдуу болуп саналат. Коронавирус тууралуу маалыматтуулук жана кабардын болушу окуучулардын үйдө, мектептерде жана өздөрүнүн жамааттарында вирустун жайылышына бөгөт коюу аркылуу оорунун алдын алууда жана күрөшүүдө коргоочу болушуна түрткү бере алат. Мектептерде сактык чараларын жүргүзүү же мектептерди карантинден кийин ачууну көптөгөн кырдаалдарды эске алуу менен жүргүзүү керек, эгерде бардыгы туура жасала турган болсо, бул коомдук саламаттык сактоону жакшыртууга жардам берет.

### **III. МЕКТЕП АДМИНИСТРАТОРЛОРУ, МУГАЛИМДЕР ЖАНА КЫЗМАТКЕРЛЕР**

#### **Маанилүү багыттар жана аракеттер**

Негизги принциптер

Негизги принциптерди сактоо мектептеги окуучулардын, мугалимдердин жана кызматкерлердин арасында вирустун жайылышынан коргоону камсыздоого жана бул оорунун таркалышын токтотууга жардам бере алат.

Сунуштар жана сактык чаралары:

Эгерде окуучулар, мугалимдер жана башка кызматкерлер ооруп калышса, мектепке келбей туруу керек.

Мектептер колду самындап жууп туруу же спирт камтылган/дезинфекциялоочу каражат менен тазалоо үчүн каражаттар менен камсыздалууга тийиш, ошондой эле милдеттүү чара катары – күн сайын дезинфекциялоо жана эмерек, буюм-тайымдардын беттерин тазалап туруу керек.

Мектептер суу, санитария жана калдыктарды утилдештирүү шарттары менен камсыздалышы, курчап турган чөйрөнү тазалоо жана залалсыздандыруу процедураларын аткаруусу зарыл.

Мектептерде окуучулардын арасында вирустун жайылышын алдын алуу үчүн окуучулардын бөлмөлөрдө массалык түрдө топтолуусунда тыгыз байланышта болуусуна бөгөт коюу боюнча чараларды көрүү керек.

Эң акыркы окуяларды билип тургула

Оору (COVID-19) тууралуу негизги маалыматты, анын ичинде анын симптомдорун, татаалдашууларын, анын кандай жугаарын жана жугууга кандай бөгөт коюу керектигин түшүнүү маанилүү. COVID-19 тууралуу ЮНИСЕФ, БДСУ жана Саламаттык сактоо министрлигинин улуттук кеңештери сыяктуу так булактардан келген маалыматтарды билип тургула. Адамдар интернет мейкиндигинде бөлүшүп жаткан фейк жаңылыктар жана маалыматтарга/жомокторго ишенүүдөн сак болгула.

Мектептерде коопсуз билим берүү чөйрөсүн камсыздагыла

Төмөндө келтирилген «Коопсуз мектеп боюнча текшерүүчү тизмени» карагыла.

Өзгөчө кырдаалдарда мектептин аракеттенүү планын жаңылап же иштеп чыккыла. Мектептерди баш калка жай, дарылоо мекемеси ж.б. катары пайдаланууга жол бербөө үчүн өзүңөрдүн ишинерди бийлик өкүлдөрү менен макулдашкыла. Адатта мектеп имараттарында өтө турган кайсы гана болбосун коомдук иш-чараларды/жолугушууларды жокко чыгаруу мүмкүнчүлүгүн карагыла.

Кызматкерлерди, окуучуларды жана мугалимдерди колдорун тез-тезден жууганга жана санитария эрежелерин сактоого өжөрлүк менен чакыруу зарыл, ошондой эле гигиенаны сактоо үчүн керектүү материалдарды сатып алуу керек. Колду жууй турган жайларды даярдагыла, самын жана суу менен жабдыгыла, ошондой эле мүмкүнчүлүккө жараша ар бир класска, ашканага кирүүчү жана дааратканалардагы чыгуучу жерлерге колду тазалоо үчүн спирт камтылган каражаттарды (колго арналган дезинфекциялоочу каражаттар) жайгаштыргыла.

Мектеп имараттарын, классстарды жана суу менен жабдуу жана санитария объекттерин, өзгөчө көп сандаган адамдар кармай турган беттерди (тепкичтин кармагычтары, тамак иче турган столдор, спорт инвентарлары, эшик жана терезе туткалары, оюнчуктар, окуу китептери ж.б.) күнүнө бир канча жолу тазалагыла жана дезинфекциялап тургула.

Төмөндөгүдөй социалдык аралыкты сактоо тажрыйбасын жайылткыла: (адамдардын массалык түрдө топтолушуна бөгөт коюу):

- окуу күнүнүн башталышын жана аякташын ар кайсы убакыттарга белгилөө;
- адамдардын массалык түрдө топтолушун шарттаган чогулуштарды, спорттук оюндарды жана башка иш-чараларды токтотуу;
- парталардын ортосунда мүмкүнчүлүккө жараша бири-биринен бир метрден кем эмес аралыктагы мейкиндикти камсыздагыла;

- мейкиндикти түзүүгө жана ашыкча кармалагандан качууга үйрөткүлө жана моделдештиргиле.

### Окуучулардын же кызматкерлердин абалы начарлаган учурдагы аракеттер планын иштеп чыккыла.

Аракеттер планын саламаттык сактоонун жергиликтүү органдары, мектептин медициналык кызматкерлери менен алдын ала иштеп чыккыла жана шашылыш учурлар үчүн байланыштардын тизмесин жаңылагыла. Ооруган студенттерди жана кызматкерлерди, өздөрүн жакшы сезип жаткандардан – мүмкүн болгон кодулоону пайда кылбастан бөлүү үчүн аракеттер тартибин иштеп чыккыла – ошондой эле ата-энелерге/камкорчуларга маалымат берүү боюнча аракеттер планын иштеп чыккыла. Саламаттык сактоо органдарынын өкүлдөрү/медицина кызматтарын көрсөтүүчүлөр менен кеңешкиле. Студенттер/кызматкерлер кырдаалга/абалга жараша түздөн-түз медициналык мекемеге же үйгө жөнөтүлүшү мүмкүн. Кызматкерлерге, ата-энелерге жана окуучуларга аракеттерди аткаруу пландары жана тартиби тууралуу алдын ала маалымат бергиле.

### Маалымат алмашууну илгерилеткиле

Өзүңөрдүн аракеттериңерди жөнгө салгыла жана саламаттык сактоо жана билим берүү органдарынын улуттук өкүлдөрүнүн сунуштарын аткаргыла. Кызматкерлер, тарбиячылар жана окуучулар менен так маалыматтарды бөлүшкүлө, оору боюнча кырдаал, ошондой эле мектептерде оорунун жайылышын алдын алуу жана көзөмөлдөө боюнча аракеттер тууралуу жаңыланган маалыматтарды бергиле. Ата-энелер/камкорчулар эгерде алардын үй-бүлөсүндө кимдир-бирөөсүндө COVID-19 аныкталган болсо, бул тууралуу мектептин администрациясына жана саламаттык сактоо органдарына билдиришкендигин текшергиле.

Мындай болгон учурда алардын баласы үйдө калууга тийиш. Маалыматты жайылтуу жана алмашуу үчүн ата-энелер комитетин же ватсап топторун пайдалана аласыңар. Ошондой эле балдардын суроолоруна жооп бергенди, анын ичинде балдардын түшүнүүсү үчүн ыңгайлуу жана жеткиликтүү болгон, жарыя такталарына, дааратканаларга жана башка коомдук жайларга жайгаштырууга боло турган плакаттар сыяктуу материалдарды иштеп чыгуу менен жооп берүүнү унутпагыла.

### Мектептин ички тартип эрежелерин ыңгайлаштыргыла

Оору боюнча сабактарга келүүнүн ийкемдүү эрежелерин иштеп чыккыла, ага ылайык ооруп калган окуучулардын жана кызматкерлердин келбей калуулары мугалимдер/мектеп администрациясы тарабынан колдоого алынат. Окуучулардын сабактан калбай келүүлөрүн колдобогула. Эң эле маанилүү функционалдык милдеттемелерди жана кызматтарды аныктагыла жана келбей калган кызматкерди альтернативдүү алмаштыруу үчүн аларды кайчылаш окутуу жолун иштеп чыккыла. Окутуу программасын, өзгөчө каникулдарды жана сынактарды пландоодо академиялык календардагы мүмкүн болгон өзгөрүүлөрдү эске алуу менен пландагыла.

## Мектепке келүүлөргө мониторинг жүргүзүү

Мектептердеги сабак калтыруулардын туруктуу санына салыштырмалуу окуучулардын жана кызматкерлердин калтырууларынын санын көзөмөлдөө үчүн мектептердеги калтырууларга мониторинг системасын жайылтуу зарыл. Жергиликтүү саламаттык сактоо органдарына респиратордук оорулардан улам окуучулар жана кызматкерлердин арасында сабак калтыруулардын саны кыйла көбөйгөндүгү тууралуу эскерткиле.

- Жуктуруп алуу тобокелчилигинен кандайча качууга болот?
- Жуктуруп албаш үчүн сиздин үй-бүлөңүз жасашы керек болгон беш сактык чарасы бар:
- Тез-тезден колду самындап жуу же спирт камтылган каражаттар менен тазалап туруу
- Жөтөлүп же чүчкүргөн учурда ооз жана мурунду бүктөлгөн чыканак же кагаз бетаарчы менен жабуу, андан кийин кагаз бетаарчыны оозу жабылуучу таштанды чакага салуу
- КДВО же гриппке мүнөздүү болгон симптомдору бар адамдар менен тыгыз байланышта болуудан качуу
- Сиздин же сиздин балаңыздын дене табы жогоруласа, жөтөл же дем алуунун начарлашы пайда болсо медициналык жардам алуу үчүн мүмкүн болушунча тез арада кайрылуу.

## Тынымсыз окутуу боюнча план

Оору себептүү сабак калтырып же мектептер убактылуу жабылып калган учурда, окуучулардын сапаттуу билим алуусу дайыма жеткиликтүү болушун улантуу зарыл. Бул төмөндөгү чараларды камтышы мүмкүн:

- Онлайн/электрондук окутуу ыкмаларын пайдалануу
- Окуу жана көнүгүүлөрдү аткаруу боюнча үйгө тапшырма берүү
- Радио, подкаст (видеофайлдар) же телекөрсөтүү аркылуу билим берүүнү камтыган берүүлөрдү камсыздоо
- Мугалимдерге күн сайын аралыктан окутуу же жума сайын окуучулардын жетишкендиктерине көзөмөл кылуу боюнча тапшырмаларды берүү
- Тездетилген билим берүү стратегияларына баяндама/иштеп чыгуу жүргүзүү

## Максаттуу медициналык окутуу жүргүзүлө

Күнүмдүк тиричилик жашоодо жана сабак учурунда оорунун жайылышына бөгөт коюу үчүн оорунун алдын алуу боюнча сабатсыздыкты жоюу иштерин жүргүзүлө. Мазмуну балдардын курагына, жынысына, этникалык жактан таандык болушуна дал келишине жана бул сабактар окутулуп жаткан сабактарга киргизилишин текшергиле (Окуучулардын курагына жараша медициналык билим берүү жөнүндө бөлүмдү карагыла).



## Окуучулардын психикалык ден соолукка болгон керектөөлөрүнө жооп берүүгө аракет кылуу маанилүү.

Балдарды өздөрүнүн суроолорун жана көйгөйлөрүн талкуулаганга чакыргыла. Алар ар кандай реакцияларды баштарынан өткөрүшү мүмкүндүгү нормалдуу көрүнүш экендигин түшүндүргүлө жана аларда кандайдыр бир маселелер же көйгөйлөр бар болсо мугалимдер менен маектешүүгө чакыргыла. Балдардын курагына жараша так маалымат бергиле. Окуучуларды өздөрүнүн курбалдаштарын колдоого түрткү бергиле жана ооруп калган окуучулардын үстүнөн болгон кодулоого бөгөт коюуга аракеттенгиле. Мугалимдерге өздөрүнүн жеке жыргалчылыгы үчүн жергиликтүү ресурстар тууралуу маалымат бергиле. Мектептин медицина кызматкерлери/социалдык кызматкерлери менен психологиялык жактан жабыркоонун белгилери байкалган окуучулардагы жана кызматкерлердеги стресстин белгилерин аныктоо жана колдоо үчүн кеңешкиле.

## Калктын аялуу топторун колдоо

Мектептерде көрсөтүлүүчү медициналык текшерүүлөр, тамак-аш менен камсыздоо же өзгөчө керектөөлөрү бар балдар үчүн терапия жүргүзүүчү программалар сыяктуу маанилүү кызматтардын үзгүлтүксүздүгүн камсыздоо үчүн социалдык тейлөө системалары менен өзүңөрдүн аракеттериңерди жөнгө салгыла.

Маргиналдашкан топтор оорулардан же анын экинчи кесепеттеринен өтө жапа чегиши мүмкүн болгондуктан ден соолугунун мүмкүнчүлүгү чектелген балдардагы керектөөлөрдү эске алгыла. Үйдө же мектептен сырткары ооруган адамга кам көрүү учурунда коронавирусту жуктуруп алуу тобокелчилигин көбөйтүшү мүмкүн болгон кыздар үчүн кайсы гана болбосун так кесепеттерди изилдегиле.

## **МЕКТЕП АДМИНИСТРАТОРЛОРУ, МУГАЛИМДЕР ЖАНА КЫЗМАТКЕРЛЕР ҮЧҮН ТЕКШЕРҮҮЧҮ ТИЗМЕ**

1. Колду үзгүлтүксүз жууп туруу жөнүндө эскерткиле, гигиенаны сактоонун позитивдүү тажрыйбасынын мисалы катары бул кандай туура жасала тургандыгын көрсөткүлө, кыздар жана эркек балдар үчүн таза жана өз-өзүнчө дааратканаларды камсыздоо маанилүү.

Кол жууй турган жайларды даярдагыла, самын жана суу менен камсыздагыла, ошондой эле мүмкүнчүлүккө жараша спирт камтылган/дезинфекциялоочу каражат менен тазалоо үчүн каражаттарды камсыз кылгыла.

Окуучуларды, мугалимдерди жана кызматкерлерди колду тез-тез жана жакшылап жууганга (20 секунддан кем эмес) чакыргыла.

Ар бир класска, ашканага кирүүчү жана дааратканалардагы чыгуучу жайларга колду тазалоо үчүн спирт камтылган каражаттарды (колго арналган дезинфекциялоочу каражаттар) жайгаштыргыла.

Кыздар жана эркек балдар үчүн таза жана өз-өзүнчө дааратканаларды камсыздоо маанилүү.

2. Мектеп имараттарын, класстарды жана суу менен жабдуу жана санитария объекттерин, өзгөчө көп сандаган адамдар кармай турган беттерди (тепкичтин кармагычтары, тамак иче турган столдор, спорт инвентарлары, эшик жана терезе туткалары, оюнчуктар, окуу китептери ж.б.) күнүнө бир канча жолу тазалагыла жана дезинфекциялап тургула.

Буюмдардын беттерин дезинфекциялоо үчүн 0,5% (5000ppm эквиваленти) натрий гипохлоритин, ал эми кичинекей (көлөмдүү эмес) буюмдарды дезинфекциялоо үчүн 70%дык этил спиртин пайдалангыла.

3. Эгерде сырттагы температура мүмкүнчүлүк берсе абанын келишин жана желдетүүнү көбөйткүлө (терезелерди ачыла, мүмкүн болгон жерлерде кондиционерди пайдалангыла ж.б.).

4. Колдун тазалыгын сактоого чакырган плакаттарды илгиле.

5. Таштандыны күн сайын утилдештирип тургула.

## **АТА-ЭНЕЛЕР/КАМКОРЧУЛАР ЖАНА ЖАМААТТЫН МҮЧӨЛӨРҮ**

Кеңештер жана сактык чаралары

Коронавирус – бул жаңы вирус, биз дагы эле анын балдарга кандай таасир этерин изилдеп жатабыз. Биз кайсы гана курактагы болбосун адамдар ушул инфекцияны жуктуруп алышы мүмкүн экендигин билебиз, бирок ушул кезге чейин балдар арасындагы коронавирус учурлары салыштырмалуу аз катталган. Вирус негизинен кандайдыр бир өнөкөт оорулары бар улгайган курактагылар арасында өлүм менен аякташы мүмкүн.

Төмөндөгү фактыларды эске алгыла

Коронавирус (COVID-19) жөнүндөгү негизги маалыматты, анын ичинде анын симптомдорун, татаалдашууларын, анын кандай жугаарын жана жугууга кандай бөгөт коюу керектигин түшүнүү. Коронавирус тууралуу ЮНИСЕФ, БДСУ жана Саламаттык сактоо министрлигинин улуттук кеңештери сыяктуу кадыр-барктуу булактардан келген маалыматтарды билип тургула. Интернет мейкиндигинде же ооздон-оозго жайылышы мүмкүн болгон жалган маалыматтар жана жомокторду эстен чыгарбагыла.

Сиздин балаңыздагы коронавирустун негизги симптомдору (жөтөл, дене табынын жогорулашы, антигүү) байкалса, алгач медицина кызматкерлеринин нускамаларын алуу үчүн тез жардамга чалыңыз. Коронавирустун жөтөл жана дене табынын жогорулашы сыяктуу симптомдору көз кездешүүчү грипп же суук тийүүнүн симптомдоруна окшош экендигин эсиңизден чыгарбаңыз. Эгерде сиздин балаңыз ооруп калса, аны окууга жибербеңиз жана анын оорусунун сипмтомдору тууралуу мектептин администрациясына кабарлаңыз. Окуучу окууну үйдөн улантышы үчүн окуу материалын сураңыз. Балаңызга эмне болуп жаткандыгын жөнөкөй сөздөр менен түшүндүрүңүз жана ал коопсуздукта экендигине ишендириңиз.

Дени сак балдар мектептеги сабакка бара алышат

Эгерде сиздин балаңызда дене табынын жогорулашы же жөтөл сыяктуу кандайдыр бир симптомдор жок болсо, эгерде Саламаттык сактоо министрлиги же башка расмий органдар тарабынан сиздин балаңыздын окуу мекемеси жөнүндө кандайдыр бир өзгөчө көрсөтмөлөр жана чечимдер чыгарылбаган болсо - аны мектепке жөнөтө аласыз.

Балдарды мектепке жөнөтпөй койгондун ордуна, аларды мектептеги, башка коомдук жайлардагы гигиена жана жүрүм-турум эрежелерине үйрөтүңүз. Колду тез-тезден жууп туруу, дем алуу жолдорунун гигиенасын сактоо – оозду жана мурунду бир жолу колдоно турган бетаарчы менен жаап чүчкүрүү же жөтөлүү, андан кийин колдонгон бетаарчыны таштанды чакага таштоо сунушталат. Эгерде кол жуулбаган болсо, эч убакта көздү, оозду же мурунду кармабаш керек.

Колду кантип туура жууш керек?

1-кадам: Колду шорголоп аккан жылуу сууга жуугула.

2-кадам: Нымдалган колго самындын жетиштүү көлөмүн алгыла.

3-кадам: Колдун бардык беттерин – анын ичинде сырт тарапты, манжалардын ортосун жана тырмактардын астын – 20 секунддун ичинде жакшылап самындагыла.

4-кадам: Колду шорголоп аккан сууга жакшылап чайкагыла.

5-кадам: Колуңарды таза кургак кездемеге, бир жолу колдонулуучу сүлгүгө сүрткүлө же кургаткычты пайдалангыла.

Колду мүмкүн болушунча тез-тезден жана өзгөчө тамактануунун алдында жана андан кийин; мурунду тазалагандан; жөтөлүү же чүчкүрүүдөн кийин жуугула; колдоруңардын кир экени байкалаары менен эле ванна же жуунучу бөлмөгө барып тургула. Эгерде самын жана суу жеткиликтүү эмес болсо, колго арналган 60%дан кем эмес спирт камтылган дезинфекциялоочу каражатты пайдалангыла.

## Балдарга стрессти жеңүүгө жардам бергиле

Балдар стресске ар кандай жооп бериши мүмкүн. Жалпы реакциялар өзүнө уйкудагы көйгөйлөрдү, түнкүсүн зааранын токтобой калышы, ичтин же баштын оорушу, ошондой эле тынчсыздануу, түнт болуу, ачуулануу, жалгыз калуудан коркууну камтыйт. Балдардын абалдарына кунт коюп көңүл бөлгүлө, аларды колдогула жана соороткула, алардын жообу татаал кырдаалга карата нормалдуу экендигин түшүндүргүлө. Алардын керектөөлөрүнө кулак салгыла, тынчтандырууга жана алар коопсуздукта экендигине ынандыруу үчүн убакыт тапкыла. Көп мактагыла жана дем берип тургула.

Баланын ойноосу жана эс алуусу үчүн керектүү шарттарды түзгүлө. Күн тартибин жана уктоо режимин сактагыла, балага жаңы шарттарга ыңгайлашууга жардам бергиле. Эмне болгондугу тууралуу анын курагына жараша маалымат бергиле, микробдор кандай жайыла тургандыгын, ошондой эле кол жана беттин жакшы гигиенасы эмне үчүн маанилүү экендигин түшүндүргүлө. Эмне боло тургандыгын үмүт пайда боло тургандай айтып бергиле.

Мисалы, эгерде сиздин балаңыз өзүн начар сезип, үйдө калса же ооруканага жатып калса, сиз: «Сен үйдө/ооруканада болууга тийишсиң, анткени бул сен жана сенин досторуң үчүн коопсузураак. Мен бул оор экенин билемин (балким, көңүлсүз же ал гана эмес коркунучтуу), бирок биз өзүбүздү жана башкаларды коопсуз кылуу үчүн эрежелерди аткарышыбыз керек. Жакында бардыгы ордуна келет», - деп айтсаңыз болот.

## АТА-ЭНЕЛЕР/КАМКОРЧУЛАР ЖАНА ЖАМААТ ҮЧҮН ЭСКЕРТМЕ

1. Баланын ден соолугуна көз салгыла, эгерде ал ооруп жаткан болсо аны окуу мекемесине жибербегиле.

2. Балдарыңарды гигиена эрежелерине үйрөткүлө.

Колду самын жана таза сууга тез-тезден жууп тургула. Эгерде самын жана суу жеткиликсиз болсо, колду жууганга арналган 60%дан кем эмес спирт камтылган дезинфекциялоочу каражатты пайдалангыла.

Коопсуз ичүүчү суунун болушун жана коомдук дааратканаларда эле эмес, ошондой эле үйдөгү дааратканада дагы тазалыктын сакталышын текшерип тургула.

Калдыктар ишенимдүү чогултулуп, сакталып жана утилдештирилип жаткандыгын текшергиле.

Дем алуу жолдорунун гигиенасы – кездемеге же чыканактын бүгүлгөн жерине жөтөлүү жана чүчкүрүү, бетти, көздү, оозду жана мурунду кармалабоо.

□ 3. Балдарыңардын суроо бергенин жана сезимдерин силерге жана мугалимдерине билдирүүсүн колдогула. Балаңарда стресске карата ар кандай реакциясы болушу мүмкүн экендигин эстен чыгарбагыла. Сабыр кылгыла жана түшүнүү менен карагыла.

□ 4. Окуучуларга бири-бирине кунт коюп мамиле кылуунун зарылдыгын эскертүү менен карама-каршылыкка бөгөт койгула.

□ 5. Мектеп менен маалымат алууну өз ара жөнгө салгыла жана силер мектептеги коопсуздукту камсыздоо боюнча кандай аракетти колдой ала тургандыгыңарды сурагыла (ата-энелер комитеттери жана мугалимдер ж.б. аркылуу).

## V. СТУДЕНТТЕР ЖАНА БАЛДАР

Балдар жана жаштар коронавирус (COVID-19) тууралуу, анын ичинде анын симптомдору, татаалдашуулары, анын жугуусу жана жугууга кандай бөгөт коюуга боло тургандыгы боюнча алардын курагына дал келген негизги маалыматты түшүнүүгө тийиш.

Коронавирус тууралуу ЮНИСЕФ, БДСУ жана Саламаттык сактоо министрлигинин улуттук кеңештери сыяктуу ишенимдүү булактардан келген маалыматтарды билип тургула. Интернет мейкиндигинде же ооздон-оозго жайылышы мүмкүн болгон жалган маалыматтар жана жомокторду эстен чыгарбагыла.

## СТУДЕНТТЕР ЖАНА БАЛДАР ҮЧҮН ЭСКЕРТМЕ

1. Мындай кырдаалда капалыкты, тынчсызданууну сезүү, өзүн жоготуу, коркуу же каардануу нормалдуу көрүнүш. Силер жалгыз эмес экениңерди билгиле, өзүңөргө жана мектебиңерге коопсуз жана дени сак болууга жардам берүү үчүн, өзүңөр ишенген кимдир бирөө менен, мисалы ата-энелер же мугалим менен сүйлөшкүлө.

Суроолорду бергиле, үйрөнгүлө жана маалыматты ишенимдүү булактардан алгыла.

2. Өзүңдү жана башкаларды корго

Колду тез-тезден, сөзсүз самын менен 20 секунддан кем эмес жуугула

Бетиңерди кармалабагыла

Башкалар менен идиш, ашкана шаймандарын чогуу колдонуп, тамак-аш же суусундуктарды чогуу ичпегиле.

3. Өзүңөрдүн, мектебиңердин, үй-бүлө жана коомдун саламаттыгын колдоодо активдүү болгула.

Оорулардын алдын алуу тууралуу билгендериңерди үй-бүлө жана досторуңар, өзгөчө үй-бүлөнүн кичинекей мүчөлөрү менен бөлүшкүлө.

Оорулардын алдын алуунун, кездемеге же чыканактын бүгүлгөн жерине жөтөлүү жана чүчкүрүү сыяктуу чараларын аткаргыла.

4. Курбалдаштарыңарды оорунун айынан шылдыңдабагыла жана мазактабагыла; вирус географиялык чектерге, улутуна, курагына же жынысына карабай тургандыгын эстен чыгарбагыла.

5. Эгерде силер өзүңөрдү начар сезип жатсаңар ата-энеңерге, үй-бүлөнүн башка мүчөсүнө же камкорчуга билдиргиле жана үйдө калууну сурангыла.

Курак боюнча санитардык агартуу

Төмөндө ар кайсы курактагы окуучуларды COVID-19 жана башка вирустардын жайылуусуна бөгөт коюу жана көзөмөлдөөгө кантип тартуу керектиги тууралуу сунуштар келтирилген. Иш-чаралар балдардын анык керектөөлөрүн эске алуу менен (тил, жөндөмдүүлүк, жынысы ж.б.) жөнгө салынууга тийиш.

Мектепке чейинки курак

- Пайдалуу адаттарга көндүргүлө, мисалы, жөтөлүп жана чүчкүрүп жатканда ооз жана мурунду бетаарчы менен жабуу, колду самындап тез-тезден жууп туруу.
- Сунушталган 20 секунддук убакытты аткаруу үчүн кол жууп жаткан учурда ырдагыла. Балдар колго арналган дезинфекциялоочу каражатты пайдаланууну жасап көрө алышат.
- Колду жууганга көз салуунун ыкмасын жана колду тез-тезден жана өз учурунда жуугандыгы үчүн сыйлык берүүнү иштеп чыгуу.
- Симптомдорду (чүчкүрүү, жөтөл, дене табынын жогорулашы) көрсөтүү үчүн куурчактарды пайдалангыла жана алардын жүрөгү айланса (мисалы, алардын башы, ичи ооруп жатса, алар эти ысыганын сезсе же ашыкча чарчаса) эмне кылуу керектигин, бейтапты кантип сооротуу жана ага боору ооруганын кандай билдирүү зарылдыгын мисал менен көрсөткүлө.
- Балдардан бири-биринен алысыраак, колду сунууга же «канат каккылаганга» мүмкүнчүлүк бере тургандай аралыкта отурууларын өтүнгүлө, ошол эле учурда алардын досторуна денелери тийип кетпегендей жетишерлик орундары болууга тийиш.

## Башталгыч мектеп

- Балдардын көйгөйлөрүнө сөзсүз кулак салгыла жана алардын суроолоруна курактарын эске алуу менен жооп бергиле. Аларга өтө көп маалымат берип оорлотпогула. Аларга өздөрүнүн сезимдерин билдиришин жана бөлүшүүсүн колдогула. Балдардын түзүлгөн кырдаалга карата ар кандай реакцияларын талкуулагыла жана оор кырдаалга ушундай таасирленүү нормалдуу көрүнүш экендигин түшүндүргүлө.

- Балдар өзүн жана башкаларды коргош үчүн көп нерсе жасай ала тургандыгын түшүндүргүлө.

- Социалдык аралыкты сактоо концепциясын киргизүү (досторунан аралыкта болуу, адамдар көп топтолгон жерлерге барбоо, өзгөчө зарылчылык жок болсо адамдарды кармабоо ж.б.).

- пайдалуу адаттарга үйрөтүү (кездемеге же чыканактын бүгүлгөн жерине жөтөлүү жана чүчкүрүү жана колду тез-тезден жуу)

- Балдарга оорулардын алдын алуу жана көзөмөлдөөнүн негизги концепцияларын түшүнүүгө жардам бергиле. Микробдор кандай жайыла тургандыгын көрсөтүүчү көнүгүүлөрдү пайдалангыла. Мисалы, чачыраткычы бар бөтөлкөнү алгыла, суу куюп жана аны ак кагаздын барагына чачкыла. Тамчылар канчалык алыска саякаттап жаткандыгын карагыла.

- Колду самын жана суу менен 20 секунддун ичинде жуу эмне үчүн маанилүү экендигин көрсөтүү.

- Окуучулардын колдоруна бир аз өлчөмдөгү жалтыраткыч сыйпагыла жана алардан суу менен гана жуунун өтүнгүлө. Канча жалтыраткыч калгандыгын карагыла. Андан кийин аларды 20 секунддун ичинде, самын жана суу менен жуугула жана айырмасын белгилегиле.

- Жогорку тобокелчиликтеги жүрүм-турумду аныктоо жана андагы катачылыктарды оңдоону сунуштоо үчүн окуучуларга жогоруда белгиленген текстти изилдөөнү сунуштагыла.

- Мисалы, мугалим мектепке сасык тумоо менен келди. Ал алаканын жаап чүчкүрүп жатат. Андан кийин ал кесиптешинин колун кысат. Андан кийин ал колун бетаарчы менен аарчып, сабакты баштоо үчүн класска барат. Мугалим эмне кылды, эмне тобокелчиликке салынды? Ал мунун ордуна эмне кылышы керек эле?

## Мектептеги орто билим берүү

- Окуучулардын көйгөйлөрүн сөзсүз уккула жана алардын суроолоруна жооп бергиле.

- Окуучулар өзүн жана башкаларды коргош үчүн көп нерсе жасай ала тургандыгын белгилегиле.

- социалдык аралыкты сактоо концепциясын киргизүү.
- пайдалуу адаттарга көндүрүү (кездемеге же чыканактын бүгүлгөн жерине жөтөлүү жана чүчкүрүү, колду тез-тездөн жууп туруу)
- окуучуларга алар өздөрүнүн үй-бүлөлөрү үчүн сергек жүрүм-турумду кура ала тургандыгын эскерткиле.
- Окуучуларга ооругандардын үстүнөн шылдыңдоого бөгөт коюну колдогула.
- Түзүлгөн кырдаалга карата балдардын ар кандай реакцияларын талкуулагыла жана оор кырдаалга ушундайча жооп берүү нормалдуу экендигин түшүндүргүлө. Аларды өздөрүнүн сезимдерин билдирүүсүн жана бөлүшүүсүн колдогула.
- Саламаттык сактоонун расмий маалыматтарын тарката турган окуучулардын коллегиясын түзгүлө.
- Окуучулардан COVID-19 темасында өздөрүнүн мектептеги жарыяларын жана плакаттарын жасашын өтүнгүлө.
- Башка сабактарга тиешелүү санитардык агартууну кошкула.
- Илим вирустарды изилдөөнү, оорулардын жугуусун жана эмдөөлөрдүн маанилүү экендигин камтый алат.
- Социалдык изилдөөлөргө пандемиялардын тарыхына жана коомдук саламаттыкты сактоо жана коопсуздук жаатындагы саясатты өнүктүрүүнү камтууга болот.
- Медиа сабаттуулук сабактары окуучуларды сын көз менен карап аракеттенүү жана ой жүгүртүүгө, натыйжалуу коммуникаторлордон жана активдүү жарандардан болууга үйрөтө алат.

## Гимназия

- Студенттердин көйгөйлөрүн сөзсүз уккула жана алардын суроолоруна жооп бергиле.
- Окуучулар өздөрүн жана башкаларды коргоо үчүн көп нерсе жасай ала тургандыгын белгилегиле.
- Социалдык аралыкты сактоо концепциясын киргизүү
- Пайдалуу адаттарга көндүрүү (кездемеге же чыканактын бүгүлгөн жерине жөтөлүү жана чүчкүрүү, колду тез-тездөн жууп туруу). Окуучулардын ооругандарды шылдыңдоого бөгөт коюшун колдогула.



- Түзүлгөн кырдаалга карата балдардын ар кандай реакцияларын талкуулагыла жана оор кырдаалга ушундайча жооп берүү нормалдуу экендигин түшүндүргүлө. Аларды өздөрүнүн сезимдерин билдирүүсүн жана бөлүшүүсүн колдогула.

- Башка сабактарга тиешелүү санитардык агартууну кошкула.

- Илимий курстар вирустарды изилдөөнү, оорулардын жугуусун жана эмдөөлөрдүн маанилүү экендигин камтый алат.

- Социалдык изилдөөлөргө пандемиялардын тарыхын жана алардын экинчи кесепеттерин киргизүүгө, мамлекеттик саясат сабырдуулукка жана социалдык биримдикке кандайча түрткү бере ала тургандыгын камтууга болот.

- Окуучулардан COVID-19 тууралуу өздөрүнүн жарыяларын социалдык тармактар, радио же ал гана эмес жергиликтүү телекөрсөтүү аркылуу берүүсүн өтүнгүлө.

- Медиа сабаттуулук сабактары окуучуларды сын көз менен карап аракеттенүү жана ой жүгүртүүгө, натыйжалуу коммуникаторлордон жана активдүү жарандардан болууга үйрөтө алат.

Тастыктоолор

Бул документ Лиза Бендер (Education UNICEF NYHQ) тарабынан ЮНИСЕФ COVID-19 (Карлос Наварро Колорадо, Мауа Ари и Хуго Разури) Катчылыгынын кызматкерлеринин техникалык колдоосу, ошондой эле ЮНИСЕФ WASH, C4D жана балдарды коргоо топторунун колдоосу астында жазылды. Майде Паисич (ЮНИСЕФ EAPRO), Ле Ан Лану (ЮНИСЕФ, Вьетнам), Цереннадмиду Нямхуу (ЮНИСЕФ, Монголия), доктор Мария Д. Ван Керхове (БДСУ) жана Гведолу Иамеруга (МФКК) алардын тыгыз кызматташуусу үчүн ыраазычылык билдиребиз.

## **БАЙЛАНЫШ ҮЧҮН**

ЛИЗА БЕНДЕР

lbender@unicef.org

ЮНИСЕФ Нью-Йорк