

# Mesaje și acțiuni esențiale privind prevenirea și controlul COVID-19 în școli



---

I. DATE DESPRE COVID-19

- COVID-19
- Intervenții non-farmaceutice

II. INTRODUCERE

III. CONDUCEREA ȘCOLII, CADRE DIDACTICE ȘI PERSONAL AUXILIAR

- Mesaje și acțiuni esențiale
- Listă de verificare

IV. PĂRINȚII/ TUTORI ȘI MEMBRII COMUNITĂȚII

- Mesaje și acțiuni esențiale
- Listă de verificare

V. ELEVI ȘI COPII

VI. Listă de verificare

- Educație în materie de sănătate adecvată vârstei
  - Nivel preșcolar
  - Școală primară
  - Gimnaziu
  - Liceu/ Școală profesională

ANEXE (VOR FI FURNIZATE ÎN VIITORUL APROPIAT, ÎN CADRUL UNUI DOCUMENT ACTUALIZAT; CONȚINUTUL ORIENTATIV AL ACESTORA ESTE INDICAT MAI JOS)

- A. Recomandări privind proviziile necesare
- B. Considerații importante
  - Particularizarea îndrumărilor la nivel de țară (categorii de populație vulnerabile)
  - Diseminarea și punerea în aplicare a îndrumărilor
  - Monitorizare
- C. Sănătate mentală și sprijin psiho-social
  - Mesaje esențiale privind sănătatea mentală și sprijinul psiho-social
- D. Resurse și informații suplimentare
  - Modele de afișe

---

# I. Date despre COVID-19

## Ce este COVID-19?

COVID-19 este o boală cauzată de o nouă tulpină de coronavirus. 'CO' vine de la corona, 'VI' de la virus, și 'D' de la *disease* (boală, în limba engleză). A mai purtat și numele de „noul coronavirus 2019” sau „2019-nCoV”. Virusul COVID-19 este un virus nou, din aceeași familie de virusuri cu SARS (Sindromul respirator acut sever) și câteva tipuri de răceală obișnuită.

## Care sunt simptomele COVID-19?

Simptomele pot include febra, tusea și respirația îngreunată. În cazurile cele mai grave, infecția poate cauza pneumonie sau dificultăți de respirație. În cazuri mai rare, boala poate fi fatală. Aceste simptome sunt similare cu gripa sau răceala comună, care sunt mult mai frecvente decât COVID-19. Acesta este motivul pentru care este necesară testarea, înainte de a confirma dacă cineva are COVID-19.

## Cum se răspândește COVID-19?

Virusul se transmite prin contact direct cu particulele respiratorii (generate prin tuse și strănut) ale unei persoane infectate. De asemenea, oamenii se pot infecta dacă ating suprafețele contaminate cu virusul și apoi își ating fața (de exemplu, ochii, nasul, gura). Virusul COVID-19 poate supraviețui pe suprafețe timp de câteva ore, dar dezinfectanții simpli îl pot ucide.

## Cine este mai expus?

În fiecare zi, învățăm mai multe despre modul în care COVID-19 afectează oamenii. Persoanele în vârstă și persoanele cu afecțiuni medicale cronice, precum diabet și boli de inimă, par să fie mai expuse riscului de a dezvolta simptome severe. Întrucât acesta este un virus nou, încă învățăm cum îi afectează pe copii. Știm că este posibil ca persoanele de orice vârstă să fie infectate cu virusul, dar, până în prezent, există relativ puține cazuri de COVID-19 raportate la copii. Acesta este un virus nou și trebuie să aflăm mai multe despre felul în care sunt afectați copiii. Virusul poate fi fatal în cazuri rare; până în prezent majoritatea victimelor au fost din categoria persoanelor în vârstă, cu afecțiuni medicale preexistente.

## Care este tratamentul pentru COVID-19?

În prezent, nu există un vaccin disponibil pentru COVID-19. Totuși, multe dintre simptome pot fi tratate; îngrijirile medicale primite la timp, din partea unui furnizor de servicii de sănătate, pot face boala mai puțin periculoasă. În prezent, sunt în derulare mai multe studii clinice ce evaluează tratamente pentru COVID-19.

## Cum poate fi încetinită sau prevenită răspândirea COVID-19?

La fel ca în cazul altor infecții respiratorii, precum gripa sau răceala obișnuită, măsurile de sănătate publică sunt esențiale pentru a încetini răspândirea bolilor. Măsurile de sănătate publică sunt acțiuni preventive de zi cu zi care includ următoarele:

- ✓  să stăm acasă când suntem bolnavi;
- ✓  să ne acoperim gura și nasul cu interiorul cotului îndoit sau cu un șervețel atunci când tușim sau strănutăm. Șervețelul folosit trebuie aruncat imediat într-un coș de gunoi cu capac;
- ✓  să ne spălăm des pe mâini cu apă și săpun;
- ✓  să curățăm în mod frecvent suprafețele și obiectele atinse.

Pe măsură ce aflăm mai multe despre COVID-19, autoritățile din domeniul sănătății publice pot recomanda acțiuni suplimentare.

---

## II. INTRODUCERE

OMS a declarat COVID-19 urgență de sănătate publică de interes internațional, iar virusul s-a răspândit în multe țări și teritorii. Deși nu se cunosc încă foarte multe despre virusul care provoacă COVID-19, știm că se transmite prin contact direct cu particulele respiratorii ale unei persoane infectate (generate prin tuse și strănut). De asemenea, virusul se poate transmite prin atingerea suprafețelor contaminate cu virus, urmată de atingerea feței (de exemplu, ochii, nasul, gura). Pe măsură ce COVID-19 continuă să se răspândească, este important pentru comunități să ia măsuri pentru a preveni transmiterea ulterioară, pentru a reduce impactul focarului și pentru a sprijini măsurile de control.

Protecția copiilor și a unităților de învățământ este deosebit de importantă. Sunt necesare precauții pentru a preveni potențiala răspândire a COVID-19 în școli; în același timp, trebuie să se acorde atenție și evitării stigmatizării elevilor și angajaților care ar fi putut fi expuși la virus. Este important să reținem că COVID-19 nu diferențiază în funcție de naționalitate, etnie, dizabilități, vârstă sau sex. Unitățile de învățământ ar trebui să ofere în continuare un mediu primitiv, incluziv, care să ofere respect și susținere tuturor.

Măsurile luate de școli pot preveni introducerea și răspândirea COVID-19 de către elevii și angajații care ar fi putut fi expuși la virus, reducând în același timp perturbările și protejând elevii și personalul împotriva discriminării.

### Scop

Astăzi, copiii și tinerii sunt cetățeni ai lumii, agenți puternici ai schimbării și generația următoare de părinți, oameni de știință și medici. Orice criză prezintă oportunitatea de a-i ajuta să învețe, să-și cultive compasiunea și să-și sporească reziliența, construind în același timp o comunitate mai sigură și mai atentă la nevoile celorlalți. Diseminarea de date și informații despre COVID-19 va ajuta la diminuarea temerilor și anxietăților elevilor în legătură cu această boală și le va consolida capacitatea de a gestiona efectele secundare din viețile lor. Aceste îndrumări oferă mesaje și considerații esențiale pentru implicarea conducerii școlilor, a cadrelor didactice și a personalului auxiliar, precum și a părinților, tutorilor, și a membrilor comunității, și, de asemenea, a copiilor înșiși în promovarea unui mediu școlar sigur și sănătos.

Scopul acestui document este de a oferi îndrumări clare, ușor de transpus în practică, privind operațiuni sigure de prevenire, detectare timpurie și control al COVID-19 în școli și în alte unități de învățământ. Deși îndrumările sunt specifice țărilor care au confirmat deja transmiterea COVID-19, ele sunt relevante în toate celelalte contexte. Educația poate încuraja elevii să promoveze prevenirea și controlul bolilor acasă, în școală și în comunitatea lor, vorbind cu alții despre prevenirea răspândirii virusurilor. O serie de considerente trebuie avute în vedere pentru menținerea unui mediu școlar sigur sau pentru redeschiderea ulterioară a școlilor, dar dacă sunt bine puse în practică, aceste măsuri pot ajuta la promovarea sănătății publice.

---

## III. CONDUCEREA ȘCOLII, CADRE DIDACTICE ȘI PERSONAL AUXILIAR

### Mesaje și acțiuni esențiale

#### Principii de bază

Respectarea unor principii de bază poate ajuta la menținerea unui mediu școlar sigur pentru elevi, cadre didactice și personalul auxiliar și poate contribui la oprirea răspândirii acestei boli. Recomandările pentru menținerea școlilor sănătoase sunt următoarele:

- Elevii, cadrele didactice și alte categorii de personal care se îmbolnăvesc nu trebuie să vină la școală!
- Școlile trebuie să impună spălarea periodică a mâinilor cu apă curată și săpun, dezinfectarea mâinilor cu soluție pe bază de alcool /dezinfectant pentru mâini sau soluție pe bază de clor, precum și dezinfectarea și curățarea suprafețelor cel puțin zilnic.
- Școlile trebuie să beneficieze de aprovizionare cu apă, canalizare și gestionarea deșeurilor și să urmeze procedurile de curățare și decontaminare a mediului.
- Școlile trebuie să promoveze distanțarea socială (termen aplicat anumitor acțiuni întreprinse pentru a încetini răspândirea unei boli extrem de contagioase, inclusiv limitarea întrunirilor cu un număr mare de participanți).

#### Cunoașterea celor mai recente date

Este necesară înțelegerea informațiilor despre boala provocată de coronavirus (COVID-19), inclusiv a simptomelor, complicațiilor, cum se transmite și cum se poate preveni transmiterea. Informați-vă despre COVID-19 din surse de încredere precum UNICEF, OMS și comitetele consultative ale Ministerului Sănătății. Atenție la informațiile false/ mituri care se răspândesc prin viu grai sau în mediul online.

#### Asigurați un mediu școlar sigur

Consultați „Lista de verificare pentru un mediu școlar sigur” de mai jos.

Întocmiți planuri de urgență pentru școală sau actualizați planurile existente. Colaborați cu autoritățile pentru a vă asigura că școlile nu sunt utilizate ca adăposturi, unități de tratament etc. În funcție de riscuri, luați în considerare anularea oricăror evenimente/ întâlniri ale comunității care au loc de obicei în incinta școlii.

Creați și puneți în aplicare reguli privind spălarea și igienizarea frecventă a mâinilor și asigurați aprovizionarea cu produsele necesare. Pregătiți și asigurați întreținerea spațiilor de spălare a mâinilor cu apă și săpun și, dacă este posibil, asigurați dezinfectant de mâini pe bază de alcool în fiecare clasă, la intrare și ieșire, precum și în apropierea sălilor de mese și a toaletelor.

Curățați și dezinfectați clădirile școlilor, sălile de clasă și, în special, instalațiile de apă și canalizare, cel puțin o dată pe zi, în special suprafețele care sunt atinse de multe persoane (balustrade, mese de luat prânzul, echipament sportiv, mânerle ușilor și ferestrelor, jucării, materiale didactice etc).

Implementați practici de distanțare socială care pot include:

- Eșalonarea începerii și sfârșitului zilei programului școlar;
- Anularea întrunirilor, jocurilor sportive și altor evenimente care creează aglomerație;
- Acolo unde este posibil, amenajați spațiul astfel încât mesele/ băncile copiilor să fie la cel puțin un

---

metru distanță una de alta;

- Învățați-i pe copiii să respecte distanța de siguranță și să evite atingerile inutile și arătați-le cum se face acest lucru.

#### Stabiliți proceduri pentru situațiile în care elevii sau angajații se simt rău

Planificați în prealabil împreună cu autoritățile medicale locale, personalul medical școlar și actualizați listele de contacte de urgență. Puneți la punct o procedură pentru separarea elevilor și angajaților bolnavi de cei care sunt bine - fără a-i stigmatiza, precum și un proces de informare a părinților / tutorilor și de consultare cu furnizorii de asistență medicală/ autoritățile medicale, acolo unde este posibil. Este posibil ca elevii/ personalul să fie trimiși direct la o unitate medicală, în funcție de situație/ context sau trimiși acasă. Diseminați din timp procedurile către personal, părinții și elevi.

#### Promovați diseminarea de informații

Coordonați și urmați îndrumările primite de la autoritățile naționale din domeniul sănătății și educației. Diseminați informațiile cunoscute către personal, părinți/ tutori și elevi, oferind informații actualizate privind boala, inclusiv eforturile de prevenire și control la nivelul școlii. Reamintiți-le părinților/ tutorilor că trebuie să alerteze școala și autoritățile medicale dacă cineva din casa lor a fost diagnosticat cu COVID-19 și să-și țină copilul acasă. Diseminați informațiile în cadrul ședințelor cu părinții. De asemenea, asigurați-vă că răspundeți întrebărilor și preocupărilor copiilor, inclusiv prin elaborarea de materiale accesibile lor, cum ar fi afișe care pot fi amplasate la avizier, în toalete și în alte locații centrale.

#### Adaptați politicile școlare acolo unde este cazul

Elaborați politici flexibile privind prezența și concediile medicale/ absențele motivate medical, care să încurajeze elevii și personalul să rămână acasă când sunt bolnavi sau când au grijă de membrii bolnavi ai familiei. Descurajați utilizarea de premii și stimulente menite să promoveze prezența totală. Identificați funcțiile și rolurile esențiale și planificați acoperirea alternativă a acestora, prin instruirea încrucișată a personalului. Planificați posibile modificări ale calendarului școlar, în special în ceea ce privește pauzele și examenele.

#### Monitorizați prezența școlară

Implementați sisteme de monitorizare a absenteismului școlar, pentru a urmări absențele elevilor și ale personalului și comparați cu tiparele obișnuite de absenteism. Alertați autoritățile medicale locale cu privire la creșterile mari ale absenteismului elevilor și personalului din cauza bolilor respiratorii.

#### Planificarea continuității învățării

În cazul absenteismului/ concediului medical sau al închiderii temporare a școlii, susțineți continuitatea accesului la educație de calitate. Aceste măsuri pot include:

- Utilizarea strategiilor online/ educație la distanță;
- Alocarea de teme și exerciții pentru studiul la domiciliu;
- Emisiuni cu conținut educativ transmise la radio, televiziune sau prin internet;
- Desemnarea cadrelor didactice care să efectueze monitorizarea zilnică sau săptămânală a elevilor;
- Revizuirea/ dezvoltarea strategiilor de educație accelerată.

#### Implementați educația în materie de sănătate pe categorii de elevi

Integrați aspecte privind prevenirea și controlul bolilor în activitățile și lecțiile zilnice. Asigurați-vă că

---

informațiile transmise țin cont de vârstă, gen, apartenență etnică și dizabilități, iar activitățile sunt integrate în disciplinele existente. (A se vedea secțiunea privind Educația în materie de sănătate adecvată vârstei)

#### Luăți în considerare nevoile de sănătate mentală/ suport psihosocial

Încurajați-i pe copii să vorbească despre întrebările și preocupările lor. Explicați-le că este normal ca ei să aibă reacții diferite și încurajați-i să vorbească cu profesorii dacă au întrebări sau nelămuriri. Oferiți informații într-un mod onest, adecvat vârstei. Îndrumați-i pe elevi cu privire la modul în care își pot susține colegii și pot preveni excluderea și intimidarea. Asigurați-vă că profesorii au informații despre resursele locale necesare pentru propria sănătate. Colaborați cu personalul medical școlar/ asistenți sociali pentru identificarea și sprijinirea elevilor și a personalului care prezintă semne că se află într-o situație dificilă.

#### Sprijiniți populația vulnerabilă

Colaborați cu sistemele de servicii sociale pentru a asigura continuitatea serviciilor critice care pot fi furnizate în școli, cum ar fi screeninguri de sănătate, programe de alimentație sau terapii pentru copiii cu nevoi speciale. Luați în considerare nevoile specifice ale copiilor cu dizabilități și faptul că populațiile marginalizate pot fi afectate mai mult de boală sau de efectele sale secundare. Examinați orice implicații specifice pentru fete, care pot crește riscul pentru acestea, cum ar fi responsabilitatea pentru îngrijirea bolnavilor la domiciliu sau exploatarea în afara școlii.

### **LISTĂ DE VERIFICARE PENTRU CONDUCEREA ȘCOLII, CADRE DIDACTICE ȘI PERSONAL AUXILIAR**

- 1. Promovați și demonstrați spălarea periodică a mâinilor și comportamente pozitive de igienă, monitorizând gradul de adoptare a acestor comportamente. Asigurați accesul la toaletele adecvate, curate și separate pentru fete și băieți
  - Asigurați-vă că există săpun și apă curată la spațiile de spălare a mâinilor adecvate vârstei;
  - Încurajați spălarea frecventă și minuțioasă (cel puțin 20 de secunde);
  - Montați instalații pentru igienizarea mâinilor în toalete, săli de clasă, holuri și aproape de ieșiri, unde este posibil;
  - Asigurați existența de toalete sau latrine adecvate, curate și separate pentru fete și băieți.
- 2. Curățați și dezinfecțați clădirile școlilor, sălile de clasă și, în special, instalațiile de apă și canalizare, cel puțin o dată pe zi, în special suprafețele care sunt atinse de multe persoane (balustrade, mese de luat prânzul, echipament sportiv, mânerul ușilor și ferestrelor, jucării, materiale didactice etc.).
  - Utilizați hipoclorit de sodiu la 0,5% (echivalent 5000 ppm) pentru dezinfecțarea suprafețelor și alcool etilic 70% pentru dezinfecțarea obiectelor mici; asigurați echipament adecvat pentru personalul de curățare.

- 3. Măriți fluxul de aer și ventilația acolo unde clima o permite (ferestre deschise, folosiți aer condiționat acolo unde este disponibil etc.).
- 4. Afișați mesaje care încurajează bunele practici de igienă a mâinilor și a căilor respiratorii.
- 5. Asigurați-vă că gunoiul este dus zilnic și aruncat în siguranță.

## IV. PĂRINȚI/TUTORI ȘI MEMBRII COMUNITĂȚII

### Mesaje și acțiuni importante

COVID-19 este un virus nou și învățăm în fiecare zi despre cum îi afectează pe copii. Știm că persoane de toate vârstele pot fi infectate cu acest virus, dar până acum s-a raportat un număr restrâns de cazuri de infecție cu COVID-19 în rândul copiilor. Virusul poate fi fatal în anumite cazuri, până în prezent mai ales în rândul persoanelor vârstnice cu afecțiuni medicale pre-existente.

#### Cunoașterea celor mai recente informații

Este necesară înțelegerea informațiilor despre boala provocată de coronavirus (COVID-19), inclusiv a simptomelor, complicațiilor, cum se transmite și cum se poate preveni transmiterea. Informați-vă despre COVID-19 din surse de încredere precum UNICEF, OMS și Ministerul Sănătății. Atenție la informațiile false / zvonurile care se răspândesc prin viu grai sau în mediul online.

#### Identificați simptomele COVID-19 (tuse, febră, respirație îngreunată) la copilul dumneavoastră

Solicitați sfatul medicului/ clinicii întâi telefonic, iar apoi duceți copilul la control, dacă vi se recomandă. Nu uitați că simptomele COVID-19, precum tusea sau febra pot fi similare celor ale gripei sau ale unei răcelii obișnuite, care sunt mult mai frecvente. Dacă copilul dumneavoastră este bolnav, nu-l trimiteți la școală și informați școala în legătură cu absența copilului dumneavoastră și cu simptomele. Solicitați lecturi și teme de făcut din partea școlii, astfel încât elevii să poată învăța și acasă. Explicați-i copilului ce se întâmplă în cuvinte simple și asigurați-l că este în siguranță.

#### Lăsați copiii să meargă la școală atât timp cât sunt sănătoși

Dacă copilul dumneavoastră nu manifestă simptome precum febra sau tusea, este indicat să meargă la școală, cu excepția cazurilor în care o instituție de sănătate publică recomandă altfel sau o altă avertizare ori recomandare oficială este transmisă în legătură cu școala copilului dumneavoastră.

În loc de a nu trimite copilul la școală, învățați-l cum să respecte o bună igienă a mâinilor și a respirației la școală și pretutindeni, precum spălarea frecventă a mâinilor (vezi mai jos), strănutul sau tușitul în pliul cotului sau într-un șervețel, apoi aruncarea șervețelului într-un coș cu capac și să nu își atingă ochii, gura sau nasul dacă nu și-a spălat corect mâinile.

#### Spălarea corectă a mâinilor

Pasul 1: Udați mâinile cu apă curată de la robinet

Pasul 2: Aplicați săpun în cantitate suficientă pentru a acoperi palmele umede

Pasul 3: Frecați întreaga suprafață a palmelor - inclusiv dosul palmelor, între degete și sub unghii - cel puțin 20 de secunde

Pasul 4: Clătiți bine palmele cu apă de la robinet

Pasul 5: Ștergeți-vă mâinile cu un prosop curat, uscat, de unică folosință sau folosiți un uscător de mâini



---

dacă este disponibil

Spălați-vă mâinile frecvent, în special înainte și după masă; după ce v-ați suflat nasul, după tuse sau strănut, după ce ați folosit baia/ toaleta/ latrina și oricând aveți mâinile vizibil murdare. Dacă nu aveți la îndemână apă și săpun folosiți dezinfectant de mâini pe bază de alcool cu cel puțin 60% alcool. Spălați-vă întotdeauna cu săpun și apă dacă mâinile sunt vizibil murdare.

#### Ajutați-i pe copii să facă față stresului

Copiii pot reacționa la stres în diferite moduri. Printre reacțiile frecvente se numără tulburările de somn, incontinența urinară, dureri de stomac sau de cap și starea de anxietate, retragere în sine, furie, nevoia permanentă de a primi afecțiune sau teamă de rămâne singur. Gestionați reacțiile copiilor arătându-vă susținerea și explicați-le că acestea sunt reacții normale la o situație anormală. Ascultați-le îngrijorările și alocați timp pentru a-i liniști și pentru a le arăta afecțiunea dumneavoastră, asigurați-i că sunt în siguranță și lăudați-i frecvent.

Dacă se poate, creați-le condițiile necesare pentru joacă și relaxare. Respectați rutina și programul copiilor pe cât de mult posibil, mai ales înainte de a merge la somn sau creați rutine noi pentru mediul cel nou. Oferiți-le informații adecvate vârstei lor cu privire la situație, explicați-le ce urmează să întâmpole și dați-le exemple clare despre ceea ce pot face pentru a se proteja pe ei înșiși, dar și pe ceilalți împotriva infecției. Oferiți-le informații despre ceea ce s-ar putea întâmpla, într-un manieră care să nu le inducă stres.

De exemplu, dacă copilul dumneavoastră se simte rău și stă acasă sau în spital, i-ați putea spune „Trebuie să stai acasă/ în spital pentru că este mai sigur pentru tine și pentru prietenii tăi. Știu că este greu (poate chiar înfricoșător sau plictisitor) uneori, dar trebuie să respectăm regulile pentru a fi în siguranță atât noi, cât și ceilalți. În curând lucrurile vor reveni la normal.”

### **LISTĂ DE VERIFICARE PENTRU PĂRINȚI/ TUTORI & MEMBRII COMUNITĂȚII**

- 1. Monitorizați starea de sănătate a copiilor dumneavoastră și țineți-i acasă dacă sunt bolnavi
- 2. Învățați-i pe copii și insistați asupra bunelor practici de igienă
  - Spălați-vă frecvent mâinile cu apă curată și săpun. Dacă nu aveți la îndemână apă și săpun folosiți dezinfectant de mâini pe bază de alcool cu cel puțin 60% alcool.  
Spălați-vă întotdeauna cu săpun și apă dacă mâinile sunt vizibil murdare.
  - Asigurați-vă că aveți la dispoziție apă potabilă din surse sigure și că toaletele sau latrinele sunt curate și funcționale la domiciliu.
  - Asigurați-vă că deșeurile sunt colectate, depozitate și evacuate în siguranță.
  - Tușiți sau strănutați într-un șervețel sau în pliul cotului și evitați atingerea feței, a ochilor, gurii și nasului.
- 3. Încurajați-vă copiii să pună întrebări și să își exprime sentimentele în fața dumneavoastră sau a profesorilor. Nu uitați că reacțiile copilului dumneavoastră la stres pot fi diferite, fiți răbdători și îngăduitori.

- 
- 4. Preîntâmpinați stigmatizarea, folosind informații factuale și reamintiți-le elevilor să arate empatie unii față de ceilalți.
  - 5. Coordonați-vă cu conducerea școlii pentru a primi informații și întrebați cum puteți contribui la eforturile școlii de a spori siguranța (la ședințe cu părinții etc.).

## V. ELEVII ȘI COPIII

Copiii și tinerii trebuie să înțeleagă informațiile de bază, conform vârstei lor, despre infecția provocată de coronavirus (COVID-19), inclusiv a simptomelor, complicațiilor, cum se transmite și cum se poate preveni transmiterea. Informați-vă despre COVID-19 din surse de încredere precum UNICEF, OMS și comitetele consultative ale Ministerului Sănătății. Atenție la informațiile false / zvonurile care se răspândesc prin viu grai sau în mediul online.

### LISTĂ DE VERIFICARE PENTRU ELEVI ȘI COPII

- 1.** Într-o astfel de situație, este normal să te simți trist, îngrijorat, confuz, speriat sau furios. Trebuie să știi că nu ești singur și că poți vorbi cu o persoană de încredere, precum părinții sau profesorii tăi, astfel încât să fiți în siguranță atât tu, cât și școala ta.
  - Pune întrebări; învață și informează-te din surse de încredere.
- 2.** Protejează-te pe tine și pe ceilalți
  - Spală-te pe mâini frecvent, întotdeauna cu săpun și apă, cel puțin 20 de secunde.
  - Amintește-ți să nu îți atingi fața.
  - Nu folosi cești, tacâmuri, alimente sau băuturi la comun cu ceilalți.
- 3.** Fii printre primii care se asigură că tu, școala ta, familia și comunitatea ta sunteți în siguranță.
  - Transmite familiei, prietenilor și, în special, copiilor de vârste mici ce ai învățat despre prevenirea bolii.
  - Fii un exemplu pentru ceilalți, strănutând sau tușind în pliul cotului și spălându-te pe mâini, mai ales pentru membrii tineri ai familiei.
- 4.** Nu îți stigmatiza colegii și nu tachina pe nimeni din cauza bolii sale; nu uita că virusul nu ține cont de frontiere geografice, etnie, vârstă, abilități sau gen.
- 5.** Spune-le părinților sau unui alt membru al familiei ori celor care te îngrijesc dacă te simți rău și cere să rămâi acasă.

## Educația în materie de sănătate pe categorii de vârstă

Mai jos regăsiți sugestii despre cum să implicați elevi de diferite vârste în prevenirea și controlul răspândirii COVID-19 și a altor virusuri. Activitățile trebuie să fie contextualizate pe baza nevoilor specifice ale copiilor (limbaj, abilitați, gen etc.).

### Nivel preșcolar

- Concentrați-vă pe dezvoltarea unor comportamente care promovează o stare bună a sănătății, precum tușitul și strănutul în pliul cotului și spălarea frecventă a mâinilor.
- Fredonați un cântec pe durata spălării mâinilor pentru a exersa spălatul timp de 20 de secunde.
  - Copiii pot “exersa” spălarea mâinilor cu dezinfectant de mâini.
- Puneți în aplicare o metodă pentru a monitoriza spălarea mâinilor și oferiți recompense pentru spălarea frecventă sau efectuată la timp.
- Folosiți marionete sau păpuși pentru a demonstra simptomele (strănut, tuse, febră) și ce puteți face dacă acestea se simt rău (ex.. le doare capul, stomacul, simt că au febră sau se simt foarte obosite) și cum puteți alina pe cineva când se simte rău (cultivând empatia și comportamentele sigure de îngrijire).
- Învățați-i pe copii să păstreze distanța unii față de ceilalți; puneți-i să exerseze întinderea brațelor sau să ‘își fluture aripioarele’, trebuie să aibă spațiu suficient între ei astfel încât să nu îi atingă pe colegi.

### Școala primară

- Asigurați-vă că le ascultați îngrijorările copiilor și că le răspundeți la întrebări într-o manieră corespunzătoare vârstei lor; nu îi copleșiți cu prea multe informații. Încurajați-i să își exprime și să își comunice sentimentele. Discutați despre reacțiile diferite pe care le pot avea și explicați-le ca sunt reacții normale la o situație anormală.
- Explicați că pentru a fi atât ei, cât și ceilalți în siguranță, copiii pot face multe.
  - Vorbiți-le despre conceptul de distanțare socială (păstrarea unei distanțe mai mari față de prieteni, evitarea aglomerațiilor, evitarea contactului fizic dacă nu este necesar etc.).
  - Concentrați-vă pe dezvoltarea unor comportamente care promovează o stare bună a sănătății; precum tușitul și strănutul în pliul cotului și spălarea frecventă a mâinilor.
- Ajutați-i pe copii să înțeleagă conceptele de bază ale prevenirii și controlului răspândirii virusului. Faceți exerciții pentru a demonstra cum se răspândesc microbii. De exemplu, turnați apă colorată într-un recipient cu pulverizator și pulverizați peste o foaie albă de hârtie. Observați cât de departe ajung stropii de apă colorată.
- Demonstrați de ce este important să vă spălați pe mâini timp de 20 de secunde cu apă și săpun.
  - Puneți o mică cantitate de sclipici în palmele copiilor și rugați-i să-și spele mâinile doar cu apă, să observe cât de mult sclipici a rămas pe mâini, apoi puneți-i să se spele pe

mâini timp de 20 de secunde cu săpun și apă.

- Prezentați-le elevilor situații în scris pentru a putea analiza și identifica comportamentele cu risc și pentru a sugera schimbarea comportamentelor
  - De exemplu, un profesor vine la școală răcit. Strănută și duce mâna la gură. Dă mâna cu un coleg. Își șterge mâna cu o batistă, iar apoi intră în clasă pentru a preda elevilor. Care este comportamentul riscant al profesorului? Cum ar fi trebuit să procedeze?

## Gimnaziu

- Asigurați-vă că ascultați îngrijorările elevilor și că le răspundeți la întrebări.
- Subliniați faptul că elevii pot face multe pentru a fi atât ei, cât și ceilalți în siguranță.
  - Introduceți conceptul de distanțare socială.
  - Concentrați-vă pe dezvoltarea unor comportamente care promovează o stare bună a sănătății, precum tușitul și strănutul în cot și spălarea frecventă a mâinilor
  - Reamintiți-le elevilor că ei înșiși pot cultiva comportamentele sănătoase în familiile lor.
- Încurajați elevii să prevină și să abordeze situațiile de stigmatizare.
  - Discutați despre reacțiile diferite pe care le pot avea și explicați-le ca sunt reacții normale la o situație anormală. Încurajați-i să își exprime și să își comunice sentimentele.
- Dezvoltați capacitatea elevilor de a acționa independent și cereți-le să disemineze informații factuale privind sănătatea publică.
  - Cereți-le elevilor să își creeze propriile Anunțuri de Interes General prin intermediul anunțurilor în școală și prin postere.
- Încorporați în alte discipline aspecte pertinente de educație în materie de sănătate
  - Orele de științe pot include informații despre studiul virusurilor, transmiterea bolilor și importanța vaccinărilor.
  - Orele de sociologie se pot concentra pe istoria pandemiilor și evoluția politicilor de sănătate și siguranță publică.
  - Lecțiile de educație în domeniul mass media le pot dezvolta elevilor gândirea critică, spiritul de inițiativă, abilitățile de comunicare eficientă și calitatea de cetățeni activi.

## Liceu/ Școală profesională

- Asigurați-vă că ascultați îngrijorările elevilor și că le răspundeți la întrebări.
- Subliniați că elevii pot face multe pentru a fi atât ei, cât și ceilalți în siguranță.
  - Introduceți conceptul de distanțare socială
- Concentrați-vă pe dezvoltarea unor comportamente care promovează o stare bună a sănătății, precum tușitul și strănutul în pliul cotului și spălarea frecventă a mâinilor. Încurajați elevii să prevină și să abordeze problema stigmatizării.
  - Discutați despre reacțiile diferite pe care le pot avea și explicați-le că sunt reacții normale la o situație anormală. Încurajați-i să își exprime și să își comunice sentimentele.

- Încorporați în alte discipline aspecte pertinente de educație în materie de sănătate
    - Orele de științe pot include informații despre studiul virusurilor, transmiterea bolilor și importanța vaccinărilor.
    - Orele de sociologie se pot concentra pe istoria pandemiilor și efectele lor secundare și pe investigarea felului în care politicile pot promova toleranța și coeziunea socială.
  
  - Cereți-le elevilor să își creeze propriile Anunțuri de interes general prin intermediul rețelelor de socializare, a radio-ului și stației locale TV.
    - Lecțiile de educație în domeniul mass media le pot dezvolta elevilor gândirea critică, spiritul de inițiativă. abilitățile de comunicare eficientă și calitatea de cetățeni activi.
-

## **Mulțumiri**

Acest document a fost scris de Lisa Bender (Departamentul de Educație al UNICEF, Sediul din New York), cu asistență tehnică din partea colegilor de la Secretariatul UNICEF specializați pe problema COVID-19 (Carlos Navarro Colorado, Maya Arie & Hugo Razuri), precum și al colegilor de la UNICEF WASH, C4D și echipelor dedicate Protecției copilului. Mulțumiri în special următoarelor persoane pentru o strânsă colaborare: Maida Paisic (UNICEF EAPRO), Le Anh Lan (UNICEF Vietnam), Tserennadmid Nyamkhuu (UNICEF Mongolia), Dr. Maria D Van Kerkhove (WHO) și Gwedolen Eamer (IFRC) .

## **CONTACT**

Raluca Dinu-Paicu  
([rdinu@unicef.org](mailto:rdinu@unicef.org))

Media & Advocacy Officer  
UNICEF în România