

Факти про вірус COVID-19 і рекомендації, як запобігти захворюванню в школах

Березень 2020



ЗМІСТ

I. ФАКТИ ПРО КОРОНАВІРУС COVID-19

- Що таке коронавірус COVID-19?
- Які симптоми коронавірусу COVID-19?
- Як поширюється COVID-19?
- Групи ризику
- Лікування COVID-19
- Як можна уповільнити чи запобігти поширенню COVID-19?

II. ВСТУП

- Мета

III. ДИРЕКТОРИ, ВЧИТЕЛІ ТА ПЕРСОНАЛ ШКІЛ

- Ключова інформація та рекомендовані заходи
- Пам'ятка для директорів, вчителів та персоналу шкіл

IV. БАТЬКИ / ОПІКУНИ ТА ІНШІ ЧЛЕНИ СУСПІЛЬСТВА

- Ключова інформація та рекомендовані заходи
- Пам'ятка для батьків / опікунів та членів громади

V. МОЛОДЬ ТА ДІТИ

- Пам'ятка для молоді та дітей
- Санітарна освіта відповідно до віку дітей
 - Дошкільнята
 - Початкова школа
 - Молодша середня школа
 - Старша середня школа

I. ФАКТИ ПРО КОРОНАВІРУС COVID-19

Що таке коронавірус COVID-19?

COVID-19 — це захворювання, спричинене новим штамом коронавірусу. “CO” означає “corona” («корона»), “VI” — “virus” («вірус»), а “D” — “disease” («хвороба»). Раніше цю хворобу називали «новим коронавірусом 2019 року» або «2019-nCoV». Вірус COVID-19 — це новий вірус, що входить до того ж сімейства вірусів, що викликають і *тяжкий гострий респіраторний синдром (ТГРС)* та деякі типи ГРВІ.

Які симптоми коронавірусу COVID-19?

Серед симптомів цього захворювання — підвищення температури, кашель та задишка. У важчих випадках інфекція може викликати пневмонію або утруднення дихання. Захворювання може бути смертельним. Загалом симптоми коронавірусу COVID-19 схожі на симптоми ГРВІ чи грипу, які трапляються набагато частіше, ніж COVID-19. Визначити наявність вірусу COVID-19 в організмі можна лише за допомогою спеціальних тестів.

Як поширюється COVID-19?

Вірус передається повітряно-крапельним шляхом — при кашлі та чханні зараженої людини. Люди також можуть заразитися, торкаючись поверхонь, забруднених вірусом, а потім — свого обличчя (наприклад, очей, носа, рота). Вірус COVID-19 може залишатися активним на поверхнях протягом кількох годин, але прості дезінфікуючі засоби його знищують.

Групи ризику

Щодня ми дізнаємося дедалі більше про те, як COVID-19 діє на людей. Люди похилого віку та люди з хронічними захворюваннями, такими як діабет та захворювання серця, є вразливою групою, тобто схильні до розвитку важких симптомів. Це новий вірус, тож його вплив на дітей досі вивчається. Ми знаємо, що вірусом можуть заразитися люди будь-якого віку, але поки що серед дітей зареєстровано порівняно небагато випадків захворювання на COVID-19. Захворювання може бути смертельним в окремих випадках, здебільшого серед людей похилого віку з фоновими захворюваннями.

Лікування COVID-19

Наразі вакцини проти COVID-19 не існує. Однак більшість симптомів захворювання піддаються лікуванню, а у разі раннього звернення по медичну допомогу хвороба може стати менш небезпечною. Проводяться кілька клінічних випробувань для визначення потенційного медикаментозного лікування COVID-19.

Як можна уповільнити чи запобігти поширенню COVID-19?

Як і у випадку інших респіраторних інфекцій, таких як грип або звичайна застуда, санітарні заходи

мають вирішальне значення для уповільнення поширення захворювання.

Санітарні заходи — це щоденні профілактичні дії, такі як:

- ✓ залишатися вдома, коли хворієш;
- ✓ при кашлі або чханні прикривати рот і ніс зігнутим ліктем або серветкою; викидати використану серветку негайно;
- ✓ часто мити руки з милом;
- ✓ часто мити поверхні та предмети, яких найчастіше торкаються.

Мірою подальшого вивчення COVID-19 представники сфери охорони здоров'я можуть рекомендувати додаткові заходи.

II. ВСТУП

Спалах коронавірусу (COVID-19) був оголошений надзвичайною ситуацією в галузі охорони здоров'я, що має міжнародне значення, адже вірус поширився у багатьох країнах та на різних територіях. Хоча про вірус відомо порівняно небагато, ми вже знаємо, що він передається через прямий контакт із краплями слизу зараженої людини (при кашлі та чханні). Люди також можуть заразитися, торкаючись забруднених вірусом поверхонь, а потім свого обличчя (наприклад, очей, носа, рота). Оскільки COVID-19 продовжує поширюватися, важливо вживати заходів для запобігання подальшій передачі і зменшення наслідків спалаху захворювання.

Особливо важливим є захист дітей в навчальних закладах від інфікування. Потрібно вжити заходів для запобігання потенційному поширенню COVID-19 у школі. Разом із тим потрібно подбати про те, щоб уникнути стигматизації учнів та персоналу, які, можливо, заразилися вірусом. Важливо пам'ятати, що COVID-19 не дотримується географічних кордонів, він не обирає людей за національністю, групою інвалідності, віком чи статтю. Система освіти повинна залишатися доброзичливою, шанобливою, інклюзивною та дружньою до всіх.

Якщо школи запровадять відповідні заходи, це може запобігти проникненню COVID-19 у шкільне середовище, попередити його поширення учнями та працівниками, які, можливо, захворіли на вірус, а також мінімізувати порушення навчального процесу та захистити учнів та працівників від дискримінації.

Мета

Сьогодні діти та молодь є громадянами світу, потужними агентами змін, майбутніми поколіннями батьків, вихователів, вчених та лікарів. Будь-яка криза дає їм можливість їм навчатися, виховувати співчуття та підвищувати стійкість, будуючи при цьому більш безпечне й турботливе суспільство. Наявність інформації та фактів про COVID-19 зменшить страхи та тривоги молоді, пов'язані з захворюванням, та посилить здатність відповідати на будь-які виклики у їхньому житті. Ця інструкція містить ключові поради та висвітлює різні аспекти участі директорів, вчителів та працівників шкіл, батьків, вихователів та інших представників громади, а також самих дітей у створенні безпечного та здорового шкільного середовища.

Метою цього документа є надання чітких та дієвих рекомендацій щодо впровадження заходів для запобігання, раннього виявлення та контролю COVID-19 у школах та інших навчальних закладах. Поінформованість про вірус може заохотити учнів активно попереджувати захворювання удома, у школі та у своїй громаді. Піклування про захист від інфекцій в школах або відновлення роботи шкіл після закриття на карантин потребують врахування багатьох факторів, але якщо все буде зроблено правильно, це може сприяти захисту від інфекцій якомога більше людей.

III. ДИРЕКТОРИ, ВЧИТЕЛІ ТА ПЕРСОНАЛ ШКІЛ

Ключова інформація та рекомендовані заходи

Основні принципи

Дотримання основних принципів може допомогти захистити здоров'я учнів, вчителів та персоналу школи та зупинити поширення цього захворювання.

Рекомендації для збереження здорового середовища у школах:

- Хворі учні, вчителі та інший персонал не повинні ходити в школу.
- У школі має бути можливість регулярно мити руки водою з милом та обробляти руки дезінфікуючим засобом і обов'язково організувати щоденну дезінфекцію та очищення поверхонь.
- В школі має бути налагоджене водопостачання, наявні засоби санітарії, тут мають правильно позбуватись відходів, а також дотримуватися правил очищення та знезараження довілля.
- Школа має сприяти соціальній дистанції для уповільнення поширення особливо заразних хвороб, у тому числі обмежувати скупчення людей.

Відстежування останніх новин

Вивчіть основну інформацію про коронавірус (COVID-19), зокрема про його симптоми, можливі ускладнення, шляхи передачі та способи запобігання зараженню. Інформацію про COVID-19 слід отримувати тільки з офіційних джерел, таких як Міністерство охорони здоров'я України, ВООЗ, CDC, ЮНІСЕФ. Будьте свідомі того, що через інтернет або з вус у вуста може передаватися неправдива інформація (міфи).

Безпечна робота школи

Оновіть (розробіть) план дій у разі надзвичайних ситуацій у школі. Співпрацюйте з представниками влади, щоб запобігти використанню школи як притулку, лікувального закладу тощо. Скасуйте будь-які громадські заходи/зустрічі, які зазвичай проходять у шкільних приміщеннях.

Необхідно забезпечити часте миття рук і належні санітарні умови, закупити необхідні матеріали та обладнання. Слідкуйте за наявністю мила та чистої води в рукомийниках. За можливості розмістіть спиртові санітайзери (засоби для дезінфекції рук) у кожному класі, на входах/виходах із приміщень, а також поруч із їдальнею та туалетами.

Вирішіть, як ви будете якнайефективніше мити та дезінфікувати шкільні приміщення. Мийте та дезінфікуйте шкільні будівлі, аудиторії, а особливо об'єкти водопостачання та санітарні приміщення не менше, ніж раз на день. Особливу увагу приділяйте поверхням, яких торкаються багато людей (поручні, обідні столи, спортивний інвентар, ручки дверей та вікон, іграшки, навчальні та методичні посібники тощо).

Запроваджуйте практику соціального дистанціювання, а саме:

- Різночасовий початок і кінець навчального дня.

- Скасування зборів, спортивних ігор та інших заходів, що передбачають скупчення людей.
- Розміщення парт на відстані не менше одного метра одна від одної (за можливості).
- Навчайте дітей створювати власний простір та уникати зайвих дотиків.

Установіть порядок дій на випадок, якщо учні або персонал почуваються хворими

Заздалегідь розробіть порядок дій спільно із місцевими органами охорони здоров'я і медичним персоналом школи і оновіть список контактів на випадок надзвичайних ситуацій. Встановіть порядок відокремлення хворих учнів та персоналу від решти (без проявів соціальної дискримінації), обміркуйте процедуру інформування батьків/опікунів та консультування з медичними працівниками/органами охорони здоров'я (за можливості). Можливо, з'явиться необхідність направити учнів (персонал) безпосередньо до медичного закладу (залежно від ситуації/контексту) або відправити їх додому. Заздалегідь поділіться інформацією щодо цих заходів із персоналом, батьками та учнями.

Сприяйте обміну інформацією

Дотримуйтеся рекомендацій місцевих органів охорони здоров'я та освіти. Діліться інформацією з персоналом, опікунами та учнями. При цьому надавайте найновішу інформацію про ситуацію із поширенням захворювання, а також про заходи профілактики та контролю в школі. Наголошуйте, що батьки повинні попередити школу та органи охорони здоров'я, якщо у когось в сім'ї діагностовано COVID-19, та залишити дитину вдома. Використовуйте батьківські комітети, батьківські чати та групи у месенджерах та інші платформи для обміну інформацією. Також не забувайте відповідати на питання та занепокоєння дітей, у тому числі через створення спеціальних матеріалів, наприклад, плакатів, які можна розмістити на дошках оголошень, у туалетах та інших загальних приміщеннях.

За необхідності адаптуйте шкільний розклад

Необхідно розробити гнучку політику відвідування школи та відпусток, яка буде заохочувати учнів та робітників залишатися вдома під час хвороби або догляду за хворими родичами. Скасуйте винагороди та заохочення учнів за відмінне відвідування. Визначте найважливіші функції та посади та плануйте можливі заміни персоналу за відсутності когось з вчителів. . Плануйте можливі зміни в календарі навчання, особливо при плануванні канікул та іспитів.

Проводьте моніторинг відвідуваності школи

Запровадьте систему контролю відвідування школи, щоб визначити показник відсутності учнів та персоналу та мати змогу порівняти його зі звичайним режимом відвідувань. Попередьте місцеві органи охорони здоров'я про відсутність значної кількості учнів та персоналу через респіраторні захворювання.

Забезпечте безперервність навчання

У разі невідвідування школи у зв'язку із хворобою або тимчасового закриття школи потрібно гарантувати постійний доступ учнів до якісної освіти. Це можуть бути такі заходи:

- Запровадження онлайн-навчання або навчання за допомогою електронного зв'язку.
- Визначення завдань для навчання удома.
- Трансляція передач навчального змісту по телебаченню або радіо.
- Дистанційний щоденний або щотижневий контроль вчителями виконання завдань.

- Перегляд/розробка стратегії прискореної освіти.

Викладайте учням основи санітарії

Розповідайте учням про способи профілактики захворювань, у повсякденному житті та на уроках. Переконайтеся, що зміст навчання відповідає віку, статі, етнічній приналежності та фізичним можливостям учнів, інтегруйте тему попередження хвороб в уже існуючі уроки (див. розділ «Санітарна освіта відповідно до віку дітей»).

Приділяйте увагу психічному здоров'ю учнів та надавайте психосоціальну підтримку

Заохочуйте дітей обговорювати усі питання, а також їхні проблеми. Поясніть їм, що виникнення в них різних реакцій є нормальним явищем. Залучайте дітей до розмов із вчителями у разі виникнення якихось питань чи проблем. Надавайте інформацію, відповідну віку дитини, без приховування фактів. Зорієнтуйте учнів на підтримку однолітків та запобігання відчуженню та булінгу. Переконайтеся, що вчителям відомо про місцеві ресурси для власного благополуччя. Співпрацюйте зі шкільними медичними працівниками/соціальними працівниками для виявлення учнів та працівників, які мають симптоми стресу, та їх підтримки.

Підтримка уразливих груп населення

Координуйте свої дії із системами соціального забезпечення для безперервного надання найважливіших послуг, таких як медичні огляди, програми з гарантування харчування або лікування для дітей із особливими потребами. Враховуйте потреби дітей із обмеженими можливостями, адже маргіналізовані групи можуть набагато сильніше потерпати від хвороби або її вторинних наслідків. Вивчіть будь-які конкретні наслідки для дівчат, здатні збільшити ризик інфікування коронавірусом у разі догляду за хворими вдома або поза школою.

Пам'ятка для директорів, вчителів та персоналу шкіл

1. Популяризуйте регулярне миття рук та наочно демонструйте процес. Сприяйте формуванню у дітей звички дбати про гігієну.
 - Забезпечте наявність у місцях для миття рук мила та безпечної води.
 - Заохочуйте до частого та ретельного миття рук (не менше 20 секунд).
 - Розмістіть засоби для дезінфекції рук у туалетах, аудиторіях, залах, а за можливості й біля виходів.
 - Забезпечте окремі вбиральні (туалети) для дівчат і хлопців, підтримуйте їх у чистоті.
2. Мийте та дезінфікуйте шкільні приміщення, класи та особливо санітарні приміщення, де є водопровід, не менше, ніж раз на день. Особливу увагу приділяйте поверхням, яких торкаються багато людей (поручні, парти, обідні столи, спортивний інвентар, ручки дверей та вікон, іграшки, навчальні та методичні посібники тощо).
 - Використовуйте гіпохлорит натрію 0,5% (еквівалентно 5000 мд) для дезінфекції поверхонь та 70%-й етиловий спирт для дезінфекції дрібних предметів. Забезпечте технічний персонал відповідним обладнанням.
3. Збільшіть циркуляцію повітря та належну вентиляцію (відчиняйте вікна, за можливості використовуйте кондиціонери тощо).
4. Розмістіть спеціальні рекламні плакати, що заохочують до гігієни рук та виховують кашлевий етикет.
5. Організуйте щоденне прибирання сміття та його безпечне вивезення.

IV. БАТЬКИ / ОПІКУНИ ТА ПРЕДСТАВНИКИ ГРОМАДИ

Ключова інформація та рекомендовані заходи

COVID-19 — це новий вірус, тож ми все ще дізнаємося про те, як він впливає на дітей. Ми знаємо, що вірусом можуть заразитися люди будь-якого віку, але поки що було зареєстровано порівняно небагато випадків захворювання на COVID-19 серед дітей. Вірус може бути смертельним, здебільшого серед людей похилого віку, які мають хронічні захворювання.

Зверніть увагу на наступне

Дізнайтеся більше про коронавірус (COVID-19), включаючи про симптоми захворювання, можливі ускладнення, способи передачі та запобігання зараженню. Використовуйте авторитетні джерела, такі як ЮНІСЕФ та ВООЗ, дослухайтеся до рекомендацій Міністерства охорони здоров'я України. Пам'ятайте, що через інтернет або з вуст у уста може поширюватися неправдива інформація.

Звернуть увагу на такі симптоми у вашої дитини: кашель, лихоманка, задишка

Зателефонуйте до медичного закладу чи вашого лікаря і вирішіть разом з лікарем, чи потрібно вам привезти дитину до медзакладу чи за нею приїдуть медики. Пам'ятайте, що симптоми COVID-19, такі як кашель або лихоманка, схожі на симптоми грипу або застуди. Якщо ваша дитина почувається зле, залиште її вдома і повідомте адміністрацію школи (дитсадка) про причини її відсутності. Попросіть навчальний матеріал, щоб учень/учениця могли продовжувати навчання вдома. Поясніть дитині, що відбувається, простими словами. Обов'язково запевніть її, що вона у безпеці.

Здорова дитина може відвідувати школу

Якщо у вашої дитини немає симптомів — ні підвищеної температури, ні кашлю, — їй варто ходити до школи. Звісно, якщо не було рекомендацій органів охорони здоров'я, інших відповідних розпоряджень чи офіційних рекомендацій щодо навчального закладу, який відвідує ваша дитина.

Незалежно від того, чи ходить ваша дитина до школи, чи залишається вдома на карантині, привчайте її до гігієни рук та кашлевого етикету у школі та інших громадських місцях. Мається на увазі часто мити руки (докладніше див. нижче), прикривати рот і ніс при кашлі та чханні зігнутих ліктем чи серветкою, а також викидати використану серветку у закритий контейнер. Поясніть дітям, що не можна торкатися руками очей, рота чи носа, якщо не було можливості правильно вимити руки.

Як правильно мити руки

Крок 1-й: Намочіть руки безпечною проточною водою.

Крок 2-й: Нанесіть достатню кількість мила на мокрі руки.

Крок 3-й: Потріть усі поверхні рук — у тому числі тильні сторони долонь, між пальцями та під нігтями — принаймні 20 секунд.

Крок 4-й: Ретельно сполосніть руки проточною водою.

Крок 5-й: Витріть руки чистою сухою тканиною, рушником для одноразового використання або скористайтеся сушаркою для рук.

Мийте руки часто, особливо до і після їжі; після прочищення носа, кашлю або чхання; після відвідин туалету, а також кожного разу, коли ваші руки помітно брудні. Якщо мило та вода недоступні, використовуйте дезінфікуючий засіб на спиртовій основі (щонайменше 60% спирту). Завжди мийте руки з милом, якщо руки помітно забруднені.

Допоможіть дітям упоратися зі стресом

Діти можуть по-різному реагувати на стресові ситуації. Поширені реакції: проблеми зі сном, нічні нетримання сечі, болі в животі або головні болі, а також тривожність, замкнутість, злість, роздратування або страх залишатися на самоті. Будьте уважні до таких реакцій дітей, заспокойте їх, пояснивши, що це нормальні реакції на аномальну ситуацію. Вислухайте їхні занепокоєння. Знайдіть час, щоб втішити їх. Запевняйте дітей, що вони в безпеці, та часто підбадьорюйте їх.

За можливості забезпечте дітям умови для гри та відпочинку. Дотримуйтеся регулярних процедур і розкладів (наскільки це можливо), особливо сну, або допомагайте створювати інші в нових умовах. Розкажіть про те, що сталося, обираючи факти відповідно до віку дитини. Поясніть, що відбувається зараз, і наведіть чіткі приклади того, що вони можуть зробити, щоб захистити себе та інших від зараження. Поділіться інформацією про те, що може статися, у заспокійливий спосіб.

Наприклад, якщо ваша дитина почувається недобре і мусить залишитися вдома або в лікарні, ви можете сказати: «Ти маєш залишатися вдома / в лікарні, оскільки це безпечніше для тебе і твоїх друзів. Я знаю, що часом це важко (можливо, нудно чи навіть страшно), але нам потрібно дотримуватися правил, щоб захистити себе та інших. Незабаром все налагодиться».

Пам'ятка для батьків / опікунів та представників громади

1. Стежте за здоров'ям дитини та залишайте її вдома в разі хвороби.
2. Навчайте своїх дітей хороших гігієнічних практик:
 - Часто мийте руки з милом під проточною безпечною водою. Якщо мило та вода недоступні, використовуйте дезінфікуючий засіб на спиртовій основі (у складі має бути щонайменше 60% спирту).
 - Переконайтеся в наявності безпечної питної води й чистоті туалетів у громадських місцях і вдома.
 - Забезпечте регулярне безпечне збирання, зберігання та утилізацію відходів.
 - Кашляйте й чхайте в тканину або зігнутий лікоть. Не торкайтеся руками обличчя, очей, рота і носа.
3. Заохочуйте своїх дітей ставити запитання та висловлювати свої почуття вам і своїм вчителями. Пам'ятайте, що у вашої дитини можуть бути різні реакції на стрес, тож будьте терплячі та терпимі.
4. Запобігайте стигмі, натомість використовуйте факти. Нагадуйте дітям бути уважними один до одного.
5. Координуйтеся зі школою, щоб отримувати інформацію. Поцікавтеся, як ви можете підтримати зусилля із забезпечення безпеки школи (наприклад, через вчительські та батьківські комітети).

V. МОЛОДЬ ТА ДІТИ

Діти та молодь повинні розуміти основну, відповідну їхньому віку інформацію про коронавірус (COVID-19), включаючи про симптоми, можливі ускладнення, те, як хвороба передається і як запобігти зараженню. Черпайте інформацію про COVID-19 із авторитетних джерел, таких як рекомендацій Міністерство охорони здоров'я України, ВООЗ, CDC та ЮНІСЕФ. Зважайте на поширення неправдивої інформації (міфів), що передаються з вуст у уста або через інтернет.

Пам'ятка для молоді та дітей

1. У такій ситуації бути сумним, занепокоєним, розгубленим, наляканим чи злим — це нормально. Знай, що ти не сам/сама — поговори з тими, кому ти довіряєш, наприклад, із батьками чи вчителем. Докладай усіх зусиль, щоб уберегти себе, своїх близьких і своїх друзів.
 - Став запитання, навчайся та отримуй інформацію з надійних джерел.
2. Захисти себе та інших:
 - Часто мий руки, використовуючи мило та воду, не менше 20 секунд.
 - Намагайся не торкатися обличчя руками.
 - Не пропонуй свою чашку, посуд, їжу чи напої іншим.
3. Будь активним у збереженні свого здоров'я, безпеки своєї школи, сім'ї та суспільства.
 - Ділися інформацією щодо запобігання захворюванню з родиною та друзями, особливо з молодшими дітьми.
 - Відпрацьовуй моделі правильної поведінки, такі як чхання чи кашляння в лікоть та часте миття рук, на практиці. Привчай до цього молодших членів сім'ї.
4. Не глузуй зі своїх однолітків та не дражни нікого через хворобу. Пам'ятай: вірус не дотримується географічних кордонів, він не обирає за національністю, віком, уміннями чи статтю.
5. Обов'язково повідом своїм батькам, іншим членам сім'ї чи вихователю, якщо почувашся зле, і попросися залишитися вдома.

Санітарна освіта відповідно до віку дітей

Нижче наведено пропозиції щодо залучення учнів різного віку до запобігання зараженню вірусами, у тому числі COVID-19. Діяльність має відповідати конкретним потребам дітей (з урахуванням мовних навичок, здібностей, статі тощо).

Дошкільнята

- Зосередьтеся на засвоєнні дітьми хороших поведінкових і гігієнічних практик, таких як прикривати рот і ніс при кашлі та чханні ліктем та часто мити руки.
- Під час миття рук співайте пісню, щоб практикувати рекомендовану тривалість (20 секунд). Діти можуть пробувати користуватися засобом для дезінфекції рук.
- Розробіть спосіб відстеження миття рук та продумайте винагороду за часте / своєчасне миття рук.
- Використовуйте ляльок, щоб продемонструвати симптоми (чхання, кашель, лихоманку), і покажіть, що слід робити, якщо боляче (болить голова, болить живіт, вони відчувають жар або надмірну втому) і як утішити хвору людину (виховання співпереживання та безпечної турботи).
- Нехай діти сидять подалі один від одного, принаймні на відстані витягнутої руки. Для цього покажіть, як «махати крилами» — для цієї вправи вони повинні мати достатньо місця, щоб не торкатися «крилами» своїх друзів.

Початкова школа

- Обов'язково вислуховуйте, чим діти занепокоєні, та відповідайте на всі їхні запитання, добираючи факти і слова, які відповідають їхньому віку. При цьому не перевантажуйте їх інформацією. Заохочуйте їх висловлювати та ділитися своїми почуттями. Обговоріть можливі реакції, які в них можуть виникнути, і поясніть, що такі реакції є нормальними у складній ситуації.
- Підкресліть, що діти можуть зробити багато, щоб уберегти себе та інших:
 - ✓ Запроваджувати практику соціального дистанціювання (стояти на відстані від друзів, уникати натовпів, не торкатися людей, якщо в цьому немає необхідності, тощо).
 - ✓ Зосередитися на засвоєнні позитивних поведінкових і гігієнічних практик, таких як прикривати рот і ніс при кашлі та чханні ліктем та часто мити руки.
- Допоможіть дітям зрозуміти основні правила профілактики та контролю захворювань. Використовуйте для цього вправи, які демонструють способи поширення вірусів та мікробів. Наприклад, налейте забарвлену воду в пляшку з розпилувачем і бризніть нею на аркуш білого паперу. Поспостерігайте за тим, як далеко потрапляють краплі.
- Продемонструйте, чому важливо мити руки з милом протягом 20 секунд:
 - ✓ Запропонуйте учням узяти в руки невелику кількість блискіток і попросіть змити їх просто водою. Зверніть увагу учнів, скільки блискіток залишилося на руках. Потім запропонуйте змити їх із використанням мила протягом 20 секунд, щоб порівняти результати.
 - ✓ Запропонуйте учням проаналізувати тексти для виявлення поведінки з високим

ризиком та надати варіанти зміни поведінки. Наприклад, такий: «Вчитель приходить до школи із застудою. Він чхає і прикриває рот і ніс рукою. Далі він тисне руку колезі. Після цього він витирає руку хустинкою і йде до класу викладати предмет. Що вчитель зробив, що збільшило ризику? Що він мав зробити натомість?»

Молодша середня школа

- Обов'язково вислуховуйте, чим учні стурбовані, та відповідайте на всі їхні запитання.
- Підкресліть, що учні можуть зробити багато, щоб захистити себе та інших:
 - ✓ Запроваджувати практику соціального дистанціювання (стояти на відстані від друзів, уникати натовпів, не торкатися людей, якщо в цьому немає необхідності, тощо).
 - ✓ Зосередитися на засвоєнні хороших поведінкових і гігієнічних практик, таких як прикривати рот і ніс при кашлі та чханні ліктем та часто мити руки.
 - ✓ Нагадайте учням, що вони можуть впливати на здорову поведінку у своїх сім'ях.
- Заохочуйте учнів до унеможливлення та подолання стигми:
 - ✓ Обговоріть різні реакції, які в них можуть виникати, і поясніть, що такі реакції є нормальними у складній ситуації.
 - ✓ Заохочуйте їх висловлювати та ділитися своїми почуттями.
- Створіть учнівське «агентство» для поширення інформації щодо охорони здоров'я.
 - ✓ Запропонуйте учням розробити власні оголошення про рішення державних служб і поширювати їх за допомогою плакатів.
- Включіть відповідний компонент медичної освіти до інших предметів:
 - ✓ Предмети можуть охоплювати вивчення вірусів, передачі хвороби та важливості щеплень.
 - ✓ Соціальні дослідження можуть зосереджуватися на історії пандемій та розвитку політики щодо охорони здоров'я та безпеки населення.
 - ✓ Уроки медіаграмотності навчають учнів критично осмислювати інформацію, бути ефективними комунікаторами та активними громадянами.

Старша середня школа

- Обов'язково вислуховуйте, чим учні стурбовані, та відповідайте на всі їхні запитання.
- Підкресліть, що учні можуть зробити багато, щоб захистити себе та інших:
 - ✓ Запроваджувати практику соціального дистанціювання (стояти на відстані від друзів, уникати натовпів, не торкатися людей, якщо в цьому немає необхідності, тощо).
 - ✓ Зосередитися на засвоєнні хороших поведінкових і гігієнічних практик, таких як прикривати рот і ніс при кашлі та чханні ліктем та часто мити руки.
- Заохочуйте учнів до унеможливлення та подолання стигми:
 - ✓ Обговоріть різні реакції, які в них можуть виникати, і поясніть, що такі реакції є нормальними у нетиповій ситуації.

- ✓ Заохочуйте їх висловлювати та ділитися своїми почуттями.
- Включіть відповідний компонент медичної освіти до інших предметів:
 - ✓ Предмети можуть охоплювати вивчення вірусів, передачі хвороби та важливості щеплень.
 - ✓ Соціальні дослідження можуть зосереджуватися на історії пандемій та їхніх наслідках, а також вивчати, як державна політика може сприяти толерантності та соціальній згуртованості.
- Заохочуйте учнів створювати власні повідомлення про рішення державних служб через соціальні медіа, радіо чи навіть місцеве телебачення.
 - ✓ Уроки медіаграмотності навчають учнів критично осмислювати інформацію, бути ефективними комунікаторами та активними громадянами.

Висловлюємо подяку

Цей документ підготувала Ліза Бендер (Відділ освіти Головного офісу ЮНІСЕФ (Education UNICEF NYHQ) за технічної підтримки співробітників Секретаріату ЮНІСЕФ COVID-19 (Карлос Наварро Колорадо, Майя Арі і Хьюго Разурі), а також груп UNICEF WASH, C4D і Захисту дітей (Child Protection). Особлива подяка Майді Паїсіч (Офіс ЮНІСЕФ країн Східної Азії і Тихого океану), Ле Ан Лану (ЮНІСЕФ В'єтнам), Цереннадміду Нямхуу (ЮНІСЕФ Монголія), доктору Марії Д. Ван Керхове (ВООЗ) і Гведолу Імеру (МФЧХ) за співпрацю.

Для отримання додаткової інформації звертайтеся:

Ліза Бендер (lbender@unicef.org) Education in Emergencies
UNICEF New York