

**Thông điệp chính
và Hành động ứng phó
nhằm ngăn ngừa và kiểm
soát dịch bệnh COVID-19
trong trường học**

Tháng 3 - 2020



MỤC LỤC

- I. THÔNG TIN VỀ COVID-19
 - COVID-19
 - Các biện pháp điều trị không dùng thuốc
- II. GIỚI THIỆU
- III. ĐỐI VỚI GIÁM HIỆU, GIÁO VIÊN VÀ NHÂN VIÊN NHÀ TRƯỜNG
 - Thông điệp chính và Hành động ứng phó
 - Danh mục việc cần làm
- IV. ĐỐI VỚI CHA MẸ HỌC SINH/NGƯỜI CHĂM SÓC TRẺ VÀ THÀNH VIÊN CỘNG ĐỒNG
 - Thông điệp chính và Hành động ứng phó
 - Danh mục việc cần làm
- V. ĐỐI VỚI HỌC SINH VÀ TRẺ EM
 - Danh mục việc cần làm
 - Giáo dục sức khỏe phù hợp với từng lứa tuổi cụ thể
 - Mầm non
 - Tiểu học
 - Trung học cơ sở
 - Trung học phổ thông

PHỤ LỤC

(PHẦN NÀY SẼ ĐƯỢC BỔ SUNG SAU KHI CẬP NHẬT TÀI LIỆU, BAO GỒM CÁC NỘI DUNG DƯỚI ĐÂY)

- A. Khuyến nghị về công tác cung ứng
- B. Một số lưu ý quan trọng
 - Hướng dẫn thích ứng tài liệu phù hợp với bối cảnh ở cấp quốc gia (cho nhóm đối tượng dễ bị tổn thương)
 - Hướng dẫn vận hành (phổ biến và triển khai thực hiện)
 - Giám sát
- C. Hỗ trợ về Tâm lý xã hội và Sức khỏe tâm thần
 - Các thông điệp chính của công tác hỗ trợ tâm lý xã hội và sức khỏe tâm thần
- D. Tài liệu tham khảo & Thông tin bổ sung
 - Áp phích mẫu

I. THÔNG TIN VỀ COVID-19

COVID-19 là gì ?

COVID-19 là một loại bệnh do chủng mới của vi rút corona gây ra. “CO” là từ viết tắt của corona, “VI” là từ viết tắt của virus (vi rút) và “D” là từ viết tắt của bệnh. Ban đầu, bệnh này được gọi là “virus corona mới 2019” (2019 novel coronavirus) hay “nCoV-2019”. Virus COVID-19 là một loại virus mới có liên quan đến cùng họ của các virus khác như Hội chứng hô hấp cấp tính nặng (SARS) và một số loại cảm lạnh thông thường.

Các triệu chứng của COVID-19 là gì?

Các triệu chứng bệnh có thể bao gồm sốt, ho, khó thở. Trong những trường hợp nghiêm trọng hơn, nhiễm khuẩn có thể gây viêm phổi hoặc khó thở. Các trường hợp virus gây tử vong ngày càng nhiều lên. Những triệu chứng này tương tự như bệnh cúm hoặc cảm lạnh thông thường là những bệnh phổ biến hơn rất nhiều so với COVID-19. Đây chính là lý do tại sao cần phải xét nghiệm để xác định xem một người có bị nhiễm COVID-19 không.

Cơ chế lây lan của COVID-19?

Virus lây lan thông qua tiếp xúc trực tiếp với các giọt phân tử hô hấp của người nhiễm bệnh (được tạo ra khi ho hoặc hắt hơi). Các cá nhân cũng có thể bị nhiễm bệnh do chạm tay vào các bề mặt có virus rồi sờ tay lên mặt (như sờ tay lên mắt, mũi, miệng). Virus COVID-19 có thể tồn tại trên bề mặt trong vài giờ đồng hồ nhưng có thể bị diệt bởi các chất khử trùng đơn giản.

Ai là người có nguy cơ nhiễm bệnh cao nhất?

Hàng ngày, chúng ta vẫn theo dõi diễn biến của COVID-19 gây ảnh hưởng đến người dân như thế nào. Người cao tuổi, người mắc các bệnh mãn tính như tiểu đường và bệnh tim, có nhiều nguy cơ biến chứng bệnh nặng hơn. Vì đây là một chủng virus mới nên chúng ta vẫn đang theo dõi xem virus này ảnh hưởng đến trẻ em như thế nào. Chúng ta biết rằng người dân ở bất kỳ độ tuổi nào đều có thể bị nhiễm virus, tuy nhiên cho đến nay mới chỉ có một vài trường hợp trẻ em bị nhiễm virus COVID-19 được báo cáo. Đây là một loại virus mới và chúng ta cần theo dõi xem virus này ảnh hưởng đến trẻ em như thế nào. Virus có khả năng gây tử vong cao hơn trong một số trường hợp có bệnh kết hợp, cho đến nay chủ yếu ở những người cao tuổi đã có tiền sử bệnh khác.

Điều trị COVID-19 như thế nào?

Hiện tại chưa có vắc xin chữa COVID-19. Tuy nhiên, nhiều triệu chứng có thể được nhân viên y tế điều trị và chăm sóc sớm để làm giảm mức độ nguy hiểm của bệnh. Một số thử nghiệm lâm sàng đang được thực hiện để đánh giá liệu pháp điều trị tiềm năng đối với COVID-19.

Làm thế nào để làm chậm hoặc ngăn ngừa sự lây lan COVID-19?

Cũng giống như các bệnh viêm đường hô hấp khác như bệnh cúm hoặc cảm lạnh thông thường, rất cần có các biện pháp y tế công cộng để làm chậm sự lây lan của virus. Các biện pháp y tế công cộng chính là các hành động phòng ngừa hàng ngày, gồm có:

- ✓ ở nhà nếu bị ốm;
- ✓ dùng khuỷu tay hoặc khăn giấy che miệng, mũi khi ho hoặc hắt hơi. Vứt khăn giấy vào thùng rác ngay sau khi dùng;
- ✓ rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước; và
- ✓ thường xuyên vệ sinh các bề mặt và vật dụng hay chạm tay vào.

Do chúng ta vẫn đang theo dõi diễn biến của COVID-19, nhân viên y tế có thể sẽ bổ sung thêm các khuyến nghị khác.

II. GIỚI THIỆU

Sự bùng phát của dịch bệnh virus corona (COVID-19) đã được tuyên bố là Tình trạng y tế công cộng khẩn cấp gây quan ngại quốc tế và virus này đã lan đến nhiều quốc gia và vùng lãnh thổ. Mặc dù vẫn còn nhiều điều chưa biết về virus gây bệnh COVID-19 nhưng chúng ta đã biết rằng virus lây lan thông qua tiếp xúc trực tiếp với các giọt phân tử hô hấp của người nhiễm virus (được tạo ra khi ho hoặc hắt hơi). Các cá nhân cũng có thể bị nhiễm virus từ việc chạm tay vào các bề mặt có virus rồi sờ lên mặt (như sờ tay lên mắt, mũi, miệng). Mặc dù COVID-19 vẫn đang tiếp tục lây lan nhưng điều quan trọng là cộng đồng cần phải hành động để ngăn ngừa sự lan rộng của virus, đồng thời làm giảm tác động của sự bùng phát dịch cũng như hỗ trợ các biện pháp kiểm soát dịch bệnh.

Công tác bảo vệ trẻ em và các cơ sở giáo dục là đặc biệt quan trọng. Cần có các biện pháp phòng ngừa để ngăn chặn khả năng lây lan của COVID-19 tại các cơ sở giáo dục. Tuy nhiên, cũng phải chú ý tránh kỳ thị học sinh và nhân viên nhà trường, những người có khả năng đã phơi nhiễm virus. Điều quan trọng cần nhớ là khi đã bị nhiễm COVID-19 thì không có sự khác biệt giữa các quốc gia, dân tộc, tình trạng khuyết tật, tuổi hay giới tính. Các cơ sở giáo dục cần tiếp tục là môi trường được chào đón, được tôn trọng, hòa nhập và hỗ trợ cho tất cả mọi người. Những biện pháp mà các trường thực hiện có thể ngăn ngừa sự xâm nhập và lây lan của COVID-19 do một số học sinh, nhân viên có khả năng đã bị phơi nhiễm virus gây ra, đồng thời giảm thiểu việc gián đoạn học tập cũng như bảo vệ học sinh, nhân viên nhà trường khỏi sự phân biệt đối xử.

Mục đích

Ngày nay, trẻ em và thanh thiếu niên là những công dân toàn cầu, là tác nhân thay đổi mạnh mẽ và là thế hệ tiếp nối của những người chăm sóc, nhà khoa học và bác sĩ. Bất kỳ cuộc khủng hoảng nào cũng tạo cơ hội giúp các em học hỏi, nuôi dưỡng tình thương yêu, tăng khả năng chống chịu, đồng thời xây dựng một cộng đồng an toàn hơn và quan tâm lẫn nhau nhiều hơn. Nắm được thông tin và diễn biến của COVID-19 sẽ giúp giải tỏa nỗi sợ và lo lắng của học sinh xung quanh căn bệnh này, đồng thời hỗ trợ khả năng đối phó với bất kỳ tác động gián tiếp nào trong cuộc sống của các em. Tài liệu Hướng dẫn này giới thiệu các thông điệp chính và một số vấn đề cần lưu ý để giám hiệu, giáo viên, nhân viên nhà trường, cha mẹ học sinh, người chăm sóc trẻ, thành viên cộng đồng cũng như bản thân trẻ em tham gia tăng cường môi trường trường học an toàn và đảm bảo sức khỏe.

Mục đích của tài liệu này là cung cấp hướng dẫn rõ ràng, mang tính hành động cho việc vận hành trường học an toàn thông qua công tác ngăn ngừa, phát hiện sớm và kiểm soát COVID-19 tại trường học và tại các cơ sở giáo dục khác. Mặc dù Hướng dẫn dành cho các nước đã xác nhận có ca nhiễm COVID-19 nhưng thông tin trong hướng dẫn cũng có liên quan đến các bối cảnh khác. Nhà trường có thể khuyến khích học sinh trở thành người tuyên truyền cho việc ngăn ngừa và kiểm soát dịch bệnh tại nhà, tại trường và tại cộng đồng qua việc nói chuyện với người khác về cách ngăn ngừa sự lây lan của virus. Việc duy trì hoạt động trường học an toàn hay việc cho học sinh đi học trở lại sau thời gian đóng cửa trường học cần xem xét nhiều vấn đề và nếu giải quyết tốt những vấn đề này thì có thể tăng cường y tế công cộng.

III. ĐỐI VỚI GIÁM HIỆU, GIÁO VIÊN VÀ NHÂN VIÊN NHÀ TRƯỜNG

Thông điệp chính & Hành động

Các nguyên tắc cơ bản

Việc tuân thủ các nguyên tắc cơ bản có thể giúp học sinh, giáo viên và nhân viên giữ an toàn tại trường, đồng thời giúp ngăn chặn sự lây lan của dịch bệnh. Khuyến nghị đối với trường học có môi trường an toàn cho sức khỏe gồm có:

- Học sinh, giáo viên và nhân viên nhà trường không nên đến trường nếu bị ốm
- Các trường cần quy định việc rửa tay thường xuyên bằng nước sạch và xà phòng, bằng dung dịch rửa tay có chứa cồn/dung dịch rửa tay khô hoặc dung dịch chlorine, đồng thời ít nhất phải thực hiện công tác khử khuẩn và vệ sinh các bề mặt trong trường hàng ngày
- Các trường cần có các phương tiện quản lý nước, vệ sinh và chất thải, đồng thời tuân thủ các quy trình vệ sinh và khử trùng môi trường
- Các trường cần tăng cường việc giữ khoảng cách cần thiết khi tham gia hoạt động xã hội (một thuật ngữ áp dụng cho một số hành động được thực hiện để làm chậm sự lan rộng của căn bệnh rất dễ lây, trong đó có việc hạn chế các đám đông tập trung, tụ tập)

Nắm được các diễn biến mới nhất

Nắm rõ các thông tin cơ bản về virus corona (COVID-19) bao gồm triệu chứng và biến chứng của bệnh, cơ chế lây lan và cách phòng ngừa sự lây lan. Cập nhật thông tin về COVID-19 qua các nguồn thông tin tin cậy như Quỹ Nhi đồng Liên hợp quốc (UNICEF), Tổ chức Y tế thế giới (WHO) và các chuyên gia cố vấn của Bộ Y tế trong nước. Cảnh giác trước những thông tin/tin đồn giả mạo được truyền miệng hoặc phát tán qua mạng.

Đảm bảo vận hành trường học an toàn

Tham khảo “Danh mục việc cần làm bên dưới để đảm bảo Môi trường trường học an toàn”.

Cập nhật hoặc xây dựng các kế hoạch khẩn cấp và dự phòng trong trường học. Làm việc với các cán bộ chức năng để đảm bảo trường học không bị sử dụng làm nơi tạm trú, điều trị vv... Dựa trên mức độ rủi ro, cần cân nhắc hủy bỏ mọi sự kiện/cuộc họp cộng đồng thường diễn ra tại cơ sở trường.

Tăng cường việc rửa tay và làm vệ sinh môi trường thường xuyên, đồng thời mua các vật tư cần thiết. Chuẩn bị và duy trì các khu rửa tay có xà phòng và nước, và nếu có thể trang bị nước rửa tay có chứa cồn (nước rửa tay khô) ở mỗi lớp học, ở cổng trường và lối ra vào, ở gần nhà ăn, nhà vệ sinh.

Vệ sinh và phun khử khuẩn các dãy nhà trong trường, lớp học và đặc biệt là các thiết bị nước và vệ sinh ít nhất một lần một ngày, nhất là các bề mặt mà nhiều người chạm tay vào (như tay vịn, bàn ăn, dụng cụ thể thao, tay nắm cửa ra vào và cửa sổ, đồ chơi, thiết bị giảng dạy và học tập vv...)

Việc giữ khoảng cách cần thiết khi tham gia hoạt động xã hội có thể bao gồm:

- Bố trí giờ đến trường, tan trường khác nhau giữa các khối lớp
- Hủy các hoạt động tập thể, các trận thi đấu thể thao hoặc các sự kiện có thể tạo thành đám đông
- Nếu có thể, giãn khoảng cách chỗ ngồi tại bàn học cho học sinh ít nhất là 1 mét
- Dạy và làm mẫu trong việc giữ khoảng cách phù hợp khi giao tiếp, đồng thời tránh chạm vào người khác

Thiết lập quy trình trong trường hợp học sinh hoặc nhân viên nhà trường không được khỏe

Lên kế hoạch trước với cơ quan y tế địa phương, nhân viên y tế trường học, đồng thời cập nhật danh sách liên lạc khẩn cấp. Đảm bảo quy trình tách riêng học sinh và nhân viên nhà trường bị ốm khỏi những người khỏe mạnh mà không tạo ra kỳ thị, cũng như quy trình thông báo cho cha mẹ học sinh/người chăm sóc trẻ, tư vấn với các cơ quan/nhân viên y tế bất cứ lúc nào có thể. Học sinh/nhân viên nhà trường có thể cần được chuyển trực tiếp đến cơ sở y tế tùy thuộc vào tình hình/hoàn cảnh hoặc đưa về nhà. Chia sẻ trước các quy trình với nhân viên nhà trường, cha mẹ học sinh và học sinh.

Tăng cường việc chia sẻ thông tin

Điều phối và tuân thủ các hướng dẫn của các cơ quan y tế và giáo dục trong nước. Chia sẻ các thông tin đã biết với nhân viên nhà trường, người chăm sóc trẻ và học sinh, đồng thời cung cấp thông tin cập nhật về tình hình dịch bệnh bao gồm cả những nỗ lực ngăn ngừa và kiểm soát dịch bệnh tại trường. Nhấn mạnh việc người chăm sóc trẻ cần phải báo cho trường và cơ quan y tế biết nếu bất kỳ người nào trong gia đình được chẩn đoán nhiễm COVID-19, đồng thời để trẻ ở nhà. Sử dụng Ban Đại diện cha mẹ học sinh và các cơ chế khác để tăng cường việc chia sẻ thông tin. Ngoài ra, đảm bảo việc giải đáp thắc mắc, băn khoăn của trẻ, trong đó có việc xây dựng các tài liệu thân thiện với trẻ như các áp phích có thể dán trên bảng thông báo, trong nhà vệ sinh và các địa điểm trung tâm khác.

Thông qua các chính sách của trường khi thích hợp

Xây dựng các chính sách đi học, đi làm và nghỉ ốm linh hoạt khuyến khích học sinh và nhân viên nhà trường ở nhà nếu bị ốm hoặc khi phải chăm sóc thành viên gia đình bị ốm. Không khuyến khích khen thưởng, khích lệ việc đi học, đi làm đều, không đi muộn, về sớm. Xác định các chức năng và vị trí công việc quan trọng, đồng thời lập kế hoạch làm thay sẽ được các nhân viên đã được đào tạo chéo đảm nhận. Lên kế hoạch cho khả năng thay đổi lịch học, nhất là liên quan đến các đợt nghỉ và các kỳ thi.

Giám sát việc đi học

Triển khai hệ thống giám sát vắng mặt tại trường để theo dõi tình trạng học sinh và nhân viên nhà trường vắng mặt, đồng thời so sánh với kiểu vắng mặt thường lệ ở trường. Báo cho cơ quan y tế địa phương về việc tăng mạnh số học sinh và nhân viên vắng mặt do các bệnh về đường hô hấp.

Kế hoạch duy trì học tập

Trong trường hợp vắng mặt/ngỉ ốm hoặc tạm thời đóng cửa trường học, cần hỗ trợ việc tiếp tục tiếp cận giáo dục có chất lượng. Công tác này bao gồm các hoạt động:

- Sử dụng các chương trình học điện tử/trực tuyến
- Giao bài đọc và bài tập để học ở nhà
- Phát, đăng tải nội dung học qua đài phát thanh, phần mềm ứng dụng podcast hoặc truyền hình
- Phân công giáo viên tiến hành theo dõi từ xa hàng ngày hoặc hàng tuần với học sinh
- rà soát/xây dựng các chương trình giáo dục cấp tốc

Thực hiện mục tiêu giáo dục sức khỏe

Lồng ghép công tác ngăn ngừa và kiểm soát dịch bệnh vào các hoạt động và bài học hàng ngày. Đảm bảo nội dung giảng dạy đáp ứng các yếu tố về độ tuổi, giới tính, dân tộc và khuyết tật, đồng thời gắn các hoạt động vào các môn học hiện hành. (Tham khảo Phần Giáo dục sức khỏe phù hợp với lứa tuổi)

Giải quyết các nhu cầu về Sức khỏe tâm thần/hỗ trợ Tâm lý xã hội

Khuyến khích trẻ trao đổi những thắc mắc, băn khoăn của mình. Giải thích cho trẻ hiểu việc có thể gặp phải các phản ứng khác nhau là điều bình thường, đồng thời khuyến khích trẻ nói với giáo viên nếu các em có bất kỳ thắc mắc hay băn khoăn gì. Cung cấp thông tin trung thực, phù hợp với lứa tuổi. Hướng dẫn học sinh cách hỗ trợ bạn, đồng thời ngăn ngừa việc xa lánh và bắt nạt. Đảm bảo việc giáo viên biết đến các nguồn lực địa phương vì lợi ích của chính họ. Làm việc với nhân viên y tế/nhân viên công tác xã hội của trường để xác định và hỗ trợ học sinh, giáo viên có biểu hiện mệt mỏi.

Hỗ trợ nhóm đối tượng dễ bị tổn thương

Làm việc với hệ thống dịch vụ xã hội để đảm bảo việc duy trì các dịch vụ then chốt có thể thực hiện ở trường như khám sức khỏe, cho trẻ ăn hoặc trị liệu cho trẻ có nhu cầu đặc biệt. Xem xét các nhu cầu cụ thể của trẻ khuyết tật và đối tượng bị thiệt thòi có thể bị ảnh hưởng nặng nề hơn bởi dịch bệnh hoặc chịu tác động gián tiếp của dịch bệnh. Kiểm tra bất kỳ dấu hiệu nào có thể tăng nguy cơ đối với trẻ em gái như trách nhiệm chăm sóc người ốm ở nhà, hoặc bị khai thác bóc lột khi ở ngoài nhà trường.

DANH MỤC VIỆC CẦN LÀM ĐỐI VỚI GIÁM HIỆU, GIÁO VIÊN VÀ NHÂN VIÊN NHÀ TRƯỜNG

- 1. Thúc đẩy và thường xuyên thực hành việc rửa tay và các hành vi vệ sinh tích cực, giám sát việc trẻ rửa tay. Đảm bảo có đủ nhà vệ sinh sạch và riêng cho trẻ em gái và trai.**
 - Đảm bảo có sẵn xà phòng và nước sạch ở các khu rửa tay phù hợp với lứa tuổi
 - Khuyến khích việc rửa tay thường xuyên và rửa tay đúng cách (rửa tay ít nhất trong 20 giây)
 - Trang bị nước rửa tay khô trong nhà vệ sinh, lớp học, phòng họp và ở gần lối ra vào nếu có thể
 - Đảm bảo có đủ nhà vệ sinh hoặc nhà tiêu sạch và riêng cho trẻ em gái và trai
- 2. Vệ sinh và phun khử khuẩn các tòa nhà trong trường, lớp học và đặc biệt là các thiết bị nước và vệ sinh ít nhất một lần một ngày, nhất là các bề mặt mà nhiều người chạm tay vào (như tay vịn, bàn ăn, thiết bị thể thao, tay nắm cửa ra vào, cửa sổ, đồ chơi, thiết bị dạy và học vv...)**
 - Dùng dung dịch sodium hypochlorite 0.5% (nước javen tương đương với 5000ppm) để phun khử khuẩn các bề mặt và dung dịch ethyl alcohol 70% (cồn) để khử trùng các vật dụng nhỏ, đồng thời đảm bảo trang bị các dụng cụ thích hợp cho nhân viên vệ sinh
- 3. Tăng cường lưu thông không khí khi thời tiết cho phép (mở cửa sổ, sử dụng điều hòa nhiệt độ nếu có vv...)**
- 4. Đăng các hình ảnh khuyến khích thực hành tốt vệ sinh tay và vệ sinh hô hấp**
- 5. Đảm bảo đổ rác hàng ngày và xử lý rác an toàn**

IV. ĐỐI VỚI CHA MẸ HỌC SINH/NGƯỜI CHĂM SÓC TRẺ VÀ THÀNH VIÊN CỘNG ĐỒNG

Thông điệp chính và Hành động

COVID-19 là một chủng virus mới và chúng ta vẫn đang theo dõi xem virus này ảnh hưởng đến trẻ em như thế nào. Chúng ta biết rằng, người dân ở bất kỳ độ tuổi nào cũng có thể bị nhiễm virus nhưng cho đến nay mới chỉ có một số trường hợp trẻ em bị nhiễm COVID-19 được báo cáo. Virus có khả năng gây tử vong cao hơn trong một số trường hợp, cho đến nay chủ yếu ở những người cao tuổi có tiền sử bệnh khác.

Nắm được các diễn biến mới nhất

Nắm rõ các thông tin cơ bản về virus corona (COVID-19) bao gồm triệu chứng và biến chứng của bệnh, cơ chế lây lan và cách phòng ngừa sự lây lan. Cập nhật thông tin về COVID-19 qua các nguồn thông tin tin cậy như Quỹ Nhi đồng Liên hợp quốc (UNICEF), Tổ chức Y tế thế giới (WHO) và các chuyên gia cố vấn của Bộ Y tế trong nước. Cảnh giác trước những thông tin/tin đồn giả mạo được truyền miệng hoặc phát tán qua mạng.

Nhận biết các triệu chứng của COVID-19 (sốt, ho, khó thở) ở trẻ

Tìm kiếm tư vấn y tế trước hết bằng việc gọi điện đến cơ sở y tế/nhân viên y tế, sau đó đưa con bạn đến cơ sở y tế khi đã được tư vấn. Hãy nhớ rằng các triệu chứng của COVID-19 như ho hoặc sốt có thể tương tự như các triệu chứng của bệnh cúm hoặc cảm lạnh thông thường là những loại bệnh rất phổ biến. Nếu con bạn bị ốm, hãy để con ở nhà và thông báo cho trường về việc nghỉ học cũng như các triệu chứng của trẻ. Đề nghị giáo viên giao bài đọc và bài tập để con có thể tiếp tục học tập khi ở nhà. Dùng từ ngữ đơn giản giải thích cho trẻ hiểu những gì đang diễn ra, đồng thời trấn an là trẻ vẫn an toàn.

Cho trẻ đi học nếu con bạn khỏe mạnh

Nếu con bạn không có bất kỳ triệu chứng nào như sốt hoặc ho thì tốt nhất nên cho con đi học trừ khi có tư vấn về y tế công cộng hoặc cảnh báo có liên quan khác hay khuyến cáo chính thức được đưa ra ảnh hưởng đến việc đi học của con bạn.

Thay cho việc không đến trường, hãy dạy trẻ thực hành tốt vệ sinh tay và vệ sinh hô hấp vì môi trường trường học và những nơi khác như thường xuyên rửa tay (tham khảo các bước rửa tay bên dưới), dùng khuỷu tay hoặc khăn giấy che miệng, mũi khi ho hoặc hắt hơi và vứt khăn giấy vào thùng rác có nắp đậy ngay sau khi dùng, không sờ tay lên mắt, miệng hoặc mũi nếu chưa rửa tay đúng cách.

Các bước rửa tay đúng cách

Bước 1: Làm ướt hai bàn tay bằng nước sạch

Bước 2: Cho một lượng vừa đủ xà phòng vào lòng bàn tay

Bước 3: Kỳ cọ tất cả bề mặt của bàn tay - mu bàn tay, kẽ và đầu ngón tay trong thời gian tối thiểu 20 giây

Bước 4: Xả nước cho tay sạch hết xà phòng

Bước 5: Lau khô tay bằng khăn khô, sạch, khăn dùng một lần hoặc máy sấy tay có sẵn

Rửa tay thường xuyên, nhất là trước và sau khi ăn; sau khi xì mũi, ho hoặc hắt hơi; sau khi đi vệ sinh và rửa tay bất cứ lúc nào thấy tay bẩn. Nếu không có sẵn xà phòng và nước, dùng nước rửa tay khô có chứa ít nhất 60% cồn. Luôn rửa tay bằng xà phòng và nước khi thấy tay bẩn.

Giúp trẻ đối phó với căng thẳng

Trẻ có thể phản ứng với căng thẳng theo những cách khác nhau. Các phản ứng thường gặp gồm có khó ngủ, đái dầm, đau bụng hoặc đau đầu, lo lắng, thu mình, giận dữ, đeo bám hay sợ bị bỏ lại một mình. Đáp lại các phản ứng của trẻ theo cách hỗ trợ, đồng thời giải thích cho trẻ việc phản ứng với một tình huống bất thường là điều bình thường. Chú ý đến mối quan tâm của trẻ và dành thời gian an ủi, yêu thương trẻ cũng như trấn an là trẻ đang an toàn, đồng thời thường xuyên khen ngợi trẻ.

Nếu có thể, tạo cơ hội cho trẻ chơi và thư giãn. Duy trì thói quen và lịch trình thường xuyên càng nhiều càng tốt, nhất là trước khi trẻ đi ngủ, hoặc giúp tạo ra những cái mới trong môi trường mới. Cung cấp cho trẻ thông tin phù hợp với lứa tuổi về những gì đã xảy ra, giải thích về những gì đang diễn ra, đồng thời đưa ra ví dụ về những gì trẻ có thể làm để tự bảo vệ bản thân và những người khác khỏi bị nhiễm bệnh. Chia sẻ thông tin về những gì có khả năng xảy ra theo cách trấn an trẻ.

Ví dụ, nếu con bạn bị ốm và đang ở nhà hoặc ở bệnh viện, bạn có thể nói: “Con phải ở nhà/bệnh viện vì như vậy sẽ an toàn hơn cho con và các bạn. Mẹ biết là việc này đôi khi thật khó khăn (có thể là đáng sợ hoặc thậm chí buồn chán) nhưng chúng ta cần tuân thủ các nguyên tắc đảm bảo an toàn cho bản thân và người khác. Mọi việc sẽ sớm trở lại bình thường thôi”.

DANH MỤC VIỆC CẦN LÀM ĐỐI VỚI CHA MẸ HỌC SINH/NGƯỜI CHĂM SÓC TRẺ & THÀNH VIÊN CỘNG ĐỒNG

- 1. Theo dõi sức khỏe của con bạn và cho trẻ nghỉ học ở nhà nếu trẻ bị ốm
- 2. Dạy và làm gương cho trẻ về thực hành tốt việc giữ vệ sinh
 - Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước sạch. Nếu không có sẵn xà phòng và nước, dùng nước rửa tay khô có chứa tối thiểu 60% cồn. Luôn rửa tay bằng xà phòng và nước khi thấy tay bẩn
 - Đảm bảo có sẵn nước uống an toàn; nhà vệ sinh hoặc nhà tiêu sạch và có sẵn tại gia đình
 - Đảm bảo chất thải được thu gom, tập trung và xử lý một cách an toàn
 - Ho và hắt hơi vào khăn giấy hoặc khuỷu tay; tránh sờ tay lên mặt, mắt, miệng, mũi
- 3. Khuyến khích trẻ đặt câu hỏi và bày tỏ tình cảm với bạn bè và thầy cô giáo. Hãy nhớ là con bạn có thể có những phản ứng khác nhau đối với sự căng thẳng; hãy kiên nhẫn và cảm thông.
- 4. Ngăn ngừa kỳ thị qua việc sử dụng thông tin về diễn biến dịch bệnh, đồng thời nhắc nhở học sinh quan tâm lẫn nhau.
- 5. Phối hợp với nhà trường để được cập nhật thông tin, đồng thời đề nghị được góp sức hỗ trợ đảm bảo an toàn trường học (thông qua Ban đại diện cha mẹ học sinh vv...)

V. ĐỐI VỚI HỌC SINH VÀ TRẺ EM

Trẻ em và thanh thiếu niên cần nắm rõ các thông tin cơ bản, phù hợp với lứa tuổi về virus corona (COVID-19), gồm có triệu chứng và biến chứng của bệnh, cơ chế lây lan và cách phòng ngừa sự lây lan. Cập nhật thông tin về COVID-19 qua các nguồn thông tin tin cậy như Quỹ Nhi đồng Liên hợp quốc (UNICEF), Tổ chức Y tế thế giới (WHO) và các chuyên gia cố vấn của Bộ Y tế trong nước. Cảnh giác trước những thông tin/tin đồn giả mạo được truyền miệng hoặc phát tán qua mạng.

DANH MỤC VIỆC CẦN LÀM ĐỐI VỚI HỌC SINH VÀ TRẺ EM

- 1.** Trong hoàn cảnh như thế này, nếu bạn cảm thấy buồn, bối rối, lo lắng, sợ hãi và cáu giận là điều hoàn toàn bình thường. Hãy biết rằng bạn không đơn độc và hãy nói chuyện với người mà bạn tin tưởng như cha mẹ, thầy cô giáo để bạn có thể giữ an toàn, đảm bảo sức khỏe cho bản thân và nhà trường.
 - Hãy đặt câu hỏi, tự giáo dục bản thân và cập nhật thông tin từ các nguồn thông tin tin cậy

- 2.** Tự bảo vệ bản thân và người khác
 - Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây
 - Nhớ không sờ tay lên mặt
 - Không dùng chung cốc uống nước, bát đĩa, thức ăn, đồ uống với người khác

- 3.** Hãy luôn đi đầu trong việc đảm bảo sức khỏe của bản thân, trường học, gia đình và cộng đồng
 - Chia sẻ những gì bạn biết về công tác ngăn ngừa dịch bệnh với gia đình và bạn bè, nhất là với các em ít tuổi hơn
 - Hãy làm gương thực hành tốt như hắt hơi hoặc ho vào khuỷu tay và rửa tay thường xuyên, nhất là đối với các thành viên nhỏ tuổi trong gia đình

- 4.** Không kỳ thị bạn bè hoặc trêu chọc bất cứ ai khi họ bị ốm; hãy nhớ rằng khi đã bị nhiễm virus thì không có sự khác biệt giữa các quốc gia, dân tộc, tình trạng khuyết tật, tuổi hay giới tính.

- 5.** Nói với cha mẹ, thành viên khác trong gia đình hoặc người chăm sóc bạn nếu bạn bị ốm và yêu cầu được ở nhà.

Giáo dục sức khỏe phù hợp với từng lứa tuổi cụ thể

Dưới đây là một số gợi ý về việc làm thế nào để học sinh ở các độ tuổi khác nhau tham gia vào công tác ngăn ngừa và kiểm soát sự lây lan của COVID-19 và các virus khác. Các hoạt động nên phù hợp với hoàn cảnh dựa trên nhu cầu cụ thể của trẻ (như ngôn ngữ, khả năng, giới tính vv...).

Mầm non

- Tập trung vào các hành vi có lợi cho sức khỏe như che miệng, mũi bằng khuỷu tay khi ho, hắt hơi và rửa tay thường xuyên
- Hát một bài hát trong khi thực hành rửa tay trong thời gian khuyến nghị tối thiểu 20 giây
 - Trẻ em có thể “thực hành” rửa tay với nước rửa tay khô
- Xây dựng phương pháp giám sát việc rửa tay và khen thưởng các em rửa tay thường xuyên/kip thời
- Dùng con rối hoặc búp bê để diễn tả cho trẻ các triệu chứng ốm (như hắt hơi, ho, sốt) và những việc cần làm nếu bị ốm (ví dụ: bị đau đầu, đau bụng, cảm thấy người rất nóng hay rất mệt) và cách an ủi người bị ốm (giáo dục, nuôi dưỡng sự cảm thông và các hành vi chăm sóc an toàn)
- Để trẻ ngồi cách xa nhau, để trẻ tập dang rộng tay hoặc “đập cánh”, trẻ nên giữ khoảng cách đủ để không chạm vào bạn.

Tiểu học

- Đảm bảo rằng bạn chú ý đến mối quan tâm của trẻ và trả lời thắc mắc của trẻ theo cách phù hợp với lứa tuổi; không làm trẻ bị quá tải với quá nhiều thông tin. Khuyến khích trẻ bày tỏ và chia sẻ cảm xúc. Thảo luận về những phản ứng khác nhau mà trẻ có thể gặp phải, đồng thời giải thích cho trẻ hiểu đây là những phản ứng bình thường trước những tình huống bất thường.
- Nhấn mạnh rằng trẻ có thể làm được nhiều điều để giữ an toàn cho bản thân và cho người khác
 - Giải thích khái niệm khoảng cách cần thiết khi tham gia các hoạt động xã hội (đứng cách xa bạn bè, tránh các đám đông, không chạm vào người khác nếu không cần thiết vv...)
 - Tập trung vào các hành vi có lợi cho sức khỏe, như dùng khuỷu tay che miệng, mũi khi ho và hắt hơi, rửa tay thường xuyên
- Giúp trẻ hiểu các khái niệm cơ bản về phòng, chống bệnh tật. Sử dụng các bài tập chứng minh vi trùng có thể lây lan như thế nào. Ví dụ: đổ nước màu vào lọ xịt rồi xịt nước lên một mẫu giấy trắng, sau đó quan sát xem tia nước bắn đi bao xa.
- Chứng minh tại sao việc rửa tay bằng xà phòng và nước trong 20 giây lại quan trọng
 - Cho một ít nhũ vào tay học sinh và để các em rửa tay bằng nước không, nhìn xem tay còn dính nhiều nhũ không; sau đó cho các em rửa tay lần nữa bằng xà phòng và nước sạch trong 20 giây
- Yêu cầu học sinh phân tích các ngữ cảnh để xác định các hành vi có nguy cơ lây nhiễm cao, đồng thời đề xuất thay đổi hành vi.

- Ví dụ: Một thầy giáo bị cảm lạnh nhưng vẫn đến trường. Ở trường thầy hắt hơi và thầy dùng bàn tay che miệng, mũi khi hắt hơi, rồi thầy bắt tay một đồng nghiệp khác, sau đó thầy lau tay vào khăn mùi soa rồi đi vào lớp dạy học. Thầy giáo đã làm điều gì ẩn chứa nguy cơ lây nhiễm? Lẽ ra thầy nên làm gì khác đi?

Trung học cơ sở

- Đảm bảo rằng bạn chú ý đến mối quan tâm của học sinh và trả lời những thắc mắc của các em.
- Nhấn mạnh rằng học sinh có thể làm được nhiều điều để giữ an toàn cho bản thân và cho người khác
 - Giải thích khái niệm khoảng cách cần thiết khi tham gia các hoạt động xã hội
 - Tập trung vào các hành vi có lợi cho sức khỏe như dùng khuỷu tay che miệng, mũi khi ho và hắt hơi, rửa tay thường xuyên
 - Nhắc nhở học sinh về việc các em có thể làm gương cho gia đình mình về các hành vi có lợi cho sức khỏe
- Khuyến khích học sinh ngăn ngừa và xử lý kỳ thị
 - Thảo luận về các phản ứng khác nhau mà các em có thể gặp phải, đồng thời giải thích cho các em hiểu đây là những phản ứng bình thường trước các tình huống bất thường. Khuyến khích các em bày tỏ và chia sẻ cảm xúc của mình.
- Xây dựng năng lực cho học sinh, đồng thời để các em tuyên truyền thông tin về y tế công cộng
 - Để học sinh tự làm Thông báo về Dịch vụ công thông qua kênh thông báo và các tờ áp phích của trường
- Lồng ghép giáo dục sức khỏe vào các môn học khác
 - Môn Khoa học có thể giới thiệu nghiên cứu về virus, sự lây lan của bệnh và tầm quan trọng của vắc xin
 - Nghiên cứu xã hội có thể tập trung vào lịch sử các đại dịch và sự phát triển của các chính sách về an toàn và y tế công cộng
 - Các bài học về kiến thức truyền thông có thể trao quyền cho học sinh trở thành những nhà tư tưởng và nhà sản xuất quan trọng, những người giao tiếp hiệu quả và những công dân tích cực.

Trung học phổ thông

- Đảm bảo rằng bạn chú ý đến mối quan tâm của học sinh và giải đáp những thắc mắc của các em.
- Nhấn mạnh rằng học sinh có thể làm được nhiều điều để giữ an toàn cho bản thân và cho người khác
 - Giải thích khái niệm khoảng cách cần thiết khi tham gia các hoạt động xã hội
 - Tập trung vào các hành vi có lợi cho sức khỏe như dùng khuỷu tay che miệng, mũi khi ho và hắt hơi, rửa tay thường xuyên
- Khuyến khích học sinh ngăn ngừa và xử lý kỳ thị
 - Thảo luận về các phản ứng khác nhau mà các em có thể gặp phải, đồng thời giải thích cho các em hiểu đây là những phản ứng bình thường trước các tình huống bất thường. Khuyến khích các em bày tỏ và chia sẻ cảm xúc của mình.

- Lồng ghép giáo dục sức khỏe vào các môn học khác
 - Các môn Khoa học có thể giới thiệu nghiên cứu về virus, sự lây lan của bệnh và tầm quan trọng của vắc xin
 - Nghiên cứu xã hội có thể tập trung vào lịch sử các đại dịch và tác động gián tiếp của đại dịch, đồng thời tìm hiểu việc các chính sách công thúc đẩy sự bao dung và gắn kết xã hội như thế nào.
- Để học sinh tự làm các Thông báo về Dịch vụ công qua các phương tiện truyền thông xã hội, đài phát thanh hoặc thậm chí là chương trình truyền hình địa phương
 - Các bài học về kiến thức truyền thông có thể trao quyền cho học sinh trở thành những nhà tư tưởng và nhà sản xuất quan trọng, những người giao tiếp hiệu quả và những công dân tích cực.

Lời cảm ơn

Tài liệu này do Bà Lisa Bender (Chương trình Giáo dục, UNICEF trung ương tại New York) biên soạn cùng với hỗ trợ kỹ thuật của các thành viên Ban thư ký UNICEF về COVID-19 (Carlos Navarro Colorado, Maya Arii & Hugo Razuri) cũng như các chương trình Nước sạch, vệ sinh môi trường & vệ sinh cá nhân (WASH), Truyền thông vì sự phát triển (C4D) và Bảo vệ trẻ em. Xin gửi lời cảm ơn đặc biệt đến Bà Maida Paisic (UNICEF khu vực Đông Á-Thái bình dương), Bà Lê Anh Lan (UNICEF Việt Nam), Tserennadmid Nyamkhuu (UNICEF Mông Cổ), Tiến sỹ Maria D Van Kerkhove (Tổ chức Y tế thế giới) và Gwedolen Eamer (Hội chữ thập đỏ và trăng lưỡi liềm đỏ quốc tế - IFRC) đã hợp tác chặt chẽ trong quá trình biên soạn tài liệu.

LIÊN HỆ

Bà Lisa Bender

(lbender@unicef.org)

Giáo dục trong tình huống khẩn cấp

UNICEF trung ương tại New York