



Всемирная организация
здравоохранения

Европейское региональное бюро

Руководство по профилактике и контролю COVID-19 в школах

март 2020 г.



© Всемирная организация здравоохранения, 2020 г.

Некоторые права защищены. Настоящая публикация распространяется на условиях лицензии Creative Commons 3.0 IGO «С указанием авторства – Некоммерческая – Распространение на тех же условиях» (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>).

Лицензией допускается копирование, распространение и адаптация публикации в некоммерческих целях с указанием библиографической ссылки согласно нижеприведенному образцу. Никакое использование публикации не означает одобрения ВОЗ какой-либо организации, товара или услуги. Использование логотипа ВОЗ не допускается. Распространение адаптированных вариантов публикации допускается на условиях указанной или эквивалентной лицензии Creative Commons. При переводе публикации на другие языки приводится библиографическая ссылка согласно нижеприведенному образцу и следующая оговорка: «Настоящий перевод не был выполнен Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ). ВОЗ не несет ответственности за его содержание и точность. Аутентичным подлинным текстом является оригинальное издание на английском языке Inter-Agency Standing Committee: Interim Guidance for COVID-19 prevention and control in schools. March 2020, UNICEF, WHO, IFRC; 2020».

Урегулирование споров, связанных с условиями лицензии, производится в соответствии с согласительным регламентом Всемирной организации интеллектуальной собственности.

Пример оформления библиографической ссылки для цитирования.

Руководство по профилактике и контролю COVID-19 в школах, март 2020 г. Копенгаген: Европейское региональное бюро ВОЗ; 2020. Лицензия: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

Данные каталогизации перед публикацией (CIP). Данные CIP доступны по ссылке: <http://apps.who.int/iris>.

Приобретение, авторские права и лицензирование. По вопросам приобретения публикаций ВОЗ см. <http://apps.who.int/bookorders>. По вопросам оформления заявок на коммерческое использование и направления запросов, касающихся права пользования и лицензирования, см. <http://www.who.int/about/licensing/>.

Материалы третьих сторон. Пользователь, желающий использовать в своих целях содержащиеся в настоящей публикации материалы, принадлежащие третьим сторонам, например таблицы, рисунки или изображения, должен установить, требуется ли для этого разрешение обладателя авторского права, и при необходимости получить такое разрешение. Ответственность за нарушение прав на содержащиеся в публикации материалы третьих сторон несет пользователь.

Оговорки общего характера. Используемые в настоящей публикации обозначения и приводимые в ней материалы не означают выражения мнения ВОЗ относительно правового статуса любой страны, территории, города или района или их органов власти или относительно делимитации границ. Штрихпунктирные линии на картах обозначают приблизительные границы, которые могут быть не полностью согласованы.

Упоминание определенных компаний или продукции определенных производителей не означает, что они одобрены или рекомендованы ВОЗ в отличие от аналогичных компаний или продукции, не названных в тексте. Названия патентованных изделий, исключая ошибки и пропуски в тексте, выделяются начальными прописными буквами.

ВОЗ приняты все разумные меры для проверки точности информации, содержащейся в настоящей публикации. Однако данные материалы публикуются без каких-либо прямых или косвенных гарантий. Ответственность за интерпретацию и использование материалов несет пользователь. ВОЗ не несет никакой ответственности за ущерб, связанный с использованием материалов.

Приведенные в настоящей публикации рекомендации основаны на заключениях независимых экспертов, использовавших в своей работе возможно полные и точные сведения, анализ соотношения рисков и пользы и другие соответствующие материалы. В публикации могут содержаться рекомендации в отношении показаний к применению медицинской продукции, лекарственной формы, режима дозирования, популяции пациентов

или иных параметров использования, не упомянутых в утвержденной инструкции. Соответствующим заинтересованным сторонам следует ознакомиться с применимыми национальными правовыми и этическими требованиями. ВОЗ не несет ответственности за закупку, распространение и/или назначение любой продукции в каких бы то ни было целях.

Этот перевод не была сделан Межучрежденческим постоянным комитетом (IASC). Комитет не несет ответственности за содержание или точность этого перевода.

Перевод на русский язык был выполнен Европейским региональным бюро ВОЗ.

Оригинальная публикация была издана ЮНИСЕФ, Нью-Йорк под названием Key Messages and Actions for COVID-19 Prevention and Control in Schools, UNICEF; 2020

(https://www.unicef.org/media/66216/file/Key%20Messages%20and%20Actions%20for%20COVID-19%20Prevention%20and%20Control%20in%20Schools_March%202020.pdf)

Фото на обложке: © WHO/Yoshi Shimizu

Выражение признательности

Этот документ был написан Lisa Bender (Образование ЮНИСЕФ Нью-Йорк) при технической поддержке сотрудников Секретариата ЮНИСЕФ COVID-19 (Carlos Navarro Colorado, Maya Arii & Hugo Razuri), а также групп ЮНИСЕФ WASH, C4D и защиты детей. Выражаем особую благодарность Maida Paisic (ЮНИСЕФ EAPRO), Le Anh Lan (ЮНИСЕФ, Вьетнам), Tserennadmid Nyamkhuu (ЮНИСЕФ, Монголия), доктору Maria D Van Kerkhove (ВОЗ) и Gwedolen Eamer (МФОКК и КП) за их тесное сотрудничество.

КОНТАКТ

Lisa Bender (lbender@unicef.org)

Образование в чрезвычайных ситуациях

ЮНИСЕФ Нью-Йорк

© United Nations Children's Fund (UNICEF)

March 2020

СОДЕРЖАНИЕ

I.	ФАКТЫ О COVID-19	4
II.	ВВЕДЕНИЕ	6
III.	ДОЛЖНОСТНЫЕ ЛИЦА, УЧИТЕЛЯ И ПЕРСОНАЛ ШКОЛЫ	8
	Ключевые сообщения и действия.....	8
	КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК ДЛЯ ДОЛЖНОСТНЫХ ЛИЦ, УЧИТЕЛЕЙ И ПЕРСОНАЛА ШКОЛЫ.....	11
IV.	РОДИТЕЛИ / ОПЕКУНЫ И ЧЛЕНЫ СООБЩЕСТВА	13
	Ключевые сообщения и действия	13
	КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ / ОПЕКУНОВ И ЧЛЕНОВ СООБЩЕСТВА	15
V.	ДЕТИ ДОШКОЛЬНОГО И ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	16
	КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	16
	Возрастное санитарное просвещение.....	17
	Младшие классы средней школы	18

I. ФАКТЫ О COVID-19

Что такое COVID-19?

COVID-19 – это заболевание, которое вызывается новым штаммом коронавируса. «CO» означает корону, «VI» – вирус, а «D» – болезнь. Ранее это заболевание называлось «новый коронавирус 2019 года» или «2019-нCoV». Вирус COVID-19 – это новый вирус, связанный с тем же семейством вирусов, что и тяжелый острый респираторный синдром (ТОРС) и некоторые типы простуды.

Каковы симптомы COVID-19?

Симптомы могут включать температуру, кашель и одышку. В более тяжелых случаях инфекция может вызвать воспаление легких или затруднение дыхания. Реже заболевание может быть смертельным. Эти симптомы похожи на грипп или простуду, которые встречаются гораздо чаще, чем COVID-19. Вот почему тестирование необходимо для подтверждения заражения COVID-19.

Как распространяется COVID-19?

Вирус передается при непосредственном контакте с респираторными каплями зараженного человека (выделяются при кашле и чихании). Люди также могут заразиться при касании зараженных вирусом поверхностей, а затем своего лица (например, глаз, носа, рта). Вирус COVID-19 может выживать на поверхности в течение нескольких часов, но простые дезинфицирующие средства могут уничтожить его.

Кто наиболее подвержен риску?

Мы каждый день узнаем всё больше о том, как COVID-19 влияет на людей. Пожилые люди и люди с хроническими заболеваниями, такими как диабет и болезни сердца, более подвержены риску развития тяжелых симптомов. Поскольку это новый вирус, мы все еще изучаем, как он влияет на детей. Мы знаем, что люди любого возраста могут заразиться этим вирусом, но пока относительно мало случаев COVID-19 среди детей. Это новый вирус, и нам нужно больше узнать о том, как он влияет на детей. В редких случаях вирус может привести к летальному исходу, и в основном среди пожилых людей с уже существующими заболеваниями.

Каково лечение COVID-19?

В настоящее время не существует вакцин против COVID-19. Тем не менее, многие из симптомов можно лечить, и раннее получение медицинской помощи может сделать заболевание менее опасным. Есть несколько клинических испытаний, которые проводятся для оценки потенциальных терапевтических средств для лечения COVID-19.

Как замедлить или предотвратить распространение COVID-19?

Как и в случае с другими респираторными инфекциями, такими как грипп или простуда, меры общественного здравоохранения имеют решающее значение для замедления

распространения заболеваний. Меры общественного здравоохранения – это ежедневные профилактические мероприятия, которые включают в себя следующие действия:

- оставаться дома во время болезни;
- при кашле или чихании прикрывать рот и нос согнутым локтем или носовым платком. Утилизируйте использованный платок немедленно;
- часто мыть руки с мылом и водой; и
- регулярная чистка поверхностей и предметов, к которым происходит частый контакт. По мере поступления новой информации о COVID-19 чиновники здравоохранения могут порекомендовать дополнительные действия.

II. ВВЕДЕНИЕ

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), оценив нынешнюю ситуацию, признала вспышку COVID-19 (коронавирус) пандемией, так как в настоящее время вирус распространился по многим странам и территориях. Хотя многое еще неизвестно о вирусе, который вызывает заболевание COVID-19, мы знаем, что он передается при прямом контакте с респираторными каплями зараженного человека (выделяются при кашле и чихании). Люди также могут заразиться при касании зараженных вирусом поверхностей, а затем своего лица (например, глаз, носа, рта). На данный момент нет подтверждения того, что COVID-19 может передаваться через пищу. Хотя COVID-19 может выживать на поверхностях, простая дезинфекция может уничтожить его. COVID-19 продолжает распространяться в мире, поэтому важно, чтобы сообщества принимали меры для предотвращения дальнейшей передачи и уменьшения последствий вспышки, а также поддерживали вводимые меры контроля.

Защита детей и образовательных учреждений особенно важна. Меры предосторожности необходимы для предотвращения потенциального распространения COVID-19 в школьных условиях; однако следует также соблюдать осторожность, чтобы не подвергать социальной изоляции учащихся и сотрудников, которые могли подвергнуться воздействию вируса. Важно помнить, что COVID-19 безразличны границы стран, этническая принадлежность, статус инвалидности, возраст или пол. Среда образовательных учреждений должна оставаться благоприятной, уважительной, инклюзивной и комфортной для всех. Принимаемые школами меры могут предотвратить проникновение и распространение COVID-19 учащимися и сотрудниками, которые могли быть подвержены воздействию вируса, при этом сводя к минимуму нарушения и защищая учащихся и сотрудников от дискриминации.

Цель

Сегодня дети и молодежь – это граждане мира, источники перемен и следующее поколение ученых и врачей. Любой кризис дает им возможность учиться, развивать сострадание и улучшать выносливость, создавая при этом более безопасное и внимательное общество. Наличие информации и фактов о COVID-19 поможет уменьшить страхи и беспокойства учащихся по поводу заболевания и поддержит их способность справляться с любыми побочными воздействиями в их жизни. Это руководство содержит ключевые сообщения и соображения для привлечения школьных должностных лиц, учителей и персонала, родителей, опекунов и членов сообщества, а также самих детей к пропаганде безопасных и здоровых школ.

Целью этого документа является предоставление четкого и действенного руководства для безопасной работы путем предотвращения, раннего обнаружения и контроля COVID-19 в школах и других учебных заведениях. Руководство предназначено для стран, которые уже подтвердили распространение COVID-19, но оно также актуально и на других территориях.

Просвещение в этой теме может побудить учащихся стать сторонниками профилактики и борьбы с болезнями дома, в школе и в своем сообществе, рассказывать другим о том, как предотвратить распространение вирусов. Поддержание безопасных школьных мероприятий или открытие школ после закрытия требует оценки, но, если все сделано правильно, может способствовать укреплению общественного здоровья.

III. ДОЛЖНОСТНЫЕ ЛИЦА, УЧИТЕЛЯ И ПЕРСОНАЛ ШКОЛЫ

Ключевые сообщения и действия

Основные принципы

Следование основным принципам может помочь обеспечить безопасность учащихся, учителей и персонала в школе и помочь остановить распространение этого заболевания. Рекомендации для поддержания здоровья в школе:

- Больные школьники, учителя и другой персонал не должны приходить в школу.
- Школы должны обеспечить регулярное мытье рук безопасной водой с мылом, спиртовым средством для дезинфекции рук или раствором хлора и, как минимум, ежедневную дезинфекцию и очистку школьных поверхностей.
- Школы должны обеспечивать водоснабжение, санитарию и утилизацию отходов и соблюдать процедуры по чистке и обработке окружающей среды.
- Школы должны поощрять социальное дистанцирование (термин, применяемый к определенным действиям, предпринимаемым для замедления распространения очень заразных заболеваний, включая ограничение объединения людей в большие группы).

Будьте в курсе последней информации

Будьте в курсе основной информации о коронавирусной болезни (COVID-19), включая ее симптомы, осложнения, как она передается и как предотвратить передачу. Следите за информацией о COVID-19, проверяя авторитетные источники, такие как сообщения ЮНИСЕФ, ВОЗ и национальных министерств здравоохранения. Остерегайтесь ложной информации / мифов, которые могут распространяться из уст в уста или в Интернете.

Обеспечьте безопасные школьные мероприятия

Посмотрите «Контрольный список по безопасной школьной среде» ниже.

Обновите или разработайте школьные планы действий в чрезвычайных ситуациях. Взаимодействуйте с чиновниками, чтобы исключить использование школ в качестве приютов, лечебных учреждений и т.д. На основе оценки риска рассмотрите возможность отмены любых общественных мероприятий/собраний, которые обычно проводятся в школьных помещениях.

Способствуйте частому мытью рук, улучшите санитарные условия и закупайте необходимые средства. Подготовьте и поддерживайте станции для мытья рук с мылом и водой и, если возможно, размещайте антисептический спиртовой раствор для протирки рук (антисептики для рук) в каждом классе, на входах и выходах, а также рядом со столовыми и туалетами.

Проводите чистку и дезинфекцию школьных зданий, классных комнат и особенно объектов водоснабжения и канализации, по крайней мере, один раз в день, особенно поверхности, к которым прикасаются многие люди (перила, обеденные столы, спортивные

принадлежности, дверные и оконные ручки, игрушки, учебные пособия и т. д.)

Внедряйте методы социального дистанцирования, которые могут включать в себя следующие действия:

- Составьте график прихода и ухода детей из школы, чтобы избежать скопления детей в начале и конце учебного дня.
- Отмените собрания, спортивные игры и другие мероприятия, которые создают скученность людей.
- По возможности расставьте парты так, чтобы они находились на расстоянии одного метра друг от друга.
- Ведите занятие, создавая пространство вокруг себя и избегая ненужных прикосновений.

Создайте процедуры на случай, если ученики или персонал заболел

Составляйте планы с местными органами здравоохранения и школьным медицинским персоналом заранее и обновляйте списки контактов в чрезвычайных ситуациях. По возможности создайте процедуру отделения больных учащихся и персонала от здоровых, не создавая при этом социальной изоляции, и процесс информирования родителей/опекунов, а также консультации с поставщиками медицинских услуг/органами здравоохранения. Может потребоваться отправка обучающихся / сотрудников непосредственно в медицинское учреждение или домой, в зависимости от ситуации / контекста. Доведите до сведения персонала, родителей и учеников разработанные процедуры заблаговременно.

Способствуйте обмену информацией

Координируйте и следуйте рекомендациям национальных органов здравоохранения и образования. Делитесь известной информацией с персоналом, опекунами, и учащимися, предоставляя обновленную информацию о ситуации с заболеванием, включая меры по профилактике и контролю в школе. Обратите внимание опекунов на то, что они должны предупредить школу и органы здравоохранения, если кому-то в их доме был поставлен диагноз COVID-19, и что они должны оставить ребенка дома. Используйте комитеты родителей и учителей и другие механизмы для обмена информацией. Также обязательно отвечайте на вопросы и беспокойство детей, в том числе путем разработки адаптированных для понимания детьми материалов, таких как плакаты, которые можно размещать на досках объявлений, в туалетах и других часто посещаемых местах.

При необходимости адаптируйте школьную политику

Разработайте гибкую политику в отношении посещаемости и отпусков по болезни, которая поощряет учащихся и сотрудников оставаться дома в случае болезни или ухода за больными членами семьи. Не поощряйте использование системы наград и стимулов за отличную посещаемость. Определите важнейшие должностные обязанности и должности, а также спланируйте альтернативный охват персоналом смежных специальностей. Планируйте

возможные изменения академического расписания, особенно в отношении каникул и экзаменов.

Мониторьте школьную посещаемость

Внедрите системы мониторинга прогулов в школе, чтобы отслеживать отсутствие учеников и сотрудников и сравнивать их с обычными схемами прогулов в школе. Оповестите местные органы здравоохранения о значительном увеличении числа прогулов в связи с респираторным заболеванием среди учеников и сотрудников.

Планируйте непрерывное обучение

В случае отсутствия на работе / отпуска по болезни или временного закрытия школы, поддерживайте постоянный доступ к качественному образованию. Это может включать в себя:

- Использование стратегий онлайн / электронного обучения.
- Давайте чтение и упражнения для домашнего обучения.
- Радио, подкаст или телевизионные передачи академического содержания.
- Назначение учителей для проведения ежедневного или еженедельного дистанционного наблюдения за учениками.
- Пересмотр / разработка стратегий ускоренного обучения.

Внедряйте целевое санитарное просвещение

Включите профилактику и контроль заболеваний в повседневную деятельность и уроки. Убедитесь, что содержание соотносится с возрастом, полом, этнической принадлежностью и инвалидностью, а мероприятия включены в существующие программы предметов. (см. Раздел «Возрастное санитарное просвещение»)

Реагируйте на потребности, связанные с психическим здоровьем / психосоциальной поддержкой

Поощряйте детей обсуждать возникающие у них вопросы и страхи. Объясните, что нормально испытывать различные реакции, и побуждайте их обращаться к учителям, если у них есть какие-либо вопросы или переживания. Предоставляйте правдивую информацию с учетом возраста. Расскажите учащимся, как поддержать своих сверстников и предотвратить социальную изоляцию и издевательства. Убедитесь, что учителя осведомлены о местных ресурсах для их здоровья. Работайте со школьными медработниками / социальными работниками, чтобы выявлять и поддерживать учеников и персонал, у которых есть признаки дистресса.

Поддержите уязвимые группы населения

Работайте с системами социального обслуживания населения, чтобы обеспечить непрерывность критически важных услуг, которые могут предоставляться в школах, таких как проверки здоровья, программы питания или терапии для детей с особыми

потребностями. Учтите особые потребности детей-инвалидов и то, что изолированные группы населения могут сильно пострадать от болезни или ее побочных влияний. Изучите конкретные последствия для девочек, которые могут увеличить риск для них, например, необходимость ухода за больными в домашних условиях или эксплуатацию вне школы. Существующие системы защиты детей, включая семейные и общественные структуры, могут престать работать там, где инфекция получила широкое распространение, даже если школы продолжают работать. Поэтому необходимо предпринять необходимые меры для защиты детей от сексуальных домогательств и эксплуатации в семье, принимая во внимание изменяющуюся динамику риска заражения COVID-19.

КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК ДЛЯ ДОЛЖНОСТНЫХ ЛИЦ, УЧИТЕЛЕЙ И ПЕРСОНАЛА ШКОЛЫ

- 1. Координируйте свою работу с местными властями и представителями системы здравоохранения, чтобы избежать ситуаций, когда школьные помещения могут быть использованы как карантинные центры для лечения или как приюты, или для любых других целей помимо образовательных, даже если предполагается, что это будут временные меры.
- 2. Пропагандируйте и демонстрируйте регулярное мытье рук и соблюдение правил гигиены и отслеживайте их соблюдение. Обеспечивайте наличие надлежащих, чистых и отдельных туалетов для девочек и мальчиков.
 - Обеспечьте доступность мыла и чистой воды в соответствующих возрасту мочных станциях.
 - Поощряйте частое и тщательное мытье рук (по крайней мере в течение 20 секунд).
 - Разместите дезинфицирующие средства для рук в туалетах, классных комнатах, залах и возле выходов там, где это возможно.
 - Обеспечьте позволяющие дистанцирование, чистые и отдельные туалеты для девочек и мальчиков.
 - Разместите плакаты на стенах, объясняющие как правильно мыть руки и поддерживать респираторную гигиену.
- 3. Проводите чистку и дезинфекцию школьных зданий, классных комнат и особенно объектов водоснабжения и канализации, по крайней мере, один раз в день, особенно поверхности, к которым прикасаются многие люди (перила, обеденные столы, спортивные принадлежности, дверные и оконные ручки, игрушки, учебные пособия и т. д.)
 - Используйте гипохлорит натрия в концентрации 0,5% (эквивалент 5 000 ч/млн) для дезинфекции поверхностей и 70% этилового спирта для дезинфекции мелких предметов, а также обеспечьте соответствующее оборудование для уборщиков.

- 4. Увеличьте приток воздуха и вентиляцию там, где позволяет климат (откройте окна, используйте кондиционер там, где он есть и т.д.)
- 5. Обеспечьте безопасное приготовление и (где это применимо) подачу еды
 - Требуйте частое мытье рук всех поваров, работников раздачи еды, кассиров и другого персонала столовых.
 - Проводите регулярную полную дезинфекцию кухонной посуды, тарелок, чашек и столовых приборов. Разработайте способ такой подачи еды, чтобы минимизировать соприкосновение к ней.
 - Разнесите время приема пищи во времени, чтобы избежать скопления учеников в столовой, а также чтобы хватало времени на проведение дезинфекции между приемами пищи.
- 6. Обеспечьте ежедневный вывоз мусора и его безопасную утилизацию.

IV. РОДИТЕЛИ / ОПЕКУНЫ И ЧЛЕНЫ СООБЩЕСТВА

Ключевые сообщения и действия

COVID-19 – это новый вирус, и мы все еще изучаем, как он влияет на детей. Мы знаем, что люди любого возраста могут заразиться этим вирусом, но до настоящего времени было зарегистрировано относительно мало случаев COVID-19 среди детей. Иногда вирус может быть смертельным, пока в основном среди пожилых людей с уже существующими заболеваниями.

Будьте в курсе последних фактов

Будьте в курсе основной информации о коронавирусной болезни (COVID-19), включая ее симптомы, осложнения, как она передается и как предотвратить передачу. Следите за информацией о COVID-19, проверяя авторитетные источники, такие как сообщения ЮНИСЕФ, ВОЗ и национальных министерств здравоохранения. Остерегайтесь ложной информации / мифов, которые могут распространяться устно или в Интернете.

Следите за появлением симптомов COVID-19 (кашель, температура, одышка) у вашего ребенка

Обратитесь за медицинской помощью, сначала позвонив в ваше медицинское учреждение / организацию, а затем по рекомендации приведите туда вашего ребенка. Помните, что симптомы COVID-19, такие как кашель или температура, могут быть похожи на симптомы гриппа или простуды, которые встречаются гораздо чаще. Если ваш ребенок болен, не пускайте его в школу и сообщите в школу об отсутствии на занятиях и симптомах вашего ребенка. Запросите чтение и задания, чтобы можно было продолжить обучение дома. Простыми словами объясните своему ребенку, что происходит, и убедите его, что он в безопасности.

Если дети здоровы, пусть ходят в школу

Если у вашего ребенка отсутствуют какие-либо симптомы, такие как температура или кашель, лучше пусть ходит в школу, если только не было вынесено предупреждения об опасности для здоровья или другое соответствующее предупреждение или официальная рекомендация, затрагивающая школу вашего ребенка.

Вместо того чтобы не пускать детей в школу, научите их правилам гигиены рук и респираторной гигиене в школе и других местах, например: частое мытье рук (см. ниже), кашель или чихание в согнутый локоть или платок, с последующей утилизацией платка в закрытую корзину, избегать прикосновений к глазам, рту или носу невымытыми руками.

Правильное мытье рук

Шаг 1: Намочите руки под безопасной проточной водой.

Шаг 2: Нанесите достаточное количество мыла.

Шаг 3: Потрите всю поверхность рук, включая тыльную сторону, пространство между

пальцами под ногтями, по крайней мере в течение 20 секунд.

Шаг 4: Ополосните руки под проточной водой.

Шаг 5: Вытрите руки чистой сухой тканью, одноразовым полотенцем или высушите под сушилкой для рук при ее доступности.

Часто мойте руки, особенно до и после еды, после сморкания, кашля или чихания, похода в туалет и всякий раз, когда у вас грязные руки. Если мыло и вода недоступны, используйте дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе с содержанием спирта не менее 60%. Всегда мойте руки с мылом и водой, если руки грязные.

Помогите детям справиться со стрессом

Дети могут реагировать на стресс по-разному. Общие реакции включают в себя проблемы со сном, ночное недержание мочи, боль в животе или головная боль, а также беспокойство, замкнутость, злость, назойливость или боязнь остаться в одиночестве. Поддерживайте детей и объясняйте им, что их реакции являются нормальной реакцией на нестандартную ситуацию. Выслушайте, что их беспокоит, и найдите время, чтобы успокоить и оказать поддержку, заверить их, что они в безопасности, часто хвалите их.

Если возможно, создайте возможности для детей играть и отдыхать. Как можно больше соблюдайте заведенный распорядок дел, особенно перед сном, или создайте новый в соответствии с текущей ситуацией. В соответствии с возрастом предоставьте информацию о том, что произошло, объясните, что происходит, и приведите понятные им примеры того, что они могут сделать, чтобы защитить себя и других от инфекции. В позитивном ключе сообщайте о том, что может произойти.

Например, если ваш ребенок болеет и находится дома или в больнице, вы можете сказать: «Тебе нужно оставаться дома / в больнице, потому что так безопаснее для тебя и твоих друзей. Я знаю, что иногда это трудно (может быть, страшно или даже скучно), но мы должны следовать правилам, чтобы обезопасить себя и других. Скоро всё будет, как и прежде».

КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ / ОПЕКУНОВ И ЧЛЕНОВ СООБЩЕСТВА

- 1. Проверяйте здоровье своего ребенка и в случае болезни не отправляйте его в школу. Также оставьте ребенка дома, если из-за его медицинского состояния он входит в группу повышенного риска развития серьезной инфекции.
- 2. Обучайте детей правилам гигиены.
 - Часто мойте руки с мылом и безопасной водой. Если мыло и вода недоступны, используйте дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе с содержанием спирта не менее 60%. Всегда мойте руки с мылом и водой, если они грязные.
 - Убедитесь в наличии безопасной питьевой воды и чистоте туалетов дома.
 - Обеспечьте безопасный сбор, хранение и утилизацию отходов.
 - Кашляйте и чихайте в согнутый локоть и не дотрагивайтесь до лица, глаз, рта и носа.
- 3. Поощряйте своих детей задавать вопросы и выражать свои чувства вам и учителям. Помните, что у вашего ребенка могут быть разные реакции на стресс; наберитесь терпения и понимания.
- 4. Предотвращайте социальную стигматизацию, используя факты и призывая детей быть внимательными друг к другу.
- 5. Согласуйте со школой получение информации и спросите, как вы можете поддержать мероприятия по обеспечению безопасности в школе (через комитеты родителей и учителей и т.д.)

V. ДЕТИ ДОШКОЛЬНОГО И ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Дети дошкольного и школьного возраста должны понимать основную, соответствующую возрасту информацию о коронавирусной болезни (COVID-19), включая ее симптомы, осложнения, как она передается и как предотвратить передачу. Следите за информацией о COVID-19, проверяя авторитетные источники, такие как сообщения ЮНИСЕФ, ВОЗ и национальных министерств здравоохранения. Остерегайтесь ложной информации / мифов, которые могут распространяться устно или в Интернете.

КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

- 1. В нынешней ситуации нормально чувствовать грусть, беспокойство, замешательство, страх или злость. Помните, что вы не одиноки в этом, поговорите с кем-то, кому вы доверяете, например, с родителем или учителем, чтобы поддерживать здоровую и безопасную среду в учебном заведении.
 - Задавайте вопросы, обучайтесь и получайте информацию из надежных источников.
- 2. Обезопасьте себя и других.
 - Часто мойте руки, всегда с мылом и водой не менее 20 секунд.
 - Помните, что не следует трогать лицо.
 - Не делитесь своими чашками, столовыми приборами, едой или напитками с другими.
- 3. Будьте ответственны в поддержании собственного здоровья, здоровья семьи, школы и сообщества.
 - Поделитесь тем, что вы узнали о профилактике заболеваний с семьей и друзьями, особенно с младшими членами семьи.
 - Демонстрируйте такое поведение, как чихание или кашель в согнутый локоть и частое мытье рук, особенно перед младшими членами семьи.
- 4. Не отвергайте своих сверстников и не дразните кого-либо по поводу болезни; помните, что вирус не различает географические границы, этническую принадлежность, возраст, способности или пол.
- 5. Сообщите родителям, другому члену семьи или опекуну, если вы чувствуете себя плохо, и попросите остаться дома.

Возрастное санитарное просвещение

Ниже приведены рекомендации о том, как привлечь учащихся разных возрастов к предотвращению и контролю распространения COVID-19 и других вирусов. Мероприятия должны быть далее адаптированы к конкретным потребностям детей (язык, способности, пол и т.д.).

Детское дошкольное учреждение

- Поддерживайте полезные в отношении здоровья привычки, например, кашлять и чихать с согнутой локоть и часто мыть руки.
- Пойте песню во время мытья рук, чтобы выдерживать рекомендуемую продолжительность в 20 секунд.
- Дети могут «попрактиковаться» мыть руки дезинфицирующим средством для рук.
- Придумайте способ отслеживать мытье рук и вознаграждать за частое / своевременное мытье рук.
- Используйте кукол для демонстрации симптомов (чихание, кашель, температура) и что делать, если заболел (например, если болит голова, живот, чувствуешь жар или сильно устал), и как утешить больного (сопереживание и безопасное ухаживание).
- Попросите детей сидеть дальше друг от друга, пусть они вытянут руки или «взмахнут крыльями» – между ними должно быть достаточно места, чтобы не касаться своих друзей.

Начальная школа

- Обязательно прислушивайтесь к беспокойству детей и отвечайте на их вопросы, учитывая возраст; не перегружайте их слишком большим количеством информации. Поощряйте их выражать свои чувства. Обсудите различные эмоции, которые они могут испытать, и объясните, что это нормальные реакции на нестандартную ситуацию.
- Подчеркните, что дети могут сами многое сделать, чтобы защитить себя и других.
 - Объясните концепцию социального дистанцирования (стоять дальше от друзей, избегать больших скоплений людей, не прикасаться к людям, если нет необходимости и т.д.)
 - Поддерживайте полезные в отношении здоровья привычки, например, кашлять и чихать с согнутой локоть и часто мыть руки.
- Помогите детям понять основные принципы профилактики и контроля заболеваний. Используйте упражнения, которые демонстрируют, как микробы могут распространяться. Например, налейте цветную воду в бутылку с распылителем и распылите ее на лист белой бумаги. Посмотрите, как далеко улетают капли.
- Продемонстрируйте, почему важно мыть руки в течение 20 секунд с мылом и водой.
 - Нанесите на руки учеников небольшое количество блесток и попросите их

вымывать руки только водой, заметьте, сколько блесков осталось, затем попросите их помыть руки 20 секунд с мылом и водой.

- Попросите учеников проанализировать различные ситуации, выявить поведение с высоким риском передачи инфекции и предложить изменение модели поведения
 - Например, учитель приходит в школу с простудой, чихает и прикрывается рукой. Потом пожимает руку коллеге. Затем он вытирает руки платком и идет в класс на урок. Что учитель сделал неправильно? Что он должен был сделать вместо этого?

Младшие классы средней школы

- Выслушайте то, что беспокоит учеников и ответьте на их вопросы.
- Сделайте упор на то, что ученики могут сами многое сделать, чтобы защитить себя и других.
 - Объясните концепцию социального дистанцирования.
 - Поддерживайте полезные в отношении здоровья привычки, например, кашлять и чихать с согнутой локоть и часто мыть руки.
 - Напомните ученикам, что они могут показать своим семьям правила для поддержания здоровья.
- Поощряйте учеников предотвращать и устранять социальную стигматизацию.
 - Обсудите различные чувства, которые они могут испытать, и объясните, что это нормальные реакции на нестандартную ситуацию. Поощряйте их выражать свои чувства.
- Организуйте специальную группу учащихся и попросите их распространять информацию о принципах охраны здоровья.
 - Предложите ученикам сделать свою собственную социальную рекламу в виде школьных объявлений и плакатов.
- Включить соответствующее санитарное просвещение в программу отдельных предметов.
 - В процессе изучения таких предметов, как биология, можно затронуть тему вирусов, передачи болезней и важности прививок.
 - На уроках истории или социологии можно осветить историю пандемий и развитие политики в области общественного здравоохранения и безопасности.
 - Уроки медийной грамотности могут помочь учащимся мыслить критически, развивать креативность и стать активными гражданами и эффективным звеном в процессе распространения информации.

Старшие классы средней школы

- Выслушайте то, что беспокоит учеников и ответьте на их вопросы.
- Сделайте упор на то, что ученики могут сами многое сделать, чтобы защитить себя

и других.

- Объясните принцип социального дистанцирования.
- Поддерживайте полезные в отношении здоровья привычки, например, кашлять и чихать с согнутый локоть и часто мыть руки.
- Обсудите различные чувства, которые они могут испытывать, и объясните, что это нормальные реакции на нестандартную ситуацию. Поощряйте их выражать свои чувства.
- Включить соответствующее санитарное просвещение в программу отдельных предметов.
 - В процессе изучения таких предметов, как биология, можно затронуть тему вирусов, передачи болезней и важности прививок.
 - На уроках истории или социологии можно осветить историю пандемий и их вторичных последствий и показать, как государственная политика может способствовать терпимости и социальной сплоченности.
- Предложите ученикам сделать свою собственную социальную рекламу в социальных сетях, на радио или даже местном телевидении.
 - Уроки медийной грамотности могут помочь учащимся мыслить критически, развивать креативность и стать активными гражданами и эффективным звеном в процессе распространения информации.
 - Помогайте вашим ученикам избегать стигматизации, а при ее возникновении – помогите разрешить сложившуюся ситуацию.

Европейское региональное бюро ВОЗ

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) – специализированное учреждение Организации Объединенных Наций, созданное в 1948 г., основная функция которого состоит в решении международных проблем здравоохранения и охраны здоровья населения. Европейское региональное бюро ВОЗ является одним из шести региональных бюро в различных частях земного шара, каждое из которых имеет свою собственную программу деятельности, направленную на решение конкретных проблем здравоохранения обслуживаемых ими стран.

Государства-члены

Австрия
Азербайджан
Албания
Андорра
Армения
Беларусь
Бельгия
Болгария
Босния и Герцеговина
Венгрия
Германия
Греция
Грузия
Дания
Израиль
Ирландия
Исландия
Испания
Италия
Казахстан
Кипр
Кыргызстан
Латвия
Литва
Люксембург
Мальта
Монако
Нидерланды
Норвегия
Польша
Португалия
Республика Молдова
Российская Федерация
Румыния
Сан-Марино
Северная Македония
Сербия
Словакия
Словения
Соединенное Королевство
Таджикистан
Туркменистан
Турция
Узбекистан
Украина
Финляндия
Франция
Хорватия
Черногория
Чехия
Швейцария
Швеция
Эстония

Всемирная организация здравоохранения Европейское региональное бюро

UN City, Marmorvej 51, DK-2100
Copenhagen Ø, Denmark
Тел.: +45 45 33 70 00 Факс: +45 45 33 70 01
Эл. адрес: eurocontact@who.int
Веб-сайт: www.euro.who.int