



Dla rodziców i opiekunów – lista rzeczy, o których nie powinieneś zapomnieć!

Chroń swoje dziecko, swoją rodzinę i szkołę!

- Zachęcaj dzieci do podejmowania środków ostrożności przeciwko wirusowi SARS – cov – 2 powodującego chorobę COVID – 19 i stosuj zasady higieny osobistej.
- Noś maskę ochronną również w pomieszczeniu zamkniętym oraz na zewnątrz w przypadku większego skupiska ludzi.
- Porozmawiaj z dzieckiem na temat prawidłowego sposobu użytkowania maski.
- Wy tłumacz dziecku, że maska jest przedmiotem ściśle osobistym.
- Unikaj bliskiego kontaktu z osobami, które nie należą do Twojego rodzinnego środowiska.
- Zachowuj maksymalnie możliwą odległość od przyjaciół, znajomych i nieznajomych.
- Często myj ręce mydłem i wodą przynajmniej przez 20 sekund, szczególnie po powrocie do domu, przed jedzeniem i po skorzystaniu z toalety.
- Zachowuj dystans od osób starszych i wszystkich zagrożonych członków rodziny – musimy ich chronić!
- Unikaj bliskiego kontaktu z osobami, które wykazują objawy wirusa.
- Kaszląc i kichając pamiętaj o zasłanianiu ust i nosa łokciem lub chusteczką, którą natychmiast wyrzucaj do kosza.
- Zatrzymuj dzieci w domu, jeśli poczują się chore.
- Kontaktuj się z lekarzem pierwszego kontaktu, najlepiej z lekarzem, który regularnie monitoruje zdrowie dziecka.
- Poinformujcie o chorobie dziecka szkołę.

Krajowa Organizacja Zdrowia Publicznego – wrzesień 2020.



Dla nauczycieli – lista rzeczy, o których nie powinieneś zapomnieć!

Chroń siebie i swoich uczniów!

- Poświęć trochę czasu, aby poinformować swoich uczniów o wirusie, ale także zachęć ich do rozmowy o swoich lękach i obawach związanych z koronawirusem.
- Poinformuj dzieci o znaczeniu maski ochronnej, szczególnie w przypadkach , w których nie można zachować wymaganej odległości, zarówno w pomieszczeniu jak i na zewnątrz.
- Naucz dziecko właściwie stosować maskę ochronną.
- Przekonaj dziecko, że maska jest ściśle osobistą rzeczą.
- Poinformuj dzieci, że powinny unikać bliskiego kontaktu z ludźmi, którzy nie należą do ich najbliższego otoczenia. W szkole jest to ważne, szczególnie dla dzieci, które nie chodzą do tej samej klasy.
- Poinformuj dzieci o sposobach przenoszenia wirusa (małe kropelki, które wydzielamy podczas mówienia, śpiewania czy kaszlu).
- Przekonaj, aby zachowywały możliwie największe odległości od znajomych i nieznanym spoza szkoły.
- Naucz dzieci myć ręce mydłem i wodą , pocierając je co najmniej 20 sekund.
- Poinformuj, że mają stosować antyseptyczny roztwór do rąk po każdej przerwie, a zwłaszcza przed jedzeniem i po skorzystaniu z toalety.
- Poinformuj, że dzieci mają pozostać w domu, jeżeli poczują się źle.
- Pomóż dzieciom w częstym czyszczeniu powierzchni w klasie (np. ławeczki, tornistry, książki, komputery i inne).
- Poproś dzieci, aby nie wymieniały się różnymi przedmiotami (długopisy, książki, telefony komórkowe, banknoty, monety itp.)
- Codziennie monitoruj liczbę nieobecnych uczniów i informuj dyrektora szkoły w przypadku, gdy ta liczba rośnie.

Krajowa Organizacja Zdrowia Publicznego – wrzesień 2020.



Dla uczniów – lista rzeczy, o których nie powinieneś zapomnieć!

Chroń siebie i swoją szkołę!

- W pomieszczeniu szkolnym zawsze noś maskę ochronną. Noś ją również na zewnątrz, jeżeli zgromadzonych jest wielu uczniów w jednym miejscu.

- Naucz się prawidłowo używać maski. Maską jest przedmiotem ściśle osobistym.

Unikaj bliskiego kontaktu z dziećmi z Twojej szkoły, szczególnie jeżeli nie chodzicie do tej samej klasy.

- Uważaj, aby zachować możliwie maksymalne odległości od przyjaciół i znajomych spoza szkoły.

- Często myj ręce mydłem i wodą przez co najmniej 20 sekund szczególnie przed jedzeniem i po skorzystaniu z toalety. Jeżeli nie ma mydła lub wody możesz użyć płyn antyseptyczny do rąk.

- Zaskaniaj się łokciem lub chusteczką przy kaszlu i kichaniu. Chusteczkę wyrzucasz natychmiast do kosza. Nie wkładaj rąk do ust, nosa ani oczu.

- Nie wymieniaj z innymi uczniami przedmiotów takich jak: długopis, ołówek, gumka, telefon komórkowy, banknoty, monety itp.

- Jeżeli poczujesz się źle, kaszlesz lub masz inne objawy chorobowe natychmiast zgłoś to nauczycielowi lub powiadom rodziców. Pozostań w domu, dopóki nie poczujesz się całkowicie dobrze. Razem z rodzicami ocenicie czy potrzebujesz porady lekarskiej i badań.

Krajowa Organizacja Zdrowia Publicznego – wrzesień 2020.



Wskazówki dla rodziców i nauczycieli – jak rozmawiać z dziećmi i nastolatkami o wirusie SARS – COV – 2 powodującego chorobę Covid – 19.

- Zachowaj spokój i dodawaj otuchy dzieciom działając jako wzór zachowania dla dzieci.
- Słuchaj i rozmawiaj z dziećmi zachęcając ich do podzielenia się z Tobą swoimi przemyśleniami i uczuciami zarówno tymi przyjemnymi jak i nieprzyjemnymi. Poinformuj dzieci o wirusie za pomocą dokładnych, zwięzłych i prawdziwych informacji, biorąc pod uwagę wiek i ich zdolności percepcyjne. Ukrywanie prawdy i wydarzeń może powodować zamieszanie i niepewność dzieci.
- Zachęcaj starsze dzieci i nastolatki do samodzielnego poszukiwania wiarygodnych wiadomości o wirusie i przeprowadź dyskusję pomagającą im krytycznie spojrzeć na zebrane informacje. Niemniej jednak zniechęcaj uczniów do wyszukiwania nadmiernych informacji ponieważ może to prowadzić do zwiększonego stresu i strachu.
- Stwórz bezpieczne środowisko przypominając uczniom o środkach ostrożności przeciwko COVID – 19 i zapewniając ich, że podjęto wszelkie, możliwe środki.
- Unikaj negatywnej krytyki wobec chorego i wyjaśnij dzieciom z jakich powodów dana osoba nie jest za to odpowiedzialna, walcząc w ten sposób ze zjawiskiem piętnowania i zastraszania w szkole.

Krajowa Organizacja Zdrowia Publicznego – wrzesień 2020.