

# Ключови послания и мерки срещу COVID-19

## Превенция и контрол в училищата

март 2020



# СЪДЪРЖАНИЕ

## I. ФАКТИ ЗА COVID-19

- COVID-19
- Немедикаментозни мерки

## II. УВОД

## III. УЧИЛИЩНО РЪКОВОДСТВО, УЧИТЕЛИ И ПЕРСОНАЛ

- Основни послания и мерки
- Списък за проверка

## IV. РОДИТЕЛИ/ПОЛАГАЩИ ГРИЖИ ЛИЦА И ГРАЖДАНИ

- Основни послания и мерки
- Списък за проверка

## V. УЧЕНИЦИ И ДЕЦА

- Списък за проверка
- Здравна информация, съобразена с възрастта
  - Предучилищно образование
  - Начално образование
  - Основно образование
  - Средно образование

**ПРИЛОЖЕНИЯ** (Предстои да бъдат публикувани скоро в актуализиран документ.  
Примерно съдържание.)

### A. Препоръки за осигуряването на доставки

### B. Важни съображения

- Насоки, съобразени със ситуацията на национално ниво (уязвимо население)
- Насоки за оперативни дейности (разпространение и прилагане)
- Мониторинг

### C. Психично здраве и психо-социална подкрепа (ПЗПСП)

- Основни послания относно ПЗПСП

### D. Ресурси и допълнителна информация

- Образци на плакати

# I. ФАКТИ ЗА COVID-19

## Какво представлява COVID-19?

COVID-19 е заболяване, причинено от нов щам на коронавируса. „CO“ е съкращение от „кورونا“, „VI“ – от „вирус“, а „D“ – болест (от „disease“ на английски език). Предишното наименование на заболяването беше „2019 нов коронавирус“ или „2019-nCoV“. COVID-19 е нов вирус, спадащ към същото семейство вируси като Тежкия остър респираторен синдром (ТОРС) и някои видове настинки.

## Какви са симптомите на COVID-19?

Симптомите може да включват температура, кашлица и затруднено дишане. При по-тежките случаи инфекцията може да причини пневмония или задух. В по-редки случаи заболяването може да има фатален изход. Симптомите са подобни на тези при грип или обикновена настинка, които са доста по-често срещани от COVID-19. Ето защо, за да се потвърди дали някой е заразен с COVID-19, са необходими изследвания.

## Как се разпространява COVID-19?

Вирусът се предава чрез пряк контакт със заразен човек по въздушно-капков път (при кашляне и кихане). Възможно е и заразяване чрез допир до заразени с вируса повърхности и последващо докосване на лицето (напр. очите, носа, устата). COVID-19 може да оцелее върху повърхности в продължение на няколко часа, но обикновените дезинфектанти го убиват.

## Кои са най-заstraшените групи?

Всеки ден научаваме нови факти относно въздействието на COVID-19 върху хората. При по-възрастните хора и тези с хронични заболявания, като диабет и сърдечни заболявания, съществува по-голям риск от развитие на тежки симптоми. Тъй като това е нов вид вирус, все още няма яснота по какъв начин засяга децата. Знаем, че е възможно с вируса да бъдат заразени хора на всякаква възраст, но засега се съобщава за сравнително малък брой случаи на COVID-19 при деца. В редки случаи заразяването с вируса може да доведе до фатален изход – досега най-вече при възрастни хора със съпътстващи заболявания.

## Какво лечение се прилага при заразяване с COVID-19?

Към момента няма създадена ваксина за COVID-19. Но много от симптомите подлежат на лечение и ако се потърси медицинска грижа на ранен етап, заболяването може да протече много по-леко. Провеждат се няколко клинични изпитвания за оценка на потенциално лечение срещу COVID-19.

Как може да бъде забавено или предотвратено разпространението на COVID-19?

Както и при други респираторни инфекции, като грипа или обикновената настинка, съблюдаването на мерките, определени от органите за обществено здраве, са изключително важни за забавяне разпространението на вируса. Мерките представляват **ежедневни превантивни действия**, включващи:

- ненапускане на дома при симптоми на заболяването;
- при кихане или кашляне – покриване на устата и носа със свит лакът или със салфетка, която се изхвърля веднага;
- често миене на ръцете със сапун и вода; и
- почистване на често докосвани повърхности и предмети.

При нови данни за COVID-19 здравните власти може да препоръчат допълнителни мерки.

## II. УВОД

Епидемията от заболяването, причинено от коронавирус (COVID-19), е обявена за извънредна ситуация в областта на общественото здравеопазване от международно значение, а вирусът вече се е разпространил в много държави и територии. Въпреки че все още има доста неясноти относно причинителя на COVID-19, знаем със сигурност, че вирусът се разпространява по въздушно-капков път чрез директен контакт със заразен човек (чрез кихане или кашляне). Възможно е и заразяване при допир до замърсени с вируса повърхности, последвано от докосване на лицето (напр. очите, носа, устата). В условията на продължаващо разпространение на COVID-19 е важно държавите да предприемат превантивни действия срещу по-нататъшното му разпространение, за ограничаване на последствията и подкрепа на мерките за контрол.

Особено важна е защитата на детските и учебните заведения. Необходими са предпазни мерки, за да се предотврати потенциалното разпространение на COVID-19 в училищата. Но е необходимо също така да се положат усилия, за да не се допусне заклеяване на ученици и персонал, които може да са били изложени на вируса. Важно е да не се забравя, че вирусът COVID-19 не прави разлика между отделните държави, различната етническа принадлежност, увреждания, възраст или пол. Средата в училище трябва да си остане приветлива, зачитаща, приобщаваща и подкрепяща за всички. Предприетите от училищата мерки могат да предотвратят навлизането и разпространението на COVID-19 между ученици и персонал, които може да са били изложени на вируса, като същевременно снижават до минимум сътресенията в учебния процес и защитават учениците и персонала от дискриминация.

### ЦЕЛ

Днес децата и младите хора са граждани на света, мощен фактор на промяната и следващото поколение полагащи грижи лица, учени и лекари. Всяка криза представлява възможност да им помогнем да научат нещо ново, да развият състрадателност и да станат по-устойчиви, като същевременно изграждаме по-безопасно и по-загрижено общество. Предоставянето на информация и факти относно COVID-19 ще спомогне за намаляване на страховете и безпокойството сред учениците, породени от болестта, и ще засили способността им да се справят с евентуалните вторични последствия за техния живот. Настоящите насоки съдържат основни послания и съображения за ангажиране на училищните ръководства, учителите и персонала, полагащите грижи лица и гражданите, както и самите деца в насърчаване на безопасна и здравословна среда в училищата.

Целта на документа е да предостави ясни и приложими насоки за безопасна работа чрез превенция, ранно откриване и контрол на COVID-19 в училищата и другите учебни заведения. Макар че насоките се отнасят за държави с вече потвърдени случаи на заразени с COVID-19, те са валидни и за всякакъв друг контекст. Образованието може да насърчи учениците да станат застъпници за мерки за превенция и контрол на болестта въщи, в училище и в тяхната общност, като разясняват на другите как да се предотврати разпространението на вируса. Поддържането на безопасната работа на училищата или отварянето на училища след период, през който те са били затворени, изисква да бъдат отчетени множество фактори, но ако бъде подготвено добре, може да способства за подобряване на общественото здраве.



# III. УЧИЛИЩНИ РЪКОВОДСТВА, УЧИТЕЛИ И ПЕРСОНАЛ

## ОСНОВНИ ПОСЛАНИЯ И МЕРКИ

### ОСНОВНИ ПРИНЦИПИ

Съблюдаването на основните принципи може да спомогне за осигуряване на безопасност в училище на учениците, учителите и персонала и за предотвратяване разпространението на болестта. Препоръките за здравословна среда в училищата включват:

- Болните ученици, учители и друг персонал не трябва да идват в училище.
- Училищата трябва да наложат редовно миене на ръцете с чиста вода и сапун, дезинфектанти на спиртна основа / препарати за дезинфекция на ръце или хлорни дезинфектанти и поне веднъж дневно дезинфекция и почистване на повърхностите в училище.
- Училищата следва да осигурят вода, санитарни възли и условия за управление на отпадъците и да следват процедурите за почистване и обеззаразяване на околната среда.
- Училищата трябва да насърчават социално дистанциране (термин, употребяван във връзка с определени дейности, целящи забавяне разпространението на силно заразна болест, включително ограничаване на масово струпване на хора).

### ЗАПОЗНАВАНЕ С НАЙ-АКТУАЛНИТЕ ФАКТИ

Запознайте се с основната информация за заболяването, причинено от коронавирус (COVID-19), включително неговите симптоми, усложнения, начини на заразяване и превенция на разпространението. Информирайте се от надеждни източници, като УНИЦЕФ, СЗО и националните здравни органи. Обърнете внимание и имайте предвид, че се разпространява фалшива информация/заблуди от уста на уста или онлайн.

### ОСИГУРЯВАНЕ НА БЕЗОПАСНАТА РАБОТА НА УЧИЛИЩАТА

За справка – вж. приложения по-долу „Списък за проверка – безопасна училищна среда“

Актуализирайте и разработете плановете за действие в извънредни и кризисни ситуации. Работете с официалните власти, за да се гарантира, че училищата няма да бъдат използвани като подслони за настаняване, лечебни звена и т.н. Помислете за варианта, въз основа на риска, да отмените всякакви обществени събития/срещи, които обичайно се провеждат в сградите на училища.

Подчертавайте важността на честото миене на ръцете и хигиенизирането и осигурете необходимите хигиенни материали. Подгответе и поддържайте пунктове за миене на ръце с осигурени вода и сапун и при възможност поставете във всяка класна стая дезинфекциращ гел за ръце на спиртна основа, както и на входовете и изходите, и пред училищните столове и санитарните възли.

Почиствайте и дезинфекцирайте училищните сгради, и особено източниците на вода и санитарните помещения поне веднъж дневно, както и повърхностите, докосвани от множество хора (парапети, маси за хранене, спортно оборудване, дръжки на врати и прозорци, играчки, учебни пособия и др.)

Прилагайте практики за социално дистанциране, които може да включват:

- стъпаловиден график за започване и приключване на учебния ден;
- отменяне на събрания, спортни мероприятия и други събития, при които се създават условия за струпване на голям брой хора;
- когато е възможно, разместване на чиновете, така че разстоянието между тях да бъде поне един метър;
- разясняване и личен пример за спазване на разстояние между хората и избягване на ненужно докосване.

## **УСТАНОВЯВАНЕ НА ПРОЦЕДУРИ, В СЛУЧАЙ ЧЕ УЧЕНИЦИ ИЛИ ПЕРСОНАЛ СЕ ПОЧУВСТВАТ ЗЛЕ**

Направете предварителен план съвместно с местните здравни органи и училищния медицински персонал и актуализирайте списъците с контакти за спешни случаи. Изгответе процедура за отделяне на болни ученици и персонал от здравите (без създаване на условия за заклеявяване), както и за информиране на родителите/полагащите грижи лица и консултиране с медицински лица / здравните органи, където е възможно. Може да се наложи учениците/персоналът да бъдат директно насочени към здравно заведение, в зависимост от ситуацията/контекста, или изпратени вкъщи. Предварително запознайте персонала, родителите и учениците с процедурите.

## **НАСЪРЧАВАНЕ НА ПРЕДОСТАВЯНЕТО НА ИНФОРМАЦИЯ**

Координирайте и съблюдавайте указанията на националните здравни и образователни органи. Запознавайте с наличната информация персонала, полагащите грижи лица и учениците, като осигурявате актуална информация за ситуацията със заболяването, както и за мерките за превенция и контрол в училището. Да се обърне внимание на полагащите грижи лица, че следва да уведомят училищните и здравните органи в случай на диагностициране на член от семейството с COVID-19 и да оставят детето си вкъщи. Използвайте родителските комитети и други механизми за насърчаване на обмена на информация. Непременно се постарайте да отговорите на въпросите и притесненията на децата, включително чрез разработване на подходящи за децата материали, като напр. плакати, които могат да бъдат поставени на информационните табла, в тоалетните и на други централни места.

## **АДАПТИРАНЕ НА УЧИЛИЩНИТЕ ПОЛИТИКИ, КЪДЕТО Е УМЕСТНО**

Приемете гъвкави политики относно посещаемостта и отпуските по болест, които да насърчат учениците и персонала да си останат у дома, когато са болни или в случай че се грижат за болен член на семейството. Прекратете практиката за поощряване и награди за редовно посещение на учебни занятия. Установете кои са ключовите служебни функции и длъжности и изгответе план за заместване чрез обучение на персонала с други специалности. Направете план за възможни промени в учебния календар, особено по отношение на ваканции и изпити.

## НАБЛЮДАВАНЕ НА ПРИСЪСТВИЕТО В УЧИЛИЩЕ

Приложете училищна система за контрол на отсъствията, която да следи за отсъствията на ученици и персонал, и направете сравнение спрямо обичайните нива на отсъствие в училището. Уведомявайте местните здравни органи за сериозно завишаване броя на отсъстващите ученици и персонал поради респираторни заболявания.

## ИЗГОТВЯНЕ НА ПЛАН ЗА НЕПРЕКЪСНАТОСТ НА УЧЕБНИЯ ПРОЦЕС

В случай на отсъствие от училище/отпуск по болест или временно преустановяване работата на училищата осигурете подкрепа за непрекъснат достъп до качествено обучение. Мерките може да включват:

- прилагане на стратегии за онлайн/е-обучение
- възлагане на задачи за четене и упражнения като домашна работа;
- радио, подкаст или телевизионни програми с учебно съдържание;
- възлагане на задача на учителите да осъществяват ежедневно или седмично дистанционно проследяване на работата на учениците;
- преглед/разработване на ускорени образователни стратегии.

## ПРИЛАГАНЕ НА ЦЕЛЕВО ЗДРАВНО ОБУЧЕНИЕ

Включвайте теми, свързани с превенция и контрол на заболяването, в ежедневните занятия и уроци. Съдържанието следва да е съобразено с възрастта, пола, етническия произход и наличието на увреждания, а дейностите да са интегрирани в съществуващите учебни предмети. (За справка – вж. раздела за Здравно образование, съобразено с възрастта)

## РЕАГИРАНЕ НА НУЖДТА ОТ ПОДКРЕПА ЗА ПСИХИЧНОТО ЗДРАВЕ И ПСИХО-СОЦИАЛНА ПОДКРЕПА

Насърчавайте децата да обсъждат въпросите и притесненията, които имат. Обяснете им, че е нормално да реагират по различен начин, и ги насърчавайте да разговарят с учителите, когато имат някакви въпроси или притеснения. Предоставяйте информацията по открит и съобразен с възрастта начин. Насочвайте децата как да оказват подкрепа на съучениците си и да не допускат изолиране и тормоз. Уверете се, че учителите са информирани за местните ресурси с оглед собственото им благосъстояние. Работете с училищния медицински персонал/социални работници с цел установяване и оказване на подкрепа на ученици и персонал, проявяващи признаци на стрес.

## ОКАЗВАНЕ НА ПОДКРЕПА ЗА УЯЗВИМИ ГРУПИ ОТ НАСЕЛЕНИЕТО

Работете съвместно със системата за социални услуги с цел да се гарантира непрекъснатост на ключови услуги, които може да се предоставят в училището, като напр. здравен скрининг, програми за хранене или терапии за деца със специални потребности. Обърнете внимание на специфичните потребности на деца с увреждания и на начина, по който маргинализирани групи от населението биха могли да бъдат по-сериозно засегнати от болестта или вторичните ѝ ефекти. Разглеждайте евентуалните специфични последствия за момичетата, които биха могли да засилят риска за тях, като напр. отговорност за обгрижване на болните членове на семейството или експлоатация, когато не ходят на училище.

## СПИСЪК ЗА ПРОВЕРКА ЗА УЧИЛИЩНОТО РЪКОВОДСТВО, УЧИТЕЛИ И ПЕРСОНАЛ

- 1. Насърчаване и демонстриране на редовно миене на ръцете и положителни хигиенни навици и наблюдаване за тяхното прилагане. Осигуряване на адекватни и чисти тоалетни, отделни за момчета и момичета:
  - осигуряване на сапун и чиста вода в подходящи за възрастта пунктове за миене на ръце;
  - насърчаване на често и старателно миене на ръцете (в продължение на поне 20 секунди);
  - осигуряване на дезинфектанти за ръце в тоалетните, класните стаи, коридорите и в близост до изходите, където е възможно;
  - осигуряване на адекватни, чисти и отделни тоалетни за момчета и момичета.
  
- 2. Почистване и дезинфекция на училищните сгради, класните стаи и особено на санитарните помещения поне веднъж дневно, и особено на повърхности докосвани от голям брой хора (парапети, маси за хранене, спортно оборудване, дръжки на врати и прозорци, играчки, учебни пособия и др.):
  - използване на 0.5% разтвор на натриев хипохлорит (еквивалентен на 5000 ppm) за дезинфекция на повърхности и 70% етилов спирт за дезинфекция на малки повърхности; осигуряване на подходящи материали за хигиенистите.
  
- 3. Подобряване на проветряването и вентилацията, където климатът позволява (отваряне на прозорците, използване на климатици, където са налични, и т.н.).
  
- 4. Поставяне на табла, поощряващи добри практики за хигиена на ръцете и респираторна хигиена.
  
- 5. Организиране на ежедневно и безопасно изхвърляне на отпадъците.



## **IV. РОДИТЕЛИ/ПОЛАГАЩИ ГРИЖИ ЛИЦА И ГРАЖДАНИ**

### **ОСНОВНИ ПОСЛАНИЯ И МЕРКИ**

COVID-19 е нов вирус и все още не е ясно какво е въздействието му върху децата. Знаем, че е възможно с вируса да бъдат заразени хора на всякаква възраст, но засега се съобщава за сравнително малък брой случаи на COVID-19 при деца. В някои случаи заразяването може да доведе до фатален изход – досега най-вече при възрастни хора със съпътстващи заболявания.

#### **ЗАПОЗНАВАНЕ С НАЙ-АКТУАЛНИТЕ ДАННИ**

Запознайте се с основната информация за заболяването, причинявано от коронавирус (COVID-19), включително симптоми, усложнения, начини на заразяване и превенция на заразяването. Информирайте се от надеждни източници, като УНИЦЕФ, СЗО и националните здравни органи. Обърнете внимание и имайте предвид, че се разпространява фалшива информация/заблуди от уста на уста или онлайн.

#### **РАЗПОЗНАВАНЕ НА СИМПТОМИТЕ НА COVID-19 (КАШЛИЦА, ТЕМПЕРАТУРА, ЗАТРУДНЕНО ДИШАНЕ) ПРИ ВАШЕТО ДЕТЕ**

Потърсете медицинска помощ, като първо се обадите на обслужващото ви здравно заведение/личен лекар и в случай че бъдете посъветвани, го заведете за преглед. Не забравяйте, че симптоми като кашлица или температура могат да бъдат грипopodobни или сходни със симптомите на обикновената настинка, които са доста по-разпространени заболявания. Ако детето ви е болно, оставете го вкъщи и уведомете училището, че ще отсъства, и за симптомите, които проявява. Поискайте различни упражнения и материали за четене, така че учениците да продължат да учат, докато са вкъщи. Обяснете на детето си на достъпен език какво се случва и го уверете, че всичко ще бъде наред.

#### **НЕ СПИРАЙТЕ ДЕЦАТА ОТ УЧИЛИЩЕ, КОГАТО СА ЗДРАВИ**

Когато детето ви не проявява никакви симптоми, като температура или кашлица, най-добре е да посещава училище, освен когато е обявено предупреждение за опасност за общественото здраве или има някакви други официални указания, засягащи училището на вашето дете.

Вместо да спирате децата от училище, научете ги на добри хигиенни респираторни практики и навици за миене на ръце в училище и на други места, като напр. често миене на ръцете (вж. по-долу), покриване на носа и устата при кихане или кашляне със свит лакът или със салфетка, която след това се изхвърля в кошче с капак; да не докосват очите, устата или носа си, ако не са си измили ръцете добре.

## ПРАВИЛНО МИЕНЕ НА РЪЦЕТЕ

**Стъпка 1:** Намокрете ръцете с чиста течаща вода.

**Стъпка 2:** Сапунисайте с достатъчно сапун, за да покриете мокрите ръце.

**Стъпка 3:** Търкайте ръцете от всички страни – включително обратната страна, между пръстите и под ноктите – в продължение на поне 20 секунди.

**Стъпка 4:** Изплакнете обилно с течаща вода.

**Стъпка 5:** Подсушете ръцете с чиста, суха кърпа, хартиени кърпи за еднократна употреба или уред за изсушаване на ръце, в зависимост от това с какво разполагате.

Мийте ръцете си често, особено преди и след хранене; след духане на носа, кашляне или кихане; след ползване на тоалетна и винаги, когато ръцете ви са видимо мръсни. Ако не разполагате със сапун и вода, използвайте дезинфекциращ продукт на спиртна основа със съдържание на поне 60% спирт. Винаги мийте ръцете си със сапун и вода, ако са видимо мръсни.

## ПОМОГНЕТЕ НА ДЕЦАТА ДА СЕ СПРАВЯТ СЪС СТРЕСА

Деца може да реагират по различен начин на стреса. Най-честите реакции включват проблеми със съня, нощно напикаване, болки в стомаха или главата, безпокойство, затвореност, гняв, нежелание да се отделят от възрастния или страх да стоят сами. Реагирайте на тези прояви, като окажете подкрепа и обясните, че това са нормални реакции на необичайна ситуация. Изслушайте притесненията им и отделете време да ги успокоите и да им засвидетелствате обич, уверете ги, че всичко ще бъде наред, и ги хвалете често.

Ако можете, осигурявайте им възможности за игра и отмора. Придържайте се в максималната възможна степен към обичайния дневен режим, особено преди лягане, или помогнете за създаване на нов режим в нова обстановка. Информирайте ги по подходящ за възрастта им начин за това, което се случва, обяснете им ситуацията и им дайте ясни примери какво могат да направят, за да предпазят себе си и другите от зараза. Обяснете по вдъхващ спокойствие начин какви са възможните последиствия.

Например, ако детето не се чувства добре и си е вкъщи или в болница, бихте могли да му кажете: *„Трябва да останеш вкъщи/в болницата, защото така е по-безопасно за теб и за твоите приятели. Знам, че е трудно (може би страшно или дори досадно), но трябва да спазваме правилата, за да не излагаме себе си или другите на риск. Скоро всичко ще бъде както преди.“*

## СПИСЪК ЗА ПРОВЕРКА ЗА РОДИТЕЛИ/ПОЛАГАЩИ ГРИЖИ ЛИЦА И ГРАЖДАНИ

- 1. Следете здравословното състояние на детето си и не го пускайте на училище, ако е болно.
  
- 2. Възпитавайте добри хигиенни навици у децата си и давайте личен пример:
  - Мийте често ръцете си със сапун и чиста вода. В случай че не разполагате със сапун и вода, използвайте дезинфектанти на спиртна основа със съдържание на поне 60% спирт. Винаги мийте ръцете си със сапун и вода, ако са видимо мръсни.
  - Осигурете чиста питейна вода и добре хигиенизирани тоалетни у дома.
  - Направете необходимото за безопасно събиране, съхраняване и изхвърляне на отпадъците.
  - Използвайте салфетка или свивката на лакътя при кихане или кашляне и избягвайте да докосвате лицето, очите, устата и носа си.
  
- 3. Насърчавайте децата си да задават въпроси и да споделят чувствата си с вас и учителите си. Не забравяйте, че детето ви може да реагира по различен начин на стреса. Бъдете търпеливи и проявявайте разбиране.
  
- 4. Предотвратете заклеяването, като използвате факти и напомняте на учениците да се отнасят внимателно един към друг.
  
- 5. Координирайте се с училището, за да получавате информация, и се поинтересувайте как бихте могли да подпомогнете усилията за осигуряване на безопасна среда в училище (чрез родителските комитети и др.).

## V. УЧЕНИЦИ И ДЕЦА

Децата и младите хора трябва да са запознати с основна, съобразена с възрастта им информация за заболяването, причинявано от коронавирус (COVID-19), включително симптоми, усложнения, начини на заразяване и превенция на разпространението. Информирайте се от надеждни източници, като УНИЦЕФ, СЗО и националните здравни органи. Обърнете внимание и имайте предвид, че се разпространява фалшива информация/заблуди от уста на уста или онлайн.

### СПИСЪК ЗА ПРОВЕРКА ЗА УЧЕНИЦИ И ДЕЦА

- 1. В подобна ситуация е нормално да се чувствате тъжни, притеснени, объркани, уплашени или ядосани. Трябва да знаете, че не сте сами и че е добре да разговаряте с някого, на когото имате доверие, като напр. родителите ви или вашия учител, и по този начин да предпазите себе си и училището си.  
Задавайте въпроси, образовайте се и търсете информация от надеждни източници.
- 2. Предпазвайте себе си и другите:
  - Мийте често ръцете си, винаги със сапун и вода, в продължение на поне 20 секунди.
  - Не забравяйте, че не трябва да докосвате лицето си.
  - Не ползвайте общи чаши, прибори, храна или напитки.
- 3. Поемете водеща роля в опазване на вашето здраве и това на другите в училището, семейството и общността:
  - Споделяйте това, което научите за превенцията на заразата, със семейството и приятелите си, и особено с по-малките деца.
  - Давайте пример за добри практики, като напр. кихане или кашляне в свивката на лакътя и миене на ръцете, особено пред по-малките членове на семейството.
- 4. Не заклеймявайте връстниците си и не дразнете някого за това, че е болен. Не забравяйте, че вирусът не зачита географски граници, етнически произход, възраст, способности или пол.
- 5. Кажете на родителите си, на друг член на семейството или на лицето, което се грижи за вас, ако не се чувствате добре и помолете да си останете вкъщи.

## ЗДРАВНО ОБРАЗОВАНИЕ, СЪОБРАЗЕНО С ВЪЗРАСТТА

По-долу са дадени предложения как да бъдат ангажирани учениците на различна възраст в предотвратяване и контролиране разпространението на COVID-19 и други вируси. Дейностите трябва да бъдат допълнително съобразени със специфичните потребности на децата (език, способности, пол и др.).

### ПРЕДУЧИЛИЩНО ОБРАЗОВАНИЕ

- Акцентируйте върху добри здравни навици, като напр. покриване на носа и устата с лакът при кихане и кашляне и често миене на ръцете.
- Пейте определена песен, докато си миете ръцете, за да се упражните да спазвате препоръчителните 20 секунди:
  - Децата могат да се „упражняват“ да си мият ръцете с дезинфектант за ръце.
- Измислете начин за проследяване миенето на ръцете и възнаграждавайте за често/навременно миене.
- Използвайте кукли, за да демонстрирате симптомите (кихане, кашляне, температура) и какво е необходимо да направят, ако се чувстват зле (напр. имат главоболие, болки в стомаха, отпадналост или усещане за температура) или как да успокоят някого, когато е болен (развиване на емпатия и полагане на безопасни грижи).
- Накарайте децата да седят по-далече едно от друго, като протегнат ръце, за да определят една ръка разстояние или да „размахат криле“, като оставят достатъчно разстояние, така че да не докосват приятелите си.

### НАЧАЛНО ОБРАЗОВАНИЕ

- Непременно изслушвайте притесненията на децата и отговаряйте на въпросите им по подходящ за възрастта им начин; не ги обременявайте с прекалено много информация. Насърчавайте ги да изразяват и споделят чувствата си. Обсъждайте различните реакции, които могат да проявят, и обяснете, че това са нормални реакции на необичайна ситуация.
- Подчертайте, че децата могат да направят много за собствената си безопасност и тази на другите.
  - Запознайте ги с концепцията за социално дистанциране (да не стоят близо до приятелите си, да избягват струпване на много хора, да не докосват други хора, ако това не се налага и т.н.).
  - Акцентируйте върху добрите хигиенни навици, като покриване на носа и устата със сгънат лакът при кашляне и кихане и миене на ръцете.
- Помогнете на децата да схванат основните концепции за превенция и контрол на заболяването. Използвайте упражнения, с които да демонстрирате как могат да се разпространяват микробите. Например, като използвате оцветена вода в пулверизатор и напръскате бял лист хартия. Наблюдавайте на какво разстояние ще се разпространят капчиците.
- Демонстрирайте защо е важно да се мият ръцете в продължение на 20 секунди със сапун и вода:



- Сложете малко брукат в ръцете на учениците и след това ги накарайте да ги измият само с вода и да обърнат внимание колко брукат е останал; после им кажете да измият ръцете си със сапун и вода, като ги мият в продължение на 20 секунди.
- Нека учениците анализират текстове, за да определят случаи на високо рисково поведение и да предложат коригиращо поведение:
  - Например, учител идва на работа с настинка. Той киха и слага ръка пред устата си. Ръкува се с колега. Избърсва ръцете си с носна кърпичка след това и влиза в клас. Кое от действията на учителя представлява риск? Какво всъщност е трябвало да направи?

## ОСНОВНО ОБРАЗОВАНИЕ

- Непременно изслушвайте притесненията на учениците и отговаряйте на въпросите им.
- Подчертайте, че учениците могат да направят много за собствената си безопасност и тази на другите:
  - Запознайте ги с концепцията за социално дистанциране.
  - Акцентируйте върху добрите хигиенни навици, като покриване на носа и устата със сгънат лакът при кашляне и кихане и миене на ръцете.
  - Напомнете на учениците, че могат да дадат пример на семейството за здравословно поведение.
- Насърчете учениците да предотвратяват и да се противопоставят на заклеяването:
  - Обсъдете различните реакции, които могат да проявят, и обяснете, че това са нормални реакции на необичайна ситуация. Насърчете ги да изразят и споделят чувствата си.
- Създайте ученическа агенция и нека учениците да популяризират факти, свързани с общественото здраве:
  - Нека учениците създадат свои съобщения за обществени услуги чрез училищни обяви и плакати.
- Включете подходящи здравни теми в други учебни предмети:
  - Природните науки могат да поемат изучаването на вирусите, предаването на болести и значението на ваксините.
  - Социалните науки могат да се концентрират върху историята на пандемиите и еволюцията на политиките за обществено здравеопазване и безопасност.
  - Часовете по медийна грамотност могат да овластят учениците да мислят критично и да действат активно, да бъдат ефективни комуникатори и активни граждани.

## СРЕДНО ОБРАЗОВАНИЕ

- Непременно изслушвайте притесненията на учениците и отговаряйте на въпросите им.
- Подчертайте, че учениците могат да направят много за собствената си безопасност и тази на другите:
  - Запознайте ги с концепцията за социално дистанциране.
- Акцентирайте върху добрите хигиенни навици, като покриване на носа и устата със сгънат лакът при кашляне и кихане и миене на ръцете. Насърчете учениците да предотвратяват и да се справят със заклеяването:
  - Обсъдете различните реакции, които могат да проявят, и обяснете, че това са нормални реакции на необичайна ситуация. Насърчете ги да изразяват и споделят чувствата си.
- Включете подходящи здравни теми в други учебни предмети:
  - Природните науки могат да поемат изучаването на вирусите, предаването на болести и значението на ваксините.
  - Социалните науки могат да се концентрират върху историята на пандемии и вторичните последици и да разгледат как обществените политики могат да насърчат толерантност и социално сближаване.
- Нека учениците създадат свои съобщения за обществени услуги чрез социалните медии, радиото или дори местни телевизионни програми:
  - Часовете по медийна грамотност могат да овластят учениците да мислят критично и да действат активно, да бъдат ефективни комуникатори и активни граждани.

---

## БЛАГОДАРНОСТИ

Настоящият документ е изготвен от Лиза Бендер (експерт по образованието, Седалище на УНИЦЕФ в Ню Йорк), с техническа подкрепа от членовете на Секретариата на УНИЦЕФ по въпросите на COVID-19 (Карлос Наваро Колорадо, Мая Арии и Хюго Разури), както и екипите на „Вода и санитарно-хигиенни условия“ (WASH), „Комуникация за развитие“ (C4D) и „Закрила на детето“ на УНИЦЕФ. Специални благодарности за тясното сътрудничество на Майда Пасик (УНИЦЕФ, Източна Азия и Тихоокеанския регион, EAPRO), Ле Ан Лан (УНИЦЕФ Виетнам), Цереннадмид Нямхуу (УНИЦЕФ Монголия), д-р Мария Д Ван Керкхове (СЗО) и Гуедолин Иймър (Международна федерация на дружествата на Червения кръст и Червения полумесец, IFRC).

### За контакт:

Лиза Бендер

[lbender@unicef.org](mailto:lbender@unicef.org)

Образование в извънредни ситуации

УНИЦЕФ, Ню Йорк