# Мере спречавања уношења и преношењаCOVID-19 ушколама

Пет кључних мера стратегије ублажавања ризика од трансмисијеSARS-CoV-2 у школама су: доследна и исправна употреба маски, одржавање физичке дистанце, хигијена руку и респираторна хигијена,чишћење и дезинфекција и успостављена сарадња са надлежном здравственом службом, а посебно са надлежним ИЈЗ/ЗЈЗ

1. **Доследн а и исправна употреба маски у простору школе од стране свих лица(ученика и запослених)**

**Ученици**-Ученик треба да носи маску од уласку у школу па све до доласка до своје клупе.Маска се обавезно користи и током одговарања и током сваког разговора.Маска се обавезно користи и приликом било којег кретања ван клупе, приликом одласка на одмор или у тоалет.

Током боравка у школи може да се користи било која маска (хируршка, епидемиолошка или платнена), али се свака маска мора користити на исправан начин – тако да покрива нос, уста и браду. Такође, не треба користити маску која је запрљана или овлажена.

Није дозвољено мењање маски међу ученицима.Ученици треба да одржавају међусобну физичку дистанцу од најмање 1 метар у свлачионицама.

Препоручује се да ученици проводе велики одмор на отвореном (у школском дворишту) када год то временске прилике дозвољавају.

**Наставници-**Употреба заштитних маски за наставнике, током часа, није неопходна уколико су потпуно вакцинисани (две дозе вакцине), а од друге дозе је прошло најмање 14 дана и/или су у претходних 6 месеци прележали COVID-19.

Невакцинисани наставници и друго особље носе маску током радног времена увек када се налазе у затвореном простору са другим особама, као и на отвореном уколико није могуће одржавати растојање од 1 метра од других особа.

Наставно и ненаставно особље школе је у обавези да одржава непрекидно растојање од најмање 1 м од других особа (ученика и особља), осим ако постоји изузетна потреба ближег контакта у ком случају је неопходно да особа носи заштитну маску и да се након контакта изврши дезинфекција руку.

**Родитељи –** Употреба заштитних маски за родитеље и све друге посетиоце у школским установама је обавезна током боравка у затвореном простору, с тим да је неоходно редуковати број посетилаца и омогућити посету само у случају неопходности.

1. **Физичка дистанца** није неопходна по овом моделу међу децом. Потребно је да наставници и друго школско особље одржавају физичку дистанцу са другим особама у школи од најмање1метра.

3.**Хигијена руку и респираторна хигијена**

4. **Чишћење и дезинфекција простора школе уцелини**

Један од најделотворнијих начина да спречимо или успоримо ширење заразне болести COVID-19 је да се упознамо са вирусом и путевима преноса вируса.

**Преношење вируса**

Вирус се уобичајено преноси са човека на човека путем капљица које особа производи када кија, кашље, говори и сл. Не треба заборавити да опасност индиректно прети и од капљица које не доспеју директним путем до изложене особе, већ се зауставе на доступним површинама и предметима. Уколико особа дође у контакт са контаминираном површином или предметом, нпр. додиривањем рукама, заражавање је могуће уколико се неопраним рукама додирују уста, нос или очи.Вирус може преживети на површинама неколико сати, али га обична дезинфекциона средства убијају.

**Познавање најновијих чињеница**

Потребно је бити упознат са основним информацијама о коронавирусној болести (Covid-19), редовно се информисати о Covid-19 из проверених извора као што су Светска здравствена организација (СЗО), УНИЦЕФ и саопштења државних министарстава здравља. Водити рачуна о лажним информацијама / неистинама који се могу ширити од уста до уста или на интернету.

1. **Личне хигијенске мере и хигијена простора**

Основна и изузетно важна мера јесте **прање руку,** које треба обављати на правилан начин, коришћењем сапуна и воде у трајању од најмање 20 секунди.

Неке од ситуација у којима је прање руку од изузетног значаја јесу следеће: пре додиривања очију, носа и уста, након издувавања носа, кијања и/или кашљања, пре и после јела и припреме оброка, након коришћења тоалета, лифта, додиривања квака, рукохвата и других предмета које додирује велики број људи, пре и након неге оболелих, након уласка у кућу и слично. Уколико су руке запрљане, посебно је важно да се не додирују нос, уста или очи.

Значај честог проветравања просторија проистиче из самог начина преношења вируса, и представља важну меру. Са друге стране, одржавање чистоће предмета и површина, посебно оних који су у додиру са већим бројем људи, додатно ће помоћи у спречавању заражавања индиректним путем (уношењем вируса преко контаминираних руку кроз слузницу очију, уста или носа).

Више пута дневно чистите кваке на вратима, ручке на прозорима, славине у тоалетима и кухињама, ручке на водокотлићима, даљинске управљаче, мобилне телефоне, звона на вратима, радне површине

**Важност ношења маски**

Смисао физичког удаљавања и одржавања раздаљине јесте умањење могућности преношења вируса путем капљица од заражених ка осетљивим особама.Одржавање раздаљине од најмање 1 метара треба да прати и избегавање поздрављања љубљењем, руковањем, грљењем.

**Коришћење заштитних маски**

Заштитне маске је потребно користити у затвореном простору уз одржавање раздаљине од 1 метара. Правилно коришћење маске од изузетне је важности. Пре стављања маске, потребно је на препоручен начин опрати руке, потом је поставити на лице тако да прекрива уста и нос. . Коришћење маске се препоручује и у случају да особа кија или кашље. Маску заменити кад се овлажи илинајдуже на 6 сати ношења .

Савесним придржавањем препоручених и обавезних превентивних мера, постиже се очување личног здравља, здравља породице као и читаве заједнице. Мере превенције су изузетно важне, а лична одговорност појединца за сопствено здравље је и најбољи пут ка остварењу здравља целе популације.

Извори информација:

* <http://www.zzjzle.org.rs/>
* Институт за јавно здравље Србије“Др Милан Јовановић Батут”
* Уницеф-Школе и корона вируси

Јелена Бибин,

наставница биологије