



# **WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW DZIECI PRZEDSZKOLNYCH I SZKOLNYCH**

data opracowania:

**28.10.2020 roku**

opracował:

**Ośrodek Szkoleń Doradztwa i Doskonalenia Kadr**

**mgr Eugeniusz Przybyła**

**w Strzałkowie**

## Nie posyłaj do szkoły i placówki chorego dziecka

Jeżeli zaobserwujesz u dziecka objawy, które mogą sugerować chorobę zakaźną, w tym:

- kaszel,
- temperaturę wskazującą na stan podgorączkowy lub gorączkę,
- bóle mięśni i ogólne zmęczenie,
- utratę węchu o nagłym początku,
- utratę lub zaburzenia smaku o nagłym początku,
- wysypkę

pozostawiaj dziecko w domu, obserwuj jego stan zdrowia i skorzystaj z teleporady u lekarza pediatry, u którego leczysz swoje dziecko.

Jeżeli stan dziecka budzi Twój niepokój (występuje duszność, problemy z oddychaniem) nie czekaj, zadzwoń na numer alarmowy 112 lub 999, bądź **własnym środkiem transportu** zawieź dziecko do szpitala z oddziałem zakaźnym lub oddziałem obserwacyjno-zakaźnym, gdzie lekarze określą dalszy tryb postępowania medycznego.

Pod żadnym pozorem nie korzystaj ze środków komunikacji publicznej czy taksówek – w ten sposób narażasz innych na zakażenie.

## Organizuj dziecku jak najwięcej czasu na świeżym powietrzu

Z uwagi na zminimalizowane ryzyko rozprzestrzeniania się wirusa w otwartej przestrzeni pod warunkiem ciągłego zachowania dystansu społecznego niezwykle ważne jest, aby możliwie jak najczęściej czasu spędzać na świeżym powietrzu.

Aktywność fizyczna jest nie tylko istotna dla utrzymania prawidłowej masy ciała, ale ma ogromne znaczenie przy budowaniu prawidłowej odporności organizmu.

Zalety przebywania na świeżym powietrzu:

- dawka energii – zajęcia lub sport w plenerze z przyjemnym powiewem świeżego powietrza to czysta przyjemność;
- hartowanie organizmu – przebywanie na świeżym powietrzu nie musi się odnosić wyłącznie do ciepłych słonecznych dni;
- poprawa samopoczucia – umożliwiasz uczniom dotlenić organizm;
- dawka witaminy D3 – przebywanie na słońcu pomoże wzmocnić układ odpornościowy;
- poczucie swobody – unikasz zatłoczonych pomieszczeń;
- brak ograniczeń co do formy aktywności fizycznej - umożliwiasz przeprowadzenie wielu zabaw, gier czy też ćwiczeń, których nie jesteś w stanie zrealizować w pomieszczeniu zamkniętym.

## **Poinformuj szkołę, jeśli domownicy są objęci kwarantanną**

Jeżeli Twoje dziecko lub inne osoby razem z nim mieszkające we wspólnym gospodarstwie domowym są objęte kwarantanną, bezzwłocznie poinformuj o tym fakcie dyrektora szkoły, do której uczęszcza Twoje dziecko.

W czasie kwarantanny:

- w żadnym wypadku nie wychodź z domu,
- spacer z psem, wyjście do sklepu czy do lekarza są zakazane,
- jeżeli pojawią się objawy choroby (złe samopoczucie, gorączka, kaszel, duszności) należy niezwłocznie skontaktować się z lekarzem telefonicznie lub zgłosić się bezpośrednio do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego szpitala.

## **Przestrzegaj regulaminu funkcjonowania placówki w czasie epidemii**

Każda placówka posiada opracowany regulamin funkcjonowania podczas epidemii. Zawarte w nim procedury są dostosowane do konkretnej placówki, uwzględniając jej specyfikę, warunki lokalowe, liczebność uczniów oraz inne ważne elementy właściwe dla tej placówki.

Procedury danej szkoły mają na celu zapobieganie rozprzestrzenianiu się koronawirusa SARS-CoV-2 i zapewnienie możliwie największego bezpieczeństwa uczniom i pracownikom placówki. Dzieci, uczniowie, ich opiekunowie prawni oraz pracownicy placówki są zobowiązani do bezwzględnego przestrzegania zaakceptowanego przez Dyrektora danej placówki regulaminu.

W regulaminie mogą być uregulowane kwestie takie jak np.: pomiar temperatury, obowiązkowa osłona ust i nosa, czy inne, o których zdecydował dyrektor.

## **Przypominaj dziecku zasady bezpieczeństwa podczas posiłków**

Oprócz podstawowych zasad higieny takich jak mycie rąk przed posiłkiem czy mycie surowych warzyw i owoców należy zwrócić szczególną uwagę na aspekty takie jak: niespożywanie wspólnie jednego posiłku, bądź picie z tej samej butelki, czy nie wymienianie się sztućcami.

Ważne jest także zachowanie dystansu społecznego na stołówce.

Posiłek i napój przyniesiony z domu przez konkretne dziecko jest posiłkiem tego konkretnego dziecka, nie ma możliwości dzielenia się/wymiany.

## **Przypominaj dziecku, że zasady bezpieczeństwa obowiązują przed zajęciami/lekcjami i po nich**

Do zakażenia wirusem SARS-CoV-2 można dojść wszędzie, nie tylko w szkole/przedszkolu. W trakcie podróży do szkoły/przedszkola, w środkach komunikacji miejskiej czy robiąc zakupy w sklepie.

Istotne jest zatem, aby przestrzegać zasad higieny takich jak częste mycie rąk, zasłanianie ust i nosa oraz zachowanie dystansu społecznego cały czas, aby ograniczać rozprzestrzenianie się wirusa.

## **Sprawdzaj, czy dziecko nie ma zbędnych rzeczy w plecaku**

Koronawirus SARS-CoV-2 przenosi się przede wszystkim bezpośrednio drogą kropelkową. Zawierające wirusa drobne kropelki powstają w trakcie kaszlu, kichania, mówienia i mogą być bezpośrednią przyczyną zakażenia. Możliwa jest także droga pośrednia poprzez skażone wydzieliną oddechową (podczas kichania czy kaszlu) przedmioty i powierzchnie.

Mimo, że wirus nie ma zdolności przetrwania poza organizmem człowieka, zanim ulegnie dezaktywacji może upłynąć nawet kilkanaście godzin, w czasie których może być zakaźny.

Dlatego im mniej rzeczy zbędnych przynoszonych jest z domu do szkoły/przedszkola, tym mniejsze ryzyko zakażenia. Mogą być one bowiem pośrednim „transporterem” wirusa.

Dlatego też ważne jest, aby dzieci nie przynosiły do szkoły/przedszkola zabawek i innych niepotrzebnych w nauce przedmiotów oraz posiadały w miarę możliwości własne przybory szkolne.

## **Sprawdzaj na bieżąco informacje od Dyrektora placówki i nauczycieli**

W związku z trwającym stanem epidemii i zapewnieniem bezpieczeństwa i komfortu podczas odbywania edukacji w roku szkolnym 2020/2021, sprawdzaj na bieżąco i regularnie elektroniczny dziennik swojego dziecka (jeśli posiada), odwiedzaj stronę internetową placówki, odwiedzaj portale społecznościowe, na których nauczyciele/wychowawcy przekazują bieżące informacje i zalecenia.

Placówka (Dyrekcja, nauczyciele) poprzez środki komunikacji elektronicznej będą przekazywać ważne informacje dotyczące sytuacji w placówce, jak i odnoszące się do Twojego dziecka w kontekście epidemii SARS-CoV-2.

Stosuj się do informacji tam przekazanych. Staraj się być w stałym kontakcie z placówką.

Pamiętaj, żeby zawsze odbierać telefon z placówki Twojego dziecka, a jeśli nie możesz, oddzwoń jak najszybciej.

Wszystkie zalecenia i wytyczne są tworzone dla dobra Twojego dziecka.

## Drodzy rodzice i dzieci

Zachęcamy do przekazania dzieciom informacji, w jaki sposób można się obronić przed wirusem. **W tym zadaniu pomoże nam Pola i jej 10 zasad wirusobrony.**

### HEJ, JESTEM POLA!

Od jakiegoś czasu siedzę w domu z rodzicami, bo jest **KO-RO-NA-WI-RUS**.  
Wiecie, co to jest **WIRUS**? To taki mały niszczyciel. Tak mały, że go nie widzimy.  
Szuka okazji, żeby wskoczyć do naszego ciała.  
**NIEDOBRY WIRUS Z CIAŁEM WOJUJE. SPRAWIA, ŻE TWOJE CIAŁO CHORUJE.**

Na szczęście każdy z nas ma **PRZECIWCIAŁA**, takie drużyny obrońców.  
**DRUŻYNY OBROŃCÓW DO BOJU STAJĄ, WALCZĄ Z WIRUSEM I GO PRZEGANIAJĄ.**  
Koronawirus jest właśnie takim wirusem, w dodatku zupełnie nowym i nasze ciała nie wiedzą jeszcze, jak z nim walczyć.

Nam, dzieciom, wirus nie wyrządza takiej krzywdy jak osobom starszym.  
Babcia i dziadek są jednak słabsi i nie potrafią przegonić wirusów ot tak sobie.  
**ICH UKŁAD ODPORNOŚCIOWY DO TAKIEJ WALKI NIE JEST GOTOWY!**  
Dlatego i dziadek i babcia mogą się bardzo rozchorować.

Wirusy potrafią przeskakiwać z jednej osoby na drugą, na przykład kiedy się kaszle i wtedy można kogoś innego takim wirusem zarazić.  
**LECZ MNIE NIE JEST STRASZNY WIRUS SZALONY, BO ZNAM ZASADY WIRUSOBRONY.**  
Jeśli wszyscy zastosujemy się do tych zasad, wspólnie uda nam się powstrzymać wirusy.

### 10 ZASAD WIRUSOBRONY:

- 1 Wszelkie wirusy niszczą w łazience, bardzo starannie myjąc swe ręce. Od spodu i z góry, i między palcami myję obie dłonie razem z nadgarstkami.
- 2 Sprzątam starannie swój pokój cały, by się wirusy w nim nie schowały. Bo wiem, że czystość, schludność i ład to dla wirusów wrogi jest świat.
- 3 Jeśli kaszlę, kicham, prychem, buzię w zgięcie łokcia wpycham. Wirus dalej nie poleci, nie zarazi innych dzieci.
- 4 Nosek zatkam, nawet troszeczkę, wycieram dobrze w czystą chusteczkę. Lecz nie wyrzucam jej byle gdzie – brudna w śmietniku ma znaleźć się.
- 5 Buzi nie tykam brudnymi rękami, bo mogą pokryte być wirusami. Wirus wskakuje przez nos, usta, oczy – nie dotknę ich ręką, to wirus nie wskoczy.
- 6 Wietrzyć mieszkanie trzeba koniecznie, wirus nie lubi, kiedy jest wietrznie. Okna otwiera wyłącznie mama, ja nie podchodzę do okien sama.
- 7 Z silnego ciała wirus umyka, dlatego ważna jest gimnastyka. Ciało potrzebny jest także sen – musi wypocząć, dobrze to wiem.
- 8 Jem owoce i warzywa, wtedy zdrowia mi przybywa. Staram się pić dużo wody: to dla zdrowia i ochłody.
- 9 Wychodząc z domu choć na chwileczkę, mam rękawiczki oraz maseczkę. A gdy jestem z mamą w drodze, do nikogo nie podchodzę.
- 10 Nie składam teraz wizyt nikomu, bezpiecznie bawię się w swoim domu. Babciu i Dziadku, tęsknię już za wami, lecz nie chcę zarazić was wirusami.