

ПРЕПОРУКЕ ЗА ПРЕВЕНЦИЈУ COVID-19 У ШКОЛСКОЈ СРЕДИНИ

Основне информације о обољењу COVID-19

Шта је COVID-19?

COVID-19 је болест изазвана новим корона вирусом (SARS-CoV-2).

Болест може бити асимптоматска (без клинички видљивих симптома и знакова) или могу да се јаве респираторни симптоми (повишена температура, кашаљ, недостатак даха, отежано дисање). Код неких особа се може јавити нагли губитак чула мириса, укуса или промене укуса, главобоља, језа, болови у мишићима, умор, повраћање и/или пролив. У тежим случајевима, инфекција може да изазове упалу плућа, тешки акутни респираторни синдром, бубрежну инсуфицијенцију, па и смрт.

Како се преноси вирус који узрокује COVID-19?

Вирус се шири обично током блиског директног контакта са инфицираном особом, капљицама које настају кашљањем, кијањем, говором и сл. Особа се може заразити новим корона вирусом (SARS-CoV-2) додиривањем површина или предмета свеже контаминираних секретима дисајних органа инфициране особе, на којима се налази вирус, а потом додиривањем уста, носа, очију.

Како се преношење вируса који узрокује COVID-19 може успорити или спречити?

Опште мере превенције укључују:

- ✓ редовно прање руку сапуном и водом или употребу средстава за суво прање/дезинфекцију руку на бази најмање 70% алкохола;
- ✓ респираторну хигијену (у случају кијања и кашљања покривање уста и носа надлактицом или папирном марамицом коју одмах након употребе треба бацити у канту за отпатке и обавити хигијену руку прањем водом и сапуном или дезинфекционим средством на бази алкохола);
- ✓ физичку дистанцу (одржавање удаљености од саговорника од најмање 1, а пожељно 2 метра).

Шта су адекватни санитарно-хигијенски услови у школама и зашто су важни?

То су адекватно водоснабдевање, санитација и хигијена (ВСХ) и под тим се подразумева приступ и доступност:

- ✓ води за пиће у довољним количинама за све и увек када постоји потреба;

✓ довољном броју чистих и функционалних тоалета одвојених по полу и снабдених потрошним материјалом за све и увек када постоји потреба;

✓ довољном броју функционалних уређаја за прање руку снабдених водом и сапуном за све и увек када постоји потреба.

Адекватни санитарно-хигијенски услови у школама су неопходни за добро здравље, добро учење и одржавање школских активности ученика, наставног и ненаставног особља и превенцију и контролу COVID-19 и других заразних болести.

Основни принципи за спречавање ширења COVID-19 у школској средини

✓ **Ученици, наставно и ненаставно особље, родитељи и други посетиоци школе који имају било који од следећих симптома (кашаљ, повишена телесна температура, отежано дисање/кратак дах, нагли губитак чула мириса, укуса или промене укуса, главобоља, језа, болови у мишићима, повраћање и/или пролив) не треба да долазе у школу.**

✓ **У школи је неопходно одржавање физичке дистанце** за ученике, наставно и ненаставно особље, родитеље и друге посетиоце школе од најмање 1, а пожељно 2 метра.

✓ **Школе треба да обезбеде и спроводе услове за:**

- **редовно прање руку водом и сапуном и/или дезинфекцију руку дезифицијенсима на бази 70% алкохола;**
- **редовно чишћење школске средине** (површине: простора, предмета и опреме);
- **редовну набавку основног потрошног материјала** за спровођење хигијенско-санитарних поступака;
- **редовну проверу функционалности уређаја** за снабдевање пијаћом водом, санитацију и хигијену и њихово редовно одржавање;
- **редовно проветравање свих просторија** где бораве ученици, наставно и ненаставно особље;
- **редовно уклањање отпада** на безбедан начин, уз коришћење опреме за личну заштиту.

✓ **Школе треба да омогуће едукацију ученика, наставног и ненаставног особља и родитеља о мерама превенције ширења COVID-19.**

Детаљно упутство и препоруке за све наведене опште принципе дати су у тексту који следи.

1. Поступање са ученицима, наставним и ненаставним особљем школе који имају било који од следећих симптома или знакова сумње на COVID-19 (кашаљ, повишена телесна температура, отежано дисање/кратак дах, нагли губитак чула мириса, укуса или промене укуса, главобоља, језа, болови у мишићима, повраћање и/или пролив).

- **Уколико се симптоми COVID-19 појаве ван школе**

Не одлазити у школу и истовремено обавестити надлежну особу у школи. Јавити се у COVID-19 амбуланту надлежног дома здравља. Пратити препоруке лекара из COVID-19 амбуланте.

- **Уколико се симптоми COVID-19 појаве у школи**

Наставно и ненаставно особље школе: потребно је да се особа са симптомима болести одмах јави у COVID-19 амбуланту надлежног дома здравља.

Ученици: ученика сместити у празну учионицу/просторију одређену за изолацију и обавестити родитеља/старатеља који треба одмах да одведе дете у COVID-19 амбуланту надлежног дома здравља. О ученику у соби за изолацију, до доласка родитеља/старатеља, потребно је да брине једна особа користећи маску, а просторију након одласка ученика очистити и дезинфиковати.

2. Мере смањења ризика уноса корона вируса у школску средину

- Ученици, наставно и ненаставно особље не треба да долазе у школу уколико имају било који од следећих симптома или знакова сумње на COVID-19 (кашаљ, повишена телесна температура, отежано дисање/кратак дах, нагли губитак чула мириса, укуса или промене укуса, главобоља, језа, болови у мишићима, повраћање и/или пролив).
- Ученици, наставно и ненаставно особље не треба да долазе у школу уколико су идентификовани као блиски контакти особе оболеле од COVID-19 у породици или домаћинству, већ треба да остану у кућној самоизолацији у трајању од 14 дана.
- Ученици, наставно и ненаставно особље који су се јавили лекару у матичном дому здравља због појаве симптома или знакова који могу указивати на COVID-19 не треба да долазе у школу док чекају резултат тестирања, односно док не добију негативан резултат тестирања на COVID-19.

- Родитељи треба свако јутро да својој деци пред полазак у школу провере телесну температуру и присуство других симптома и знакова који могу указивати на COVID-19.
- Наставно и ненаставно особље треба да пред полазак у школу провери сопствену телесну температуру и присуство других симптома и знакова који могу указивати на COVID-19.

3. Одржавање физичке дистанце

- Едуковати ученике, наставно и ненаставно особље о значају одржавања физичке дистанце за спречавање ширења инфекције. Час одељенског старешине искористити за едукацију ученика, као и одређене часове физичког и здравственог васпитања. Поставити видна обавештења/постере о значају одржавања физичке дистанце.
- Одржавати физичку дистанцу са другим особама у школи од најмање 1 метра. У учионици сме да буде највише до 15 ученика, уз обезбеђених 4 м² по детету. Потребно је одржавање растојања током свих активности, укључујући и седење у клупама. То подразумева распоред од једног ученика по клупи, а распоред клупа ускладити са капацитетом учионице тако да се обезбеди минимум 1 метар растојања између ученика у свим правцима.
- Препоручује се да ученици не мењају учионице, односно да се настава за једно одељење одвија у истој учионици.
- Потпуно обуставити све активности током којих је могуће појачано стварање аеросола (певање, гласан говор, спорт, навијање). То значи да се на часовима музичког не пева, да нема проба школског хора, да на физичком нема колективног спорта, а да за индивидуалне спортове (гимнастика и сл) треба проверити услове (величина сале, могућност природне вентилације и сл).
- Наставу физичког васпитања организовати на отвореном када год је то могуће. Реализацију наставног програма организовати тако да се избегне блиски контакт, односно да се одржи физичка дистанца од најмање 2 метра у свим правцима. Уколико се часови организују у сали за физичко, обезбедити наставни програм који ће омогућити одржавање физичке дистанце. Уколико сала има два улаза, искористити их за поделу ученика у групе у циљу смањења гужве. Пре и после сваког часа физичког васпитања неопходно је дезинфиковати заједничке предмете (справе, лопте и сл), очистити/опрати салу и проветрити је. Уколико су обезбеђени и испуњени сви ови услови, током часа физичког васпитања ученици не треба да носе маску.
- Упутити ученике да одржавају међусобну физичку дистанцу од најмање 1 метар у свлачионицама. Уколико је могуће, организовати наставу са мањим бројем ученика.
- У периоду непосредно пре и после наставе и између школских часова (мали и велики одмор) у школи и дворишту школе не стварати гужве. Одржавање физичке дистанце међу ученицима неопходно је и током малог и током великог одмора. Препоручује се да ученици проводе велики одмор на отвореном (у школском дворишту) када год то временске прилике дозвољавају.

- Организовати коришћење тоалета тако да у тоалет улази онолико деце колико у тоалету има кабина, а да се испред тоалета чека у реду са одржавањем физичке дистанце од најмање 1 метра.
- Не одржавати прославе, приредбе у школском објекту. Не организовати групне посете местима где се очекује окупљање већег броја особа, излете и др.
- Особе које доводе ученике у школу не улазе у школу већ прате ученике до улаза у школску зграду или до капије школског дворишта, где ученике млађег узраста преузима дежурни учитељ/наставник.

4. Ношење маски

✓ **Школско наставно и ненаставно особље** све време боравка у школи треба да носе маске.

✓ **Ученици:**

- Маску ученик треба да носи при 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.
- Маска се може одложити када ученик седи у својој клупи и слуша наставу.
- Током боравка у школи може да се користи било која маска (хируршка, епидемиолошка или платнена), али маска треба да се користи 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.

5. Редовно прање руку

Едуковати ученике, наставно и ненаставно особље о значају редовног прања руку и о томе како се правилно одржава хигијена руку у циљу спречавање ширења инфекције, демонстрацијом и постављањем постера, као подсетника о правилном прању руку, на свим местима где се руке перу. Едуковати их да не додирују очи, нос и уста неопраним рукама. Час одељенског старешине искористити за едукацију ученика.

Како? Водом и сапуном у трајању од најмање 20 секунди или употребом дезинфекционог средства на бази 70% алкохола. Дезинфекција руку средствима на бази 70% алкохола не може заменити прање руку водом и сапуном уколико су руке видно запрљане. После три до четири извршених дезинфекција руку, обавезно опрати руке водом и сапуном.

Када? Обавезно при уласку у школу, пре јела, после одласка у тоалет, пре спремања хране, након обављања респираторне хигијене (истресања носа, кашљања у марамицу итд), после игре (нпр. после великог одмора, после часа физичког васпитања) и мажења животиња, када су руке видно запрљане, након повратка из школе и увек када постоји потреба.

Где? На свим улазима у школу и на излазу из сале за физичко поставити дезинфекциона средства на бази 70% алкохола (користити их уз обавезни надзор наставника/дежурног наставника). На свим уређајима за прање руку поставити течни сапун (нпр. тоалети, учионице).

Функционални уређаји за прање руку су једино они уређаји са исправним славинама и чесмама, водом и сапуном.

6. Редовно чишћење школске средине

Едуковати представнике локалних самоуправа, директоре школа, наставно и ненаставно особље о значају редовног чишћења и дезинфекције за спречавање ширења инфекције (ради обезбеђења довољних количина средстава за чишћење и дезинфекцију и како би се успоставиле процедуре за редовно чишћење и дезинфекцију).

Како? Механичко чишћење водом и сапуном или детерџентом, трљањем и стругањем, почев од чистијих ка прљавијим површинама, крећући од оних постављених више ка нижим, завршно са подом. Редовно чишћење се врши коришћењем чистих крпа (различите за различите површине и просторије, нпр. посебна за WC шољу, лавабо, подове, клупе...) и свежих раствора средстава којима се чисти. Употреба средстава на бази хлора се не препоручује.

Поступак дезинфекције одређеног простора или установе (у овом случају школе) подразумева низ процедура у којима се употребљавају различите методе и дезинфекциона средства. Дезинфекцију школе обављају овлашћене установе и стручна и обучена лица онда када за то постоји оправдана потреба.

Дезинфекција коју може да обави школско особље се односи само на дезинфекцију заједничких предмета и површина који се често додирују (школске клупе, столови у трпезарији, спортска опрема, кваке, ручке на прозорима, школски прибор – шестар, лењир), и то искључиво средствима на бази 70% алкохола и након механичког чишћења видљиво задрљаних површина.

Неконтролисана и некритичка употреба дезифицијенаса може довести до низа негативних ефеката по здравље ученика, наставног и ненаставног особља као што су: иритација коже и појава алергија, екцема и других промена на кожи, иритација слузокоже респираторних путева (носа, ждрела, плућа) и погоршање или појава астме, опструктивне болести плућа и др.

Распрскавање дезифицијенса се не препоручује, већ умакање и натапање тканине. При коришћењу дезинфекционих средстава водити рачуна о правилној примени према упутству произвођача (намена, концентрација, начин употребе и неопходно контактано време). Препоручује се прављење плана чишћења (ко чисти, када, на ком спрату, итд).

Када? Обавити чишћење пре почетка рада школе и свакодневно, минимум два пута дневно. Дезинфекцију заједничких предмета који се често додирују вршити неколико пута дневно.

Шта? Простор и површине (подови, зидови, врата и друге површине које користи већи број особа: школске клупе и столови, столице, кваке, прекидаче за светло, ручке ормарића, славине, WC шоље, водокотлићи, лавабои), прибор (школски шестар, лењир) и опрема у тоалетима, учионицама, зборницама, сали за физичко васпитање (спортски реквизити), у школским кухињама и трпезаријама.

7. Редовна набавка основног потрошног материјала

Обезбедити довољне количине средстава за чишћење и дезинфекцију и успоставити процедуре за редовну набавку средстава за чишћење и дезинфекцију.

Како? Заједничким радом школе и заједнице (надлежне локалне самоуправе и родитеља) за добијање подршке за обезбеђивање основног потрошног материјала (кроз, на пример, оснивање родитељског одбора за санитарно-хигијенске услове). За дугорочно обезбеђивање средстава за адекватно одржавање санитарно-хигијенских услова, размотрити навођење трошкова под посебном буџетском линијом у буџету школе.

Када? Обезбедити дневну снабдевеност основним потрошним материјалом према обиму потрошње.

Шта? Основно: сапун, тоалет папир, убриси за једнократно коришћење, кесе за канте за смеће, средства за чишћење, дезифицијенси на бази 70% алкохола и производи за чишћење (крпе, цогери).

8. Редовна провера функционалности уређаја за снабдевање пијаћом водом, санитацијом и хигијеном

Како? Препоручује се састављање плана редовне провере функционалности са јасно одређеним активностима, специфичним улогама, задацима, распоредом и буџетом за дневно одржавање, чишћење и поправке, као и редовно праћење спровођења плана.

Када? Најмање једном дневно извршити проверу уређаја за водоснабдевање, санитацију и хигијену. Више пута у току дана, у зависности од броја особа присутних у школи, проверити снабдевеност потрошним материјалом и допунити га по потреби.

Шта? Уређаји и инсталације за водоснабдевање, санитацију и хигијену (славине, лавабои, WC шоље, водокотлићи). Проверити њихову исправност и функционалност (нпр. присуство воде и сапуна и/или дезифицијенса на бази алкохола на сваком месту за прање или дезинфекцију руку, исправност водокотлића и WC шоља).

Не заборавите на адекватну припрему школских водоводних инсталација након дужег некоришћења (распусти, празници, викенди) како би одржали исправност испоручене воде преко система јавног водоснабдевања, односно индивидуалног извора.

Како?

1. Спровести испирање водоводне мреже у објекту на следећи начин: отворити све славине и тушеве и пустити да вода истиче све док се не испусти цела запремина воде у цевима, односно док вода не поприми своје уобичајене карактеристике (изгуби евентуално присутну боју и мутноћу и устали јој се температура).

2. Спровести термичку дезинфекцију унутрашње мреже на следећи начин: загрејати воду у бојлерима на температуру од 70 до 80 °С и након четири сата испуштати воду преко славина и тушева у минималом трајању од пет минута.
3. У системима са топлом водом температура воде мора бити већа од 50 °С.
4. У систему за хладну воду температура воде мора бити испод 20 °С.
5. Неопходно је редовно контролисање и одржавање славина и тушева: скидање и чишћење свих додатака (мрежица, розета и сл), као и редовна замена дотрајалих елемената.
6. Потребно је једном годишње очистити и дезинфиковати грејаче на бојлерима, по потреби и чешће.

9. Редовно проветравање свих просторија

Едуковати ученике, наставно и ненаставно особље о значају редовног проветравања просторија у циљу спречавање ширења инфекције. Час одељенског старешине искористити за едукацију ученика.

Како? Искључиво природним путем (отварањем прозора), без употребе вештачке вентилације и климатизације централизованог затвореног типа.

Када и колико? Обавезно за време сваког школског одмора и између смена. Уколико временски услови дозвољавају, препоручује се држање отворених прозора и током трајања наставе.

10. Редовно уклањање отпада

Како? Отпад одлагати у кесе у канте за смеће, по могућству са поклопцем и са педалом за ножно отварање како би се избегло додиривање површине канте. Употребљене маске за једнократну употребу (не односи се на платнене маске) одложити у кесу, кесу заве зати и бацити у канту за смеће. Кесе са отпадом завезати пре бацања у контејнер и даље третирати у складу са процедуром за управљање комуналним отпадом, уз прописане мере заштите.

Када? Свакога дана и по потреби више пута дневно проверавати да ли су канте пуне и безбедно их празнити. Отпад одлагати у складу са процедуром за управљање отпадом, уз прописане мере заштите.

Шта? Сав комунални отпад који настаје у току дана током школских активности и боравка у школи.

11. Исхрана ученика у школи

Препоручује се да ученици носе ужину од куће, односно да током одмора не напуштају школу/школско двориште због куповине ужине.

Уколико школа организује исхрану ученика, потребно је:

- да се оброци служе у трпезарији или учионицама (само уколико школа нема трпезарију),
- пре служења обрисати алкохолом површине на којима ће се храна служити,
- да деца оперу руке пре јела,
- да деца за столовима седе на удаљености од најмање 1, а пожељно 2 метра, у сваком правцу,
- деци нагласити да међусобно не деле храну и прибор за исхрану.

Посебне препоруке за ученике и запослене са хроничним болестима (респираторне, кардиоваскуларне, дијабетес, малигне, имунодефицијентна стања и др.) у образовно-васпитним установама

Хроничне болести и стања могу представљати већи ризик од развоја тежих облика болести COVID-19, без обзира на узраст.

Ученицима и запосленима у образовно-васпитним установама, који су у већем ризику од тешког облика COVID-19 инфекције, као и особама које су у блиском контакту са овим посебно осетљивим категоријама, препоручује се вакцинација против COVID-19 инфекције (Табела 1) и у зависности од актуелне епидемиолошке ситуације (од умереног до високог ризика трансмисије вируса SARS-CoV-2) треба им омогућити учење/рад на даљину, уз достављено мишљење лекара специјалисте одговарајуће гране медицине.

Табела 1. Групе у ризику којима се препоручује имунизација против COVID-19 инфекције

Особе старије од 12 година у већем ризику од тешког облика COVID-19 инфекције:

- оболели од тешких неуромишићних стања, која угрожавају респираторну функцију (церебрална парализа, аутизам, мишићна дистрофија и др.),
- особе са сметњама у учењу (Дауновим синдромом и др.),
- пацијенти са имуносупресијом узрокованом болешћу или лечењем (особе на хемиотерапији, радиотерапији, на програму за трансплантацију, пацијенти са ХИВ инфекцијом или особе са генетским поремећајима који утичу на имунски систем, особе које примају имуносупресивну или имуномодулаторну биолошку терапију,
- оболели од хематолошких малигнитета (леукемија, лимфом и мијелом) и аутоимуних болести.

Особе старије од 12 година у блиском контакту са особама са слабијим имунитетом:

- Хронична респираторна обољења: ХОБП – емфизем и хронични бронхитис, бронхиектазије, цистична фиброза, тежи облик астме, интерстицијална фиброза плућа, пнеумокониоза и бронхопулмонална дисплазија;
- Хроничне кардиоваскуларне болести: конгениталне срчане болести, хипертензија са компликацијама, хронична срчана слабост, исхемијска болест срца, тежи поремећаји срчаног ритма и венска тромбоемболија;
- Хроничне болести бубрега: стадијум 3-5 хроничне бубрежне инсуфицијенције, нефротски синдром и трансплантиран бубрег;
- Хроничне болести јетре: цироза, билијарна атрезија, хронични хепатитис;
- Хроничне неуролошке болести: мождани удар, транзиторни исхемијски атак, стања са поремећајем респираторне функције (укључујући Даунов синдром, мултиплу склерозу, епилепсију, деменцију и др.);
- Дијабетес и други ендокрини поремећаји (Адисонова болест)
- Имуносупресивна стања
- Аспленија или дисфункција слезине
- Екстремна гојазност (ИТМ ≥ 40 кг/м²)
- Тежа ментална обољења: шизофренија, биполарни поремећаји и др.

Важне напомене:

- 1. Примена наведених препорука штити и од других респираторних обољења.**
- 2. Препоруке су подложне изменама у зависности од промене епидемиолошке ситуације.**