



Inapoi la scoala. In siguranta!

Ghid de bune practici si masuri de preventie
dedicate parintilor
Septembrie 2021



REGINA MARIA
REȚEAUA PRIVATĂ DE SĂNĂTATE

Cuprins

Context general si obiective	p3
10 reguli de baza pentru orice elev responsabil	p4
Triajul la domiciliu	p6
Transportul in siguranta	p7
Igiena mainilor	p8
Recomandari generale, pe grupe de varsta	p10
Recomandari pentru situatii speciale	p13
Covid-19 vs Gripa sezoniera	p14
Conduita preventiva in afara scolii	p15



Context general si obiective

Inceperea scolii este o provocare, nu doar pentru cadrele didactice, ci si pentru parinti si copii. De aceea, informarea cu privire la principalele norme de prevenire si respectarea lor sunt esentiale.

Parintii sunt un partener de baza pentru unitatile de invatamant si este la fel de important ca ei sa stie masurile de prevenire implementate in scoli, dar si sa transmita copiilor care este conduita corecta din afara scolii.

Din dorinta de a asigura o baza de informare cat mai complexa, Reteaua de sanatate REGINA MARIA pune la dispozitia parintilor un set de masuri ce au ca scop cresterea nivelului de protectie si asigurarea unui proces educativ sigur.

9 reguli de baza pentru orice elev responsabil



Nu fac schimb de alimente cu colegii



Ocup acelasi loc in banca;



Nu schimb cu colegii obiecte (creioane, caiete, pixuri, telefon, etc)



Port masca de protectie in incinta scolii / alte zone din campus, dar si in mijloacele de transport sau alte spatii din afara scolii;



Evit aglomeratiile;



Ma spal pe maini cu apa si sapun minim 20 secunde sau ma dezinfectez cu solutiile puse la dispozitie de scoala. Fac acest lucru intotdeauna la intrarea in clasa, inainte si dupa ora de sport, dupa coborarea din autobuz, dupa mersul la toaleta, dupa ce merg la biblioteca;



Nu imi ating nasul, gura, ochii cu mainile, daca nu le-am spalat sau dezinfecat;



Respect igiena respiratorie si tuesc/ stranut in pliul cotului;



Anunt obligatoriu dirigintele/ profesorul si nu merg la scoala daca am febra, durere in gat, tuesc, am pierdut gustul sau mirosul sa am alte simptome de raceala;



Li respect pe cei din jur, fie ca sunt la scoala sau in afara ei, in special pe cei vulnerabili;



10 sfaturi utile pentru parinti responsabili

- #1** Evaluati zilnic starea de sanatate a copilului inainte de a merge la scoala;
- #2** in cazul in care copilul prezinta simptome in timpul programului scolar, prezentati-va imediat la unitatea scolara si contactati telefonic medicul de familie sau serviciile de urgenta, dupa caz;
- #3** Discutati cu copilul despre cum acesta se poate proteja pe el, dar si pe cei din jur impotriva infectiei cu noul coronavirus;
- #4** Explicati-i copilului ca, desi scoala se redeschide, viata de zi cu zi nu va fi la fel ca inainte, deoarece trebuie sa avem grija de noi si sa evitam raspandirea infectiei
- #5** Acordati atentie starii mentale a copilului si discutati cu el despre orice modificari ale starii lui emotionale;
- #6** invatati-va copilul despre igiena mainilor: atunci cand ajunge la scoala, cand se intoarce acasa, inainte si dupa servirea mesei, inainte si dupa utilizarea toaletei si ori de cate ori este necesar; nu uitati nici de igiena respiratorie si de pastrarea distantei;
- #7** invatati-va copilul sa acorde atentie mastii de protectie – importanta si necesitatea purtarii corecte a acesteia;
- #8** Sfatuiti-va copilul sa nu consume in comun alimente sau bauturi si sa nu schimbe cu alti elevi obiectele de folosinta personala (telefoane, tablete, pixuri, jucarii);
- #9** Curatati/dezinfectati zilnic acasa obiectele folosite de copil (telefon, tableta, computer, mouse etc.);
- #10** in situatia in care copilul are febra, simptome respiratorii (tuse, dificultati in respiratie), varsaturi, contactati telefonic medicul de familie sau serviciile de urgenta, dupa caz, si nu duceti copilul la scoala;



Care sunt semnele si simptomele COVID-19?



Simptome frecvente

febra, tusea uscata si oboseala;



Simptome secundare

durerile musculare, congestia nazala, cefaleea, durerile de gat, varsaturi, diareea, pierderea simtului gustului si a mirosului, eruptiile cutanate si inrosirea degetelor de la maini si picioare (apar ca si cum ar fi degerate);

Important!

- Majoritatea persoanelor (80%) afectate se recupereaza fara a avea nevoie de tratament la spital;
- Un mic procent dintre bolnavii COVID-19 prezinta o forma grava, cu probleme respiratorii. Persoanele in varsta si cele cu alte probleme de sanatate (hipertensiune arteriala, afectiuni cardiace, diabet, cancer) prezinta riscuri de complicatii. Totusi, oricine poate face o forma grava a COVID-19;
- Indiferent de varsta, persoanele care au febra si/sau tuse asociate cu probleme respiratorii (dispnee), durere sau presiune in piept si afectarea miscarii si a vorbirii trebuie sa ceara asistenta medicala de urgenta
- Toate persoanele ce prezinta simptome trebuie sa ia legatura cu medicul de familie, avand indicatie de testare pentru infectia cu SARS-CoV-2



Triajul la domiciliu



Masurarea temperaturii, inainte de a pleca de acasa:

daca temperatura este peste 37.3 C, elevul va ramane la domiciliu, iar parintele / tutorele va anunta scoala / medicul de familie



Cand nu poate copilul sa mearga la scoala?

temperatura peste 37,3 C si simptome instalate brusc (dureri musculare, congestie nazala, cefalee, dureri de gat, diaree, pierderea simtului gustului si a mirosului, eruptii cutanate si inrosirea degetelor de la maini si picioare care par ca si cum ar fi degerate);

Important!

Parinții au obligația sa anunțe unitatea de învățământ cu privire la absența elevului in urmatoarele situații:

- elevul prezinta simptome specifice infectarii cu virusul SARS-CoV-2;
- elevul a fost diagnosticat cu SARS-CoV-2;
- elevul este contact direct al unei persoane diagnosticate cu SARS-CoV-2 și se afla in carantina.

Daca pe parcursul zilei de curs, elevul prezinta febra si/sau alte simptome, se va directiona catre camera destinata izolarii cabinetului medical;

Familia va fi contactata si pana la sosirea unuia dintre tutori, elevul va fi monitorizat constant;

In situatia neplacuta in care starea de sanatate a copilului se inrautatesta pana la sosirea parintilor / tutorelui, unitatea de invatamant are obligatia de a solicita asistenta medicala de urgenta.

Transportul in siguranta

Deplasarea spre scoala se face cu transportul asigurat de unitatea de invatamant

- Parintii au responsabilitatea sa se asigure ca mijlocul de transport respecta regulile necesare, dar si ca elevul le-a internalizat;
- Grad de ocupare in proportie de 50% si/sau organizarea mai multor transporturi;
- Fara perdele la geamuri;
- Toate persoanele, inclusiv elevul, trebuie sa poarte masca;
- Dezinfectarea mainilor la urcarea in masina;
- Utilizarea ventilatiei naturale, cat mai putin a aerului conditionat si deloc a recircularii;
- Urcarea in mijlocul de transport se face doar pe usa din fata; prima persoana ocupa locul cel mai din spate;
- La coborare, elevul prezent in fata va parasii primul mijlocul de transport in comun;

Deplasarea spre scoala se face cu transportul in comun

- Elevii trebuie sa respecte principalele masuri de prevenire: pastrarea distantei sociale de min. 1m fata de alte persoane, purtarea mastii, dezinfectarea mainilor la urcare si coborare;

Deplasarea spre scoala se face cu autoturismul familiei

- Recomandarea este ca in masina familiei sa fie prezenti doar membrii familiei;
- Purtarea mastii in cazul in care in masina exista persoane din afara familiei;
- Dezinfectarea mainilor la urcare si coborare;



Igiena mainilor

Spalatul pe maini te mentine sanatos

Cand?

- cand copilul ajunge acasa;
- inainte de masa;
- dupa ce stranuta / isi sufla nasul;
- dupa ce foloseste toaleta;
- imediat dupa intrarea in scoala si inainte de a intra in sala de clasa;
- inainte de pauza/pauzele de masa;
- inainte si dupa utilizarea toaletei;
- dupa tuse sau stranut;
- dupa ce se joaca cu animalele;
- dupa ce se joaca afara;
- dupa ce foloseste mijloacele de transport in comun;

Cum?



Uda mainile
cu apa;



Clateste cu apa;



Sapuneste
mainile si spala
bine pentru circa
20 de secunde;



Usuca mainile cu
un servetel uscat
si inchide
robinetul cu
ajutorul lui;



Dezinfectarea mainilor pentru igienizare

Cat timp:

20 - 30 de secunde;

Cand?

In toate situatiile in care nu este nevoie sau nu este posibila spalarea cu apa si sapun (intrarea in sala de clasa, dupa transportul in comun, etc);

Cum?



Aplica o cantitate de produs cat palma in mana facuta cauz, acoperind toate suprafetele;



Freaca mainile palma de palma;



Palma dreapta de partea dorsala a mainii stangi, cu degetele intercalate si invers;



Palma de palma cu degetele intercalate



Spatele degetelor de palmele opuse, cu degetele interconectate;



Acorda atentie degetului mare si palmelor;



Odata uscate, mainile tale sunt curate;



Recomandari generale, pe grupe de varsta

Copii sub 6 ani (frati, surori mai mici)

- Conform Ordinului comun al Ministerului Sanatatii/Ministerului Educatiei, masca de protectie nu este obligatorie in cazul prescolarilor, indiferent de varsta, precum si in timpul tuturor orelor de educatie fizica;
- Se vor dezinfecta pe maini la iesirea din scoala si dupa sosirea acasa;
- Apa de baut, la scoala: se va utiliza doar sticla proprie, se va umple de catre profesor/supraveghetor, iar elevul se va dezinfecta pe maini inainte si dupa utilizarea sursei de apa;
- Recomandam desfasurarea activitatilor scolare in aer liber, iar la revenirea in sala/cladirea scolii este necesara igienizarea mainilor cu apa si sapun;
- Servetelele dezinfectante pot fi folosite in locul dezinfectantului, insa nu vor inlocui igiena cu apa si sapun;
- Dezinfectarea suprafetelor din spatiile de joaca este necesara; spalatul mainilor copiilor inainte si dupa masa;



Copii de peste 6 ani

- Vor purta masca in timpul deplasarilor prin campus / curtea scolii / spatiile comune, dar si in salile de clasa;
- Vor purta masca in salile de clasa si in spatiile de dinainte de a ajunge la scoala (lift, mijloace de transport in comun / transport pus la dispozitie de scoala etc);
- Conform noii legislatii, este puternic recomandata utilizarea mastilor de uz medical, dar se accepta si mastile textile
- Copiii pot purta masti nonmedicale, de dimensiuni potrivite, din materiale textile, care pot fi reutilizate prin spalare;
- Se recomanda schimbarea mastii dupa 3-4 ore de purtare; masca utilizata se pune intr-o punguta, care poate sa fie dusa acasa pentru spalare;
- Se va avea in vedere purtarea mastii in toate situatiile in care aglomerarea este inevitabila: asteptarea in statia de autobuz, peronul de la metrou, in incinta mijlocului de transport in comun / oferit de scoala, lift, etc.
- La momentul elaborarii acestui material, este permisa participarea FARA masca la orele de sport
- Se impune respectarea distantei intre profesor si copii;
- Se recomanda evitarea interactiunilor intre clase pe intreaga durata a programului;
- Apa de baut, la scoala: se va utiliza doar sticla proprie, cu dezinfectarea mainilor dupa utilizarea sursei de apa;
- Alaturi de profesori, parintii vor invata si monitoriza copiii pentru respectarea igienei mainilor, eticheta respiratorie;



Recomandari pentru copiii vulnerabili



Pot fi scutiți de prezența fizică în școală, cu avizul și recomandările specifice ale medicului curant și cu acordul scris al părinților:

- preșcolarii/elevii cu vârsta mai mică de 12 de ani, care fac parte dintr-o grupă de risc, respectiv cei diagnosticați cu
 - boli respiratorii cronice severe,
 - boli cardiovasculare,
 - obezitate severă,
 - diabet zaharat tip I,
 - boli inflamatorii, boli imune/autoimune,
 - boli rare,
 - boli ereditare de metabolism,
 - dizabilități,
 - tratament imunosupresiv sau alte afecțiuni cronice
- elevii cu vârsta de peste 12 ani, chiar dacă sunt vaccinați cu schema completă, care fac parte dintr-o grupă de risc, respectiv sunt diagnosticați cu
 - afecțiuni asociate cu imunodepresie moderată sau severă (transplant, afecțiuni oncologice în tratament imunosupresor, imunodeficiențe primare sau dobândite, alte tipuri de tratamente imunosupresoare)

Pentru preșcolarii/elevii menționați la alin. (1) și alin. (2), conducerile unităților de învățământ vor identifica, după caz, soluții pentru asigurarea procesului educațional, inclusiv online.

Recomandari in situatii speciale

Copilul are COVID-19 confirmata printr-un test RT-PCR/ Antigen rapid (efectuat de personal medical)

- Familia copilului va anunta conducerea scolii;
- Anuntarea DSP de catre institutia scolara se va face conform prevederilor legale in vigoare la acel moment in Romania, Ancheta epidemiologica ramanand in responsabilitatea autoritatilor sanitare;



Copilul are simptome care debuteaza in timpul programului de scoala

- Copilul este condus la camera de izolare/cabinet medical dupa caz, evitand cresterea nivelului de stres emotional al acestuia;
 - Se asteapta sosirea parintelui, exceptie facand situatia in care starea copilului necesita asistenta medicala de urgenta;
 - In cabinetul medical, daca exista acordul scris al parintelui/turoreului, copilul poate fi testat cu test antigen rapid
- Daca nu exista acord pentru testare, parintele trebuie sa ia legatura cu medicul de familie in vederea stabilirii pașilor urmatoari; revenirea in colectivitate in aceste cazuri se va face dupa un repaus de 14 zile
- Copilul va reveni la unitatea de învățământ doar cu adeverința medicala eliberata de medicul curant/medicul de familie, cu precizarea diagnosticului și care atesta ca nu mai prezinta risc epidemiologic.



Gestionarea cazurilor confirmate cu COVID-19 in randul copiilor

Protocolul general:

- Se suspenda cursurile clasei
- Ancheta epidemiologica va fi efectuata de DSP local
- Elevii vaccinati sau care au trecut prin boala in ultimele 180 zile pot continua cursurile fizic
- Daca se desfasoara cursuri pt mai multe clase in aceeași incinta, se suspenda cursul doar pt clasa in care s-a imbolnavit copilul
- Cursurile se pot desfasura dupa igienizarea si ventilarea incintei
- Elevii carantinati la domiciliu se pot testa la 8 zile si reiau cursurile daca rezultatul este negativ
- Elevii netestati raman in carantina pana la 14 zile

Anteprescolari, prescolari, clasa pregatitoare si clasa a VI-a

- Activitatile cu prezenta fizica se suspenda.
- Activitatea didactica a prescolarilor continua online.
- Prescolarii testati negativ in ziua a 8-a revin cu prezenta fizica; cei testati pozitiv sau care refuza testarea revin cu prezenta fizica dupa ziua a 14-a.

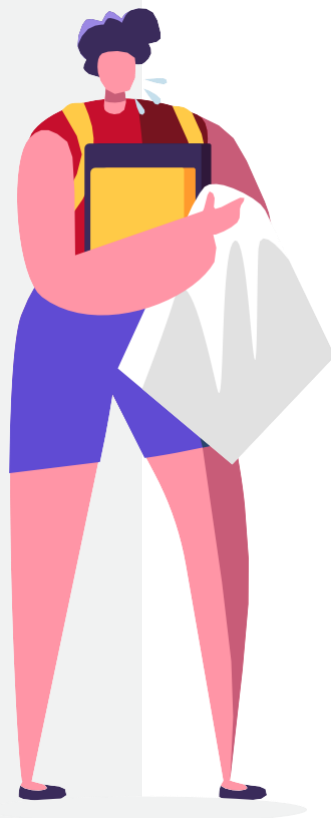
Clasele a VII-a – clasele a XII-a / a XII-a

- Activitatile cu prezenta fizica se suspenda.
- Activitatea didactica a prescolarilor continua online.
- Prescolarii testati negativ in ziua a 8-a revin cu prezenta fizica; cei testati pozitiv sau care refuza testarea revin cu prezenta fizica dupa ziua a 14-a.

Nota! Aspectele neclarificate din acest slide vor fi lamurite odata cu adoptarea versiunii finale a ordinului Ministerului, aflat inca in discutie la data elaborarii acestui documentt



Covid-19 vs Gripa sezoniera



Tablou clinic relativ asemanator

Avand in vedere diversitatea simptomatologiei in cazul ambelor boli, in perspectiva sosirii sezonului rece, ingrijorarea legata de sezonul gripal este pe deplin justificata.

In acest context se recomanda (in mod special parintilor):

- Vaccinarea antigripala prin retea cabinetelor de medicina de familie a tuturor membrilor de familie, cu atat mai mult a celor la risc (copii sub 5 ani, varstnicii, persoane cu comorbiditati);
- Evaluarea starii de sanatate a copilului inainte de plecarea de acasa si evaluarea riscului epidemiologic gripal corelat cu COVID-19;

Risc deosebit de mare de a avea gripa au urmatoarele categorii de copii:

- Copiii mai mici de 6 luni, care sunt prea mici pentru a fi vaccinati: cea mai buna modalitate de a-i proteja este sa va asigurati ca persoanele din jurul lor sunt vaccinate, inclusiv fratii / surorile care vor merge la scoala;
- Copiii cu varsta de peste 6 luni pana la 5 ani;
- Copiii cu varsta cuprinsa intre 6 luni si 18 ani cu probleme cronice de sanatate;
- Copiii cu sistem imunitar slabit din cauza bolilor sau a medicatiilor;
- Copiii cu obezitate infantila.

Profilaxia

Profilaxia gripei

- Vaccin gripal injectabil (cu virus inactivat) - recomandat;
- Vaccin gripal, viu atenuat, care se administreaza pe cale nazala – recomandat in anumite situatii;

Profilaxia COVID 19

- Vaccin COVID-19 pentru adulti; in acest moment exista 4 variante disponibile in Romania;
- Vaccin COVID 19 pentru copii; in acest moment se vaccineaza doar copiii in varsta de peste 12 ani, si sunt doua vaccinuri aprobate : Pfizer si Moderna



Conduita preventiva in afara scolii

Recomandam parintilor sa incurajeze copiii sa urmeze masurile de preventie, insistand pe urmatoarele aspecte:

- Igienizarea mainilor, prioritare fiind apa si sapunul (dezinfectantul pe baza de alcool ar trebui folosit doar atunci cand nu este posibila spalarea conventionala);
- Durata corecta de igienizare a mainilor;
- Folosirea corecta a mastii de protectie si evitarea contactului mainilor cu masca sau pe sub masca;
- Curatarea si dezinfectarea zilnica a obiectelor folosite de copil (telefon, tableta, computer, mouse, etc);
- Prudenta in interactiunea cu colegii: constientizarea ca ceea ce facem este spre binele tuturor, iar distantarea sociala nu este o masura absurda;
- Limitarea folosirii obiectelor personale de catre alti colegi sau schimbul de mancare;
- Respectarea cadrelor didactice si respectarea instructiunilor acestora;
- Evitarea formarii de grupuri pe drumul spre si de la scoala;
- Evitarea aglomerarii din mijloacele de transport si dezinfectarea mainilor dupa coborare cu solutie antiseptica;
- Reducerea interactiunii copilului cu un membru de familie care este considerat "la risc";
- Evitarea frecventarii locurilor de joaca cu potential de aglomerare;
- Evitarea activitatilor de shopping alaturi de alti copii, pe cat posibil;
- Copiii cu obezitate infantila.
- Este esential ca masurile de precautie sa fie extinse in cadrul unitatilor afterschool, dar si in timpul activitatilor extrascolare sportive, artistice, culturale, etc;
- Discutati cu copilul si acordati atentie suplimentara nevoilor sale de comunicare si socializare;
- Discutati cu el despre orice modificari ale starii lui emotionale, il va ajuta sa inteleaga mai usor masurile de preventie.

Important!





REGINA MARIA
REȚEAUA PRIVATĂ DE SĂNĂTATE