

# КАКО ДА СЕ НАМАЛИ И СПРЕЧИ ШИРЕЊЕТО НА ЗАРАЗНИ БОЛЕСТИ ВО УЧИЛИШТАТА

## 1 ИНФОРМАЦИИ ЗА УЧЕНИЦИ

### Миј ги рацете

Миј ги рацете со сапун и вода по одење во тоалет, пред допирање храна и јадење, по кашлање и кивање, и по играње или активности надвор. Треба да ги миеш рацете најмалку 20 секунди – еквивалентно на двапати пеење "Среќен роденден".



#### Како правилно да ги миеш рацете:

За отстранување на сите траги од вирусот на твоите раце, кратко триење и плакнење нема да помогне. Подолу е чекор-по-чекор процес за ефикасно миење на рацете:

1. Миј ги рацете со проточна вода.
2. Правилно сапунирај ги влажните раце.
3. Погрижи се да го чистиш секој дел од твоите раце најмалку 20 секунди – вклучувајќи го и задниот дел на рацете, дланките, зглобовите, просторите помеѓу прстите и под ноктите.
4. Исчисти ги рацете од сапун и нечистотија со користење на проточна вода.
5. Исуши ги рацете со крпа за една употреба, хартиена крпа или чисто парче ткаенина.

### Внимателно кивај и кашлај

Секогаш кога киваш или кашлаш, имај на ум да го покриеш лицето. Најдобро е да кивнеш во лактот, да ги покриеш устата и носот со марамче кое потоа треба да се фрли во затворена корпа за отпадоци. Додека киваш или кашлаш, сврти се со грб кон луѓето што стојат во близина, ако е можно.

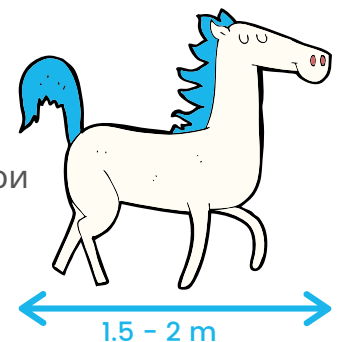
### Биди отворен и искрен

Во случај да не се чувствуваш добро, како да имаш настинка/треска или многу кашлаш, те молиме консултирај се со член на семејството или со некого со кого живееш.

### Држи растојание

Можеби е тешко, но обиди се да не ги допираш другите, на пр. кога се поздравуваш. Наместо тоа, можеш да користиш гестови, на пример, мавтање, поклонување, "намасте" или стави рака на срцето.

Држи разумно растојание од минимум 1,5 метри (околу должина на пони) кон сите со кои не живееш. Само замисли дека пони стои помеѓу тебе и соучениците.



За да спречиш вирусот да дојде до твојата лигавица, не допирај ги лицето, носот и устата.



## 3 СОВЕТИ ЗА РОДИТЕЛИ ИЛИ СТАРАТЕЛИ

### Носете маска

СЗО препорачува да се носат (платнени) маски за лице во училиштата. Родителите или старателите може да ги разгледаат следниве совети:

- Во околината каде физичкото дистанцирање станува предизвик, носењето платнени маски за лице треба да биде приоритет. Особено, ова се однесува на училишни автобуси, автобуски постојки или области за запирање на автомобили.
- Секое дете треба да поседува неколку маски за лице што треба да ги носи во текот на училишната недела. Клучно е миење на маските на дневно ниво. Обезбедете му на вашето дете секој ден чиста маска, резервна маска и хигиенска кеса која повторно може да се затвори за повремено складирање.
- Прикачете етикета на маската на вашето дете за да не се меша со друго дете.
- Научете го ученикот како се става и вади платнената маска за лице. Не заборавајте минимално да ја допирате маската на вашето дете.
- Кажете му на вашето дете дека треба да ги мие рацете пред и по допирање на прекривката на лицето.
- Поучете го вашето дете никогаш да не споделува или разменува маски со врсниците.
- Објаснете ја важноста на носењето маска за лице и дадете пример со носење маски како семејство.



### Чувајте ги рацете чисти

За да создадете ефект на учење, вежбајте миење на рацете дома со вашето дете и објаснете зошто е важно да ги мие рацете со вода и сапун најмалку 20 секунди. Објаснете му на вашето дете зошто треба да избегнува да ги допира очите, носот и устата. Покажете му како да ги покрива устата и носот со лактите или марамче кога кашла или кива, а потоа да ги измие рацете.

Ако треба вашето дете да посетува настава во живо, развијте дневни рутини пред и по училиште кои поттикнуваат здрави навики, како што се спакувана резервна маска за лице и средство за дезинфекција на рацете наутро и миење на рацете веднаш штом ќе се врати дома.



### Исчистете и дезинфицирајте

Редовното чистење на површините што често се допираат (на пример, славини, кваки, работни површини, тастатури, таблети и телефони) го намалува ризикот од инфекција, без разлика дали вашето дете се школува дома или на училиште.

### Останете дома ако сте болни

Внимателно следете го вашето дете секој ден за знаци на инфекција. Во случај вашето дете да не се чувствува добро, спречете го да се приклучи на групни активности или да посетува настава. Контактирајте го вашиот лекар за информации кои зависат од случајот и медицински совет.

Supported by:



based on a decision of the German Bundestag