

Gyakorlati tanácsok az iskoláknak az új típusú koronavírus járvány miatt szükséges járványügyi intézkedések megvalósításában

Szerző: Dr. Rákossy Zsuzsa

Országos Korányi Korányi Pulmonológiai Intézet, PTE ÁOK Orvosi Népegészségtani Intézet

A rövid tájékoztató a Centers for Disease Controls and Prevention szakmai ajánlása alapján készült. (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/prepare-safe-return.html#fn23>, https://learningpolicyinstitute.org/sites/default/files/product-files/Reopening_Schools_COVID-19_BRIEF.pdf). A megfogalmazott javaslatok azoknak az országoknak az intézményi joggyakorlatait tartalmazzák, melyeknek ezek segítségével sikerült elkerülniük, csökkenteniük a COVID-19 terjedését az iskolákban. A tájékoztató az Emberi Erőforrások Minisztériuma az Operatív Törzs, a Belügyminisztérium és a Nemzeti Népegészségügyi Központ (NNK) által összeállított és az Oktatási Hivatal segítségével valamennyi óvoda, iskola részére eljuttatott, a 2020/2021. tanév kezdésére és lebonyolítására vonatkozó részletes intézkedési terv megvalósításához kínál plusz segítséget, ötletet, nem hivatott annak teljes terjedelmére reflektálni, vagy kiegészíteni azt.

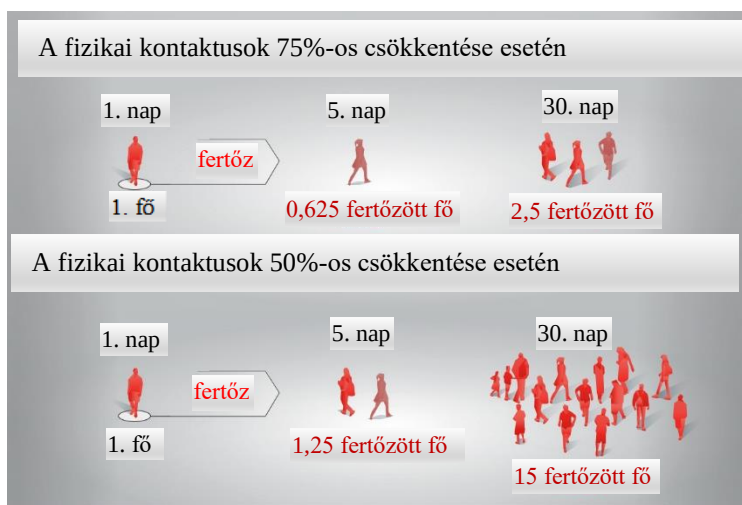
Az iskolai intézkedéseknek alapvetően négy tényezőt kellene magukba foglalniuk: a fizikai kontaktusok csökkentését, a higiénia biztosítását, a tájékoztatást és az egyéni felelősség hangsúlyozását, tünetekkel rendelkezők és azok kontaktjainak a közösségtől történő izolációját.

I. Fizikai kontaktusok csökkentése: távolságtartás és a kontaktusok számának csökkentése

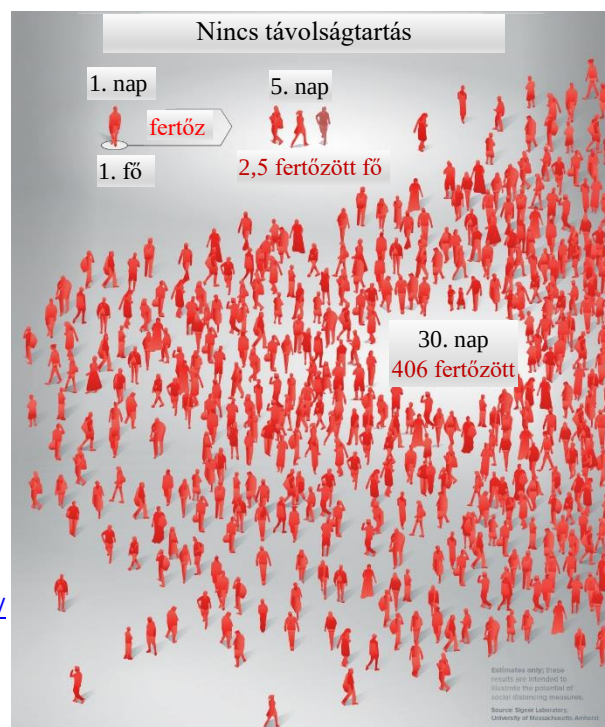
Cél: Az iskola életét a fizikai kontaktusok csökkentése mentén szervezni

A fizikai kontaktusok csökkentése két komponensből áll: távolságtartás (1,5-2 méter) és a kontaktusok/személyes találkozások számának csökkentése.

Miért?



Forrás: <https://www.visualcapitalist.com/the-math-behind-social-distancing/>



Hogyan?

Alapelv 1: próbáljuk elkerülni a hirtelen kontaktusemelkedést, tartsuk a fokozatosság és az óvatosság elvét.

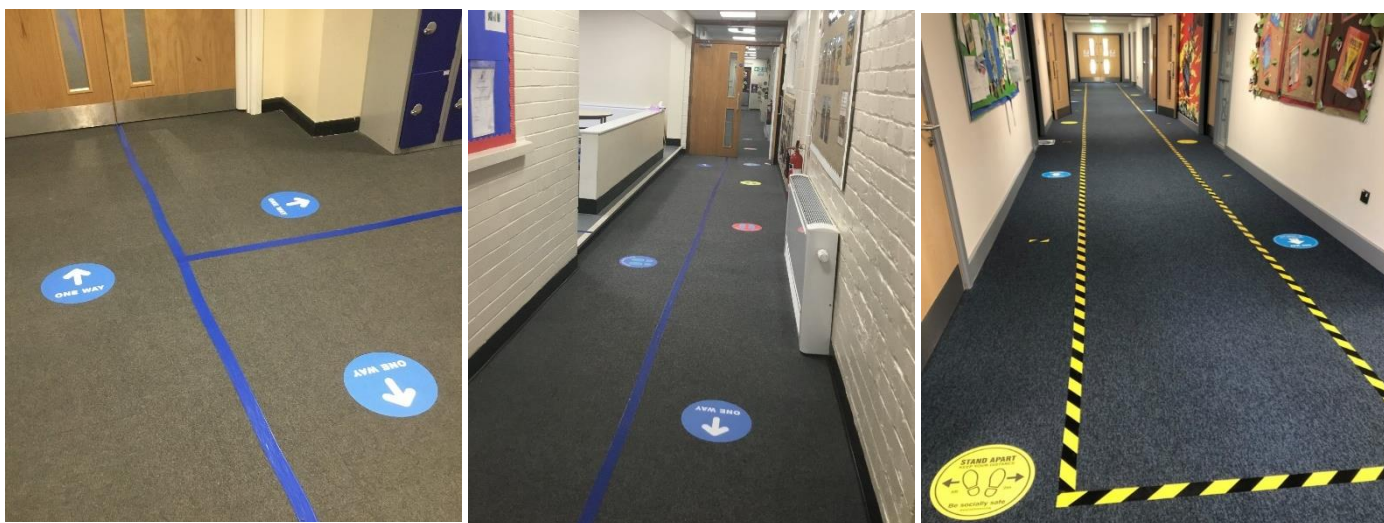
Alapelv 2: a korcsoportok külön is kezelhetők: a nemzetközi irodalom szerint a tíz éven aluliak iskolai oktatása sokkal kisebb kockázatú, mint a felső tagozatos vagy a középiskolás korosztályé.

Alapelv 3: törekedjünk a távolság növelésére és a kontaktusok számának minél nagyobb mértékű csökkentésére.

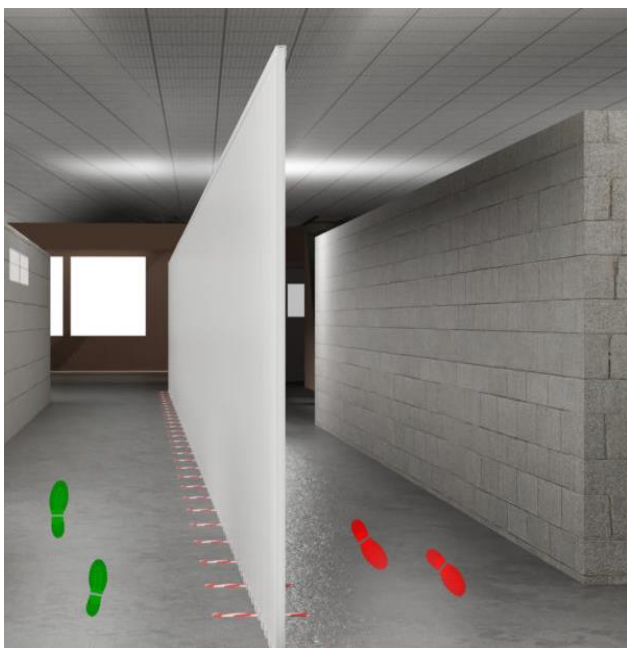
Módszerek és gyakorlati javaslatok a kontaktusok csökkentésére:

1. Online – személyes megjelenésen alapuló tanítási hetek váltakozása. Előnye, hogy az otthon töltött héten a gyerekek átesnek a fertőzésen, a fertőzési láncok megszakadnak. További előnye, ha az iskolai osztályok egyik fele otthon tanul, a másik fele pedig az iskolában, akkor több hely van az iskolában, így az ott lévő osztályokat kisebb csoportokra bontva szeparáltabban, a fizikai távolságot megtartva lehet oktatni.
2. Az osztályok szétbontása két/több kisebb csoportra.
3. Érkezés és távozás, étkezések, órakezdések időbeli eltolása, így megelőzhető az ajtóknál és a folyosókon a tumultus, zsúfoltság kialakulása.
4. Amennyiben több bejárata van az iskolának célszerű megfelelő ütemezéssel mindegyiket használni korosztályos bontásban a gyermekek intézményi belépéséhez és távozásához.
5. Iskolai terek megosztása, felosztása.
6. Szünetek, napközi, játék során az osztályok szeparációja.
7. Frontális oktatásnál az első padsort a tanártól minél távolabb helyezni.
8. Értekezletek online szervezése, megtartása.
9. Minél több tevékenységet szabadtéren tartani (tanórák, közös játék, napközi stb.). Szabadtéren a fertőzés kockázata huszad akkora, mint zárt térben.
10. Testnevelésórákat lehetőleg a szabadban tartani, szoros fizikai kontaktusokat igénylő gyakorlatokat kerülni.
11. Az osztályok tantermek közötti vándorlása helyett, célszerű a pedagógusnak menni az egyik osztályteremből a másikba.
12. Az iskolába csak az iskolai személyzet és a diákok lépjenek be.

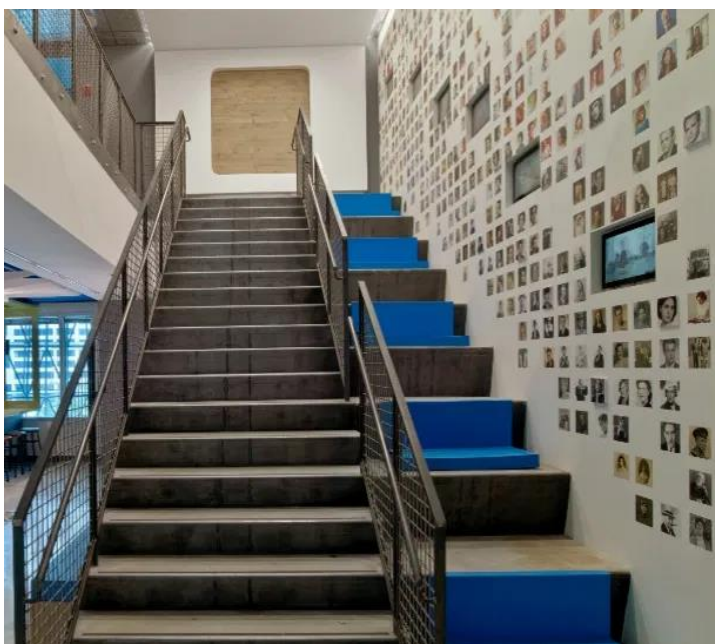
Távolságtartás a folyosókon:



Osszuk meg a folyosót a padlóra rögzített csíkok segítségével a haladási irányok feltüntetésével. Szélesebb folyosónál két szélén jelöljük ki a haladási irányokat, figyelmeztető feliratokkal a távolságtartás betartására. A két szélső sávon tudnak a tanulók közlekedni, a belső/középső teret üresen kell hagyni.



A folyosó közepét térelválasztóval (pl. paraván) elválasztjuk a haladási irányokat a két térfélen feltüntetjük a távolságtartás betartására vonatkozó feliratokkal együtt.



A szélesebb lépcsősorokat kettéválaszthatjuk a haladási irányokat és a távolságtartás betartására vonatkozó figyelmeztetéseket jelölve.

Ahol az iskola épületének adottságai lehetővé teszik, legyenek egyirányú haladásra kijelölt folyosók és lépcsők.

Távolságtartás a tanítási órákon:

A tanteremben a padokat húzzuk szét úgy, hogy köztük 1,5-2 méteres távolság legyen. Padonként egy gyermek üljön, legyen fix helyük a tanulóknak.

Amíg az időjárás engedi, tartsunk a szabadban is tanórát, ügyelve a távolságtartásra.

Az osztály bontásával az egyik csoport a szellősebbre rendezett tanteremben, míg a másik csoport az udvaron tanulhat.



Rendezzük át a padokat az osztályteremben pl. U alakban.

Matricákkal, vagy ragasztószalagokkal vagy egyéb módon jelöljük azokat a helyeket ahová ne üljön gyermek a távolságtartás céljából.



Képek forrása: <https://www.edp24.co.uk/news/education/how-reopening-norfolk-schools-have-changed-for-children-1-6681370>, <https://www.bbc.com/news/uk-scotland-52412171> <https://www.shropshirestar.com/news/uk-news/2020/05/18/in-pictures-schools-reconfigure-classrooms-to-meet-social-distancing-guidelines/>, <https://www.dw.com/en/risks-as-germany-reopens-schools-in-coronavirus-pandemic/a-54507732>, <https://www.ctpost.com/local/article/Stamford-reopening-plan-includes-provisions-for-15432992.php>, <https://www.ouraynews.com/covid-19-news/schools-teachable-moment>

Távolságtartás az iskolaudvaron:

Az iskolaudvaron rajzokkal segíthetjük a tanulók közötti távolságtartást.

Időben megosztjuk az iskolaudvar használatát az osztályok között, így egyszerre kevesebb tanuló tartózkodik ott.



Képek forrása: <https://news.cgtn.com/news/2020-05-21/COVID-19-Global-Roundup-Is-it-safe-for-students-to-go-back-to-school--QFNekwq6WI/index.html>, <https://peacefulplaygrounds.com/>

Távolságtartás az iskolába érkezéskor, távozáskor:

Az iskolába a **szülő ne kísérje be a gyermeket, és ne menjen be érte!**

Tegyünk ki jelzéseket járdára/udvarra/iskola előtti térre, amelyek irányt mutatnak a tanulók számára a távolságtartáshoz, illetve a szülők haladásiirányához. Célszerű, ha a folyamatot moderálja egy maszkot viselő iskolai dolgozó.

Lehetőleg az iskola összes bejáratát használják.

Időszakokra beosztani az osztályok érkezését és távozását hozzájárul az ajtó előtti tumultus elkerüléséhez.

Alsósok távozására célszerű 3-4 időpontot megjelölni. A gyerekeket vagy osztályonként kíséri ki a pedagógus a szülőkhöz, vagy az érkező szülő az iskola ajtóban lévő, maszkot viselő iskolai dolgozónak mondja meg a gyermeke nevét, aki walkie-talkie -n vagy telefonon értesíti az adott időpontra az aulában/udvaron/folyosón összegyűlő gyerekekre felügyelőt. Ügyelni kell ebben az esetben, mind a gyerekek, mind a felnőttek között a távolság megtartására!



Buzdítsuk a gyerekeket a könyökérintéses üdvözlésre/köszönésre az ölelés, puszi, kézfogás helyett.

Képek forrása: <https://www.weforum.org/agenda/2020/05/schools-education-lockdowns-coronavirus-covid19/>, <https://www.boarshawprimary.co.uk/news/2020-05-22-reopening-of-school-june-2020>, <https://theconversation.com/after-coronavirus-closures-reopening-schools-demands-collaboration-137964>

II. Személyes higiéné és a maszk hordás:

Cél: Az általános higiénés magatartás elsajátítása és alkalmazása, valamint a tiszta, gyakran fertőtlenített iskolai környezet megteremtése

Miért? A felületeken (bőr, tárgyak) és a levegőn/légúton keresztül történő kórokozó átvitel kockázatának csökkentése. (A vírus a kéz bőrén keresztül nem hatol be a szervezetbe, de az emberek gyakran érintik kezükkel a szemüket, orrukát, szájukat, amelyek már fertőzési kapuk.)

Hogyan?

Alapelv 1. A helyes kézmosás elsajátítása, és gyakori használata

Alapelv 2. A helyes maszkviselés

Alapelv 3. Iskolában a felületek rendszeres fertőtlenítése

Módszerek és gyakorlati javaslatok:

1. Az iskola bejáratához tegyünk ki plakátokat a helyes maszkviselés szabályairól és a helyes kézmosásról és kézfertőtlenítésről, valamint annak szükségességéről.
2. Az iskola bejáratához, mosdókhoz, tantermekbe és közösségi helyszínekre tegyünk - lehetőleg automata - kézfertőtlenítőt.
3. Tartsunk tájékoztatást a gyerekeknek a járványügyi intézkedések fontosságáról és hasznáról. Nagyon fontos megértetni, hogy a látszólag egyszerű, de szokatlan új viselkedési szabályok tömeges betartása hatásosan képes jelentősen csökkenteni a betegség terjedését.
4. A pedagógus személyes példamutatással ösztönözze a gyerekeket a járványügyi intézkedések betartására.
5. Rendszeres takarítás és a felületek fertőtlenítése vírusölő hatású fertőtlenítőszerrel.
<https://www.nnk.gov.hu/index.php/koronavirus-tajekoztato/615-milyen-fertotlenitoszert-valasszunk-a-koronavirus-elleni-vedekezeshez-mire-figyeljunk-a-fertotlenitoszerek-vasarlasakor>
6. Helyes kézmosásról szóló video: <https://www.youtube.com/watch?v=vMmjosDemwg>



Forrás: <https://semmelweis.hu/koronavirus/mit-tehetunk/kezhigiene/>

Helyes kézmosás

Nedvesítés
Folyó vízzel nedvesítse be a kezét!

Szappanozás
Tegyen a kezére szappant!

Dörzsölés
Dörzsölje be a kezét 20-30 mp-ig!

Öblítés
Öblítse le a kezét folyó vízzel!

Szárítás
Törölje szárazra a kezét!

Ne felejtse el!
Az Ön kezére is kerülnek vírusok és baktériumok.

Ezért:
Ne fogja meg az arcát feleslegesen, és mosson kezet naponta többször!

Jó tanács: Ha hideg van, gyakran mosson kezet!

Mikor?

- étkezés előtt
- WC használat után
- amikor megérkezik valahová
- tüsszentés, köhögés, orrfújás után
- állat érintését követően

Emberi Erőforrások Minisztériuma, Egészségügyért Felelős Államtitkárság

EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMA

KOVÁCS KIM IS ON

Forrás: <https://aok.pte.hu/hu/egyseg/9996/index/almenu/549>

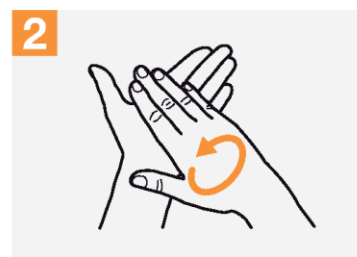
Az alkoholos **kézbedörzsölés** menete

Kézhygiénéhez alkalmazzunk alkoholos bedörzsölést. Antibakteriális szappanos kézmosást akkor alkalmazzunk, ha a kezek láthatóan szennyezettek

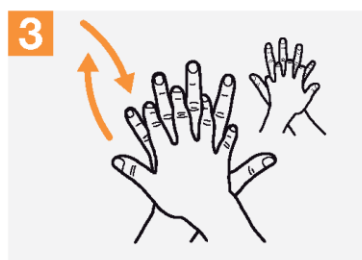
 A művelet időtartama: 30 másodperc



Adagolóból megfelelő mennyiségű kézfertőtlenítő szert juttassunk a tenyérbe.



Dörzsöljük össze a tenyerünket.



Dörzsöljük az egyik tenyerünkkel a másik kéz kézfejét úgy, hogy közben az ujjakat összefonjuk. Váltott kézzel ismétljük meg.



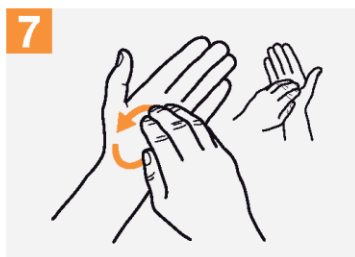
Dörzsöljük össze a két tenyeret úgy, hogy az ujjakat összefűzzük.



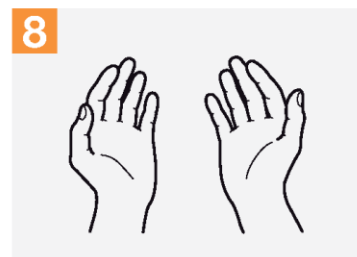
Dörzsöljük az egyik kéz tenyerével a másik kéz ujjainak hátát úgy, hogy az ujjak horogszerűen összeakaszkodnak. Váltott kézzel ismétljük meg.



Markoljuk meg az egyik hüvelykujjat és körkörös mozdulattal dörzsöljük, majd váltsunk kezet.



Az egyik kéz ujjbegyeit dörzsöljük a másik kéz tenyeréhez körkörös, majd váltsunk kezet.



Száradás után kezeink biztonságosak



World Health Organization



Ne adjunk esélyt a kórokozónak

Kiadta: Az Országos Tisztifőorvosi Hivatal



A többrétegű textilmaszk használata átlagosan 56%-kal képes csökkenteni a fertőzési kockázatot.

A textilmaszk legyen többrétegű, lehetőleg vízlepergető anyagból készüljön, és legyen megfelelő a szabása annak érdekében, hogy jól illeszkedjen az arcra.

Használata legyen szabályos, azaz **a maszk takarja el az orrot és a száját, valamint a fel- és levétele legyen körültekintő, és minden alkalommal társuljon a megfelelő kézhigiénés gyakorlattal.**

HOGYAN HASZNÁLJUK A VÉDŐMASZKOT?

ERRE ÜGYELJEN A MASZK HASZNÁLATAKOR!



A maszk **FEDJE LE A SZÁJÁT, ORRÁT ÉS AZ ÁLLÁT**, a színes oldalával kifelé



IGAZÍTSA A MASZKOT AZ ARCÁRA, óvatosan nyomja az orrhídjára



A használt maszkot **MINDIG AZ ELASZTIKUS FÜLPÁNT SEGÍTSÉGÉVEL** távolítsa el



CSERÉLJEN MASZKOT 4-5 ÓRÁNKÉNT, VAGY HA SZENNYEZŐDÉS ÉRTE, ILLETVE HA ÁTNEDVESEDETT

MINDEN ESETBEN MOSSON KEZET KÉZFERTŐTLENÍTŐVEL A MASZK ÉRINTÉSÉT KÖVETŐEN, VAGY ANNAK FELHELYEZÉSE ELŐTT ÉS ELTÁVOLÍTÁSA UTÁN!



A maszkot dobja az erre kijelölt szemetesbe. **MINDEN ESETBEN MOSSON KEZET KÉZFERTŐTLENÍTŐVEL**

Szakértők figyelmeztetése: Nincs teljes védelmet nyújtó maszk, hiszen a fertőzést okozó részecskék oldalról és a szemén is át bekerülhetnek a szervezetbe.

Hogyan segít a maszkhasználat?



Ábra forrása: Davies et al. Testing the efficacy of homemade masks: would they protect in an influenza pandemic? Disaster Med Public Health Prep. 2013 Aug;7(4):413-8. doi: 10.1017/dmp.2013.43.



Ellenérvek:

Sokan kényelmetlennek tartják;
Érzelmi alapon utasítják el;
Az egyéni szabadság korlátozásaként élik meg;
Nem hiszik el, hogy van értelme.

Érvek mellette:

Bizonyítékokon alapulón csökkenti a fertőzés terjedését (ha szabályosan használjuk);

Olcsó;

Bárki számára könnyen elérhető;

Használata nem jár kockázattal;

„Fejben dől el, hogy elfogadom-e”



Forrás: https://semmelweis.hu/hirek/files/2020/09/20200831_NKKH_Oroszi_V4.pdf

További javaslatok:

1. Kerülni közös éneklés zárt térben.
2. Gyalogos, kerékpáros, rolleres iskolába járás preferálása, igény szerint az iskolai biciklitárolók bővítése. A tömegközlekedés használata duplájára emeli a fertőzés veszélyt.
3. Jó idő esetén, az ablakok nyitvatartása, vagy gyakori alapos szellőztetés.
4. Folyékony szappan és papírtörölők elhelyezése a mosdókban és az osztálytermek csapjainál.
5. A diákok, tanárok és szülők oktatása a járvány során ajánlott fertőzőmegelőzési gyakorlatról.

Külföldi ötletek az iskolai plakátok, matricák tervezéséhez

Forrás: <https://www.e-arc.com/school-graphics-covid-19/>

