

**Svarbiausios žinutės ir veiksmai COVID-19
prevencijai ir valdymui mokyklose**

Turinys

I. Faktai apie Covid-19

- Covid-19
- Nefarmcinės intervencijos

II. Įvadas

III. Mokyklos administracija, mokytojai ir personalas

- Pagrindiniai pranešimai ir veiksmai
- Kontrolinis sąrašas

IV. Tėvai, globėjai ir bendruomenės nariai

- Pagrindiniai pranešimai ir veiksmai
- Kontrolinis sąrašas

V. Vaikai ir mokiniai

- Kontrolinis sąrašas
- Sveikatos mokymas pagal amžių
- Ikimokyklinis ugdymas
- Pradinis ugdymas
- Pagrindinis ugdymas
- Vidurinis ugdymas

PRIEDAI

A. Tiekimo rekomendacijos

B. Svarbios pastabos

- gairių pritaikymas šalies lygmeniu (pažeidžiami gyventojai)
- operatyvinės gairės (sklaida ir įgyvendinimas)
- stebėjimas

C. Psichinė sveikata ir psichosocialinė parama (MHPSS)

- MHPSS pagrindiniai pranešimai

D. Šaltiniai ir papildoma informacija

- Plakatų pavyzdžiai

I. FAKTAI APIE COVID-19

Kas yra COVID-19?

COVID-19, tai liga, kurią sukėlė nauja koronaviruso atmaina. Išvertus iš anglų kalbos, COVID reiškia „CO“ – korona (corona), „VI“ – virusas (virus), „D“ – liga (disease). Anksčiau ši liga buvo vadinama „2019 metų nauju koronavirusu“ arba „2019-nCoV“. COVID-19 virusas yra naujas virusas, susijęs su ta pačia virusų šeima, kuria susirgus pasireiškia sunkumai kvėpuojant, dusulys ir kiti peršalimo simptomai.

Kokie yra COVID-19 simptomai?

COVID-19 simptomai pasireiškia karščiavimu, kosiuliu ir dusuliu. Sunkesniais ligos atvejais gali prasidėti plaučių uždegimas ar atsirasti sunkumų kvėpuojant. Retai, tačiau ši liga gali būt ir mirtina. COVID-19 simptomai primena gripą ar peršalimą, kuriais žmonės susergera žymiai dažniau nei COVID-19. Būtent dėl to reikalingi tyrimai, kurie patvirtintų, kad žmogus serga COVID-19.

Kaip plinta COVID-19?

Virusas perduodamas tiesiogiai kontaktuojant su užkrėtusiu žmogumi per kvėpavimo takus, arba kitaip, oro lašeliniu būdu (kosint ir čiaudint). Žmonės taip pat gali užsikrėsti palietę užkrėtą paviršių ir tada savo veidą (pvz., akis, nosį, burną). COVID-19 ant paviršių gali išgyventi keletą valandų, tačiau jis nėra atsparus įprastoms dezinfekcinėms priemonėms.

Kas labiausiai rizikuoja užsikrėsti COVID-19?

Vyresnio amžiaus žmonės ir žmonės sergantys lėtinėmis ligomis (pvz., cukriniu diabetu, širdies ligomis) rizikuoja susirgti sunkesne ligos forma, kada žmogui pasireiškia sunkūs simptomai. Kadangi tai yra naujas virusas, mokslininkai vis dar aiškinasi kaip šis virusas veikia vaikus. Dabar jau žinome, kad virusu gali užsikrėsti bet kokio amžiaus žmogus, bet užsikrėtusių vaikų skaičius yra pakankamai mažas. Todėl turime išsiaiškinti, kaip šis virusas veikia vaikus.

Kaip gydyti COVID-19 užsikrėtusį žmogų?

Šiuo metu nėra vakcinų nuo COVID-19. Tačiau daugelį simptomų galima išgydyti anksti kreipusis į gydymo įstaigą, taip liga tampa mažiau pavojinga. Yra keletas klinikinių tyrimų, kaip nustatyti COVID-19.

Kaip galima sustabdyti ar sulėtinti COVID-19 plitimą?

Kaip ir su kitomis kvėpavimo takų infekcijų ligomis, kaip gripas ar peršalimas, reikalingas visuomenės susitelkimas. Reikėtų laikytis prevencinių veiksnių:

- Likti namie, kai sergate.
- Prisidengti nosį ir burną sulenkta alkūne ar vienkartinė servetėle, kai kosite ar čiaudote. Panaudotą servetėlę nedelsiant išmesti.

- Dažnai plauti rankas su vandeniu ir muilu.
- Dezinfekuoti paviršius ir daiktus, kuriuos lietėte.

II. ĮVADAS

Dėl koronaviruso protrūkio buvo paskelbtas Visuomenės sveikatos tarptautinis susirūpinimas (PHEIC) ir dabar virusas jau yra išplitęs daugelyje šalių ir teritorijų. Nors mes daug ko nežinome apie COVID-19, tačiau tikrai žinome, kad ši liga yra perduodama oro lašeliniu būdu nuo užsikrėtusio žmogaus sveikam. Žmonės taip pat gali užsikrėsti palietę užkrėstą paviršių ir tada savo liečiant savo veidą (nosį, akis, burną). Taigi, kol COVID-19 vis dar plinta, svarbu, kad visuomenė imtųsi veiksmų ir pradėtų stabdyti viruso plitimą, laikydamiesi nurodymų. Ypatingai svarbu apsaugoti vaikus ir švietimo įstaigas. Tačiau reiktų imtis veiksmų, kad nebūtų diskriminuojami moksleiviai ir darbuotojai, kurie galėjo būti paveikti COVID-19. Svarbu prisiminti, kad viruso nestabdo valstybių sienos ar etninės grupės, jis nesirenka žmonių pagal amžių, lytį ar išvaizdą. Todėl mokslas ir toliau turėtų būti prieinamas, įtraukiantis, palaikantis ir pasiekiamas visiems. Veiksmai, kurių imasi mokyklos gali sustabdyti COVID-19 plitimą.

Tikslas

Šiandien vaikai ir jaunimas yra pasaulio piliečiai, galingi permainų ir naujos kartos atstovai. Bet kuri krizė gali suteikti jiems galimybę mokytis, tobulėti, būti atspariems kuriant rūpestingesnę ir saugesnę bendruomenę. Turima informacija ir faktai apie COVID-19 padės sumažinti mokinių nerimą ir baimę dėl ligos, taip išugdant mokinių gebėjimą kovoti su bet kokių antriniu pavojumi jų gyvenime. Šiose gairėse pateikiami pagrindiniai aspektai, pranešimai ir svarstymai, kaip įtraukti mokyklos administraciją, mokytojus, darbuotojus, tėvus, globėjus, bendruomenės narius, taip pat ir pačius vaikus, kuriant saugias ir sveikas mokyklas.

Šio dokumento tikslas yra pateikti aiškias ir praktiškas gaires, kaip saugiai naudoti COVID-19 prevenciją mokyklose ir kitose švietimo įstaigose. Švietimas gali paskatinti studentus tapti šios ligos kontrolieriais namuose, mokykloje ir jų bendruomenėje, diskutuojant su kitais apie tai, kaip užkirsti kelią virusų plitimui.

III. MOKYKLŲ ADMINISTRACIJA, MOKYTOJAI IR DARBUOTOJAI

Svarbiausios žinutės ir veiksmai

Pagrindiniai aspektai:

Pagrindinių principų laikymasis gali padėti mokiniams, mokytojams ir darbuotojams išlikti sveikiems ir saugiams mokyklose bei stabdyti ligos plitimą.

Rekomendacijos sveikoms mokykloms:

- Sergantys moksleiviai, mokytojai, darbuotojai neturėtų eiti į mokyklą.

- Mokyklos turėtų skatinti reguliarių rankų plovimą, rankų dezinfekavimą ir paviršių dezinfekciją.
- Mokyklose turėtų būti vandens, sanitarijos, atliekų tvarkymo ir nukenksminimo procedūros.
- Mokyklos turėtų skatinti socialinį atstumą (terminas taikomas tam tikrai situacijai, kada reikalingas užkrečiamosios ligos plitimo stabdymas. Socialinis atstumas reikštų žmonių susibūrimų draudimą).

Sekite informaciją

Žinokite ir supraskite naujausius faktus apie COVID-19, jo simptomus, komplikacijas, kaip jis yra perduodamas ir kaip stabdyti perdavimą. Sekite informaciją iš patikimų šaltinių, tokių kaip PSO (WHO), UNICEF ir nacionalinės sveikatos apsaugos ministerija. Saugokitės informacijos, kuri yra perduodama iš lūpų į lūpas ir socialinėje erdvėje, tokia informacija gali būti klaidinga.

Užtikrinkite saugią mokyklos veiklą

Atnaujinkite ir tobulinkite mokyklos ekstremalių situacijų planus. Dirbkite su pareigūnais, kad užtikrintumėte, kad mokykla nėra naudojama kaip prieglauda ar gydymo įstaiga. Apsvarstykite galimybę atšaukti bet kokius bendruomenės renginius /susitikimus, kurie paprastai vyksta mokyklos patalpose, jei kyla rizika.

Sustiprinkite rankų plovimą mokykloje ir suteikite tam sąlygas. Parenkite rankų plovimo stotelę kiekvienoje klasėje, grupėje, prie įėjimo/išėjimo, valgyklos, tualetu. Tokioje vietoje turėtų būti vandens, muilo, dezinfekcinio rankų skysčio.

Valykite ir dezinfekuokite pastatus, klases, grupes ir svarbiausius įrenginius bent vieną kartą per dieną. Valykite paviršius, kuriuos dažnai liečia daug žmonių (turėklus, durų rankenas, stalus, mokymo įrangą, sporto įrangą, žaislus, langų rankenas ir t.t.)

Įgyvendinkite socialinio atsiribojimo praktiką:

- Nutraukite sporto renginius, būrelius ir kitų masinius renginius, kur gali būti daug žmonių vienu metu;
- Jei įmanoma, sustatykite vaikų suolus taip, kad tarp jų būtų mažiausiai vieno meto atstumas;
- Mokykite ir kurkite erdvę be nereikalingo prisilietimo.

Nustatykite procedūras, kaip elgtis, jei darbuotojai ar mokiniai pasijaučia blogai

Suplanuokite su vietos sveikatos priežiūros institucijomis, mokyklos sveikatos personalu ir atnaujinkite skubios pagalbos kontaktų sąrašus. Užtikrinkite procedūrą, kaip atskirti sergančius studentus ir personalą nuo sveikų žmonių, nesukuriant diskriminacijos ir būdus, kaip informuoti tėvus/ globėjus. Nustatykite procedūras pagal kurias mokiniai, darbuotojai būtų nukreipiami tiesiai į gydymo įstaigą arba namus. Apie šias procedūras iš anksto informuokite personalą, tėvus ir mokinius.

Skatinkite dalijimasi informacija

Koordinuokite ir laikykitės sveikatos ir švietimo ministerijų nurodymų. Dalinkitės patikima informacija su personalu, mokytojais, tėvais, globėjais ir mokiniais. Suteikite jiems naujausią informaciją apie ligos plitimą, gydymą ir prevenciją. Skatinkite tai, kad tėvai/ globėjai informuotų mokyklą bei sveikatos priežiūros tarnybas, jei kažkuris iš šeimos narių užsikrėtė COVID-19. Pasinaudokite tėvų ir mokytojų komitetais informacijos perdavimui. Taip pat atkreipkite dėmesį į vaikų klausimus ir nerimą, ir į klausimus atsakykite naudamiesi vaikiška informacija. Galite naudoti paveikslėlius, plakatus, juos pakabinkite gerai matomoje vietoje.

Keiskite ir pritaikykite mokyklos politiką

Sukurkite lanksčią lankymo ir nedarbingumo politiką, tokią, kuri paskatintų vaikus ir personalą ligos atveju likti namuose arba slaugant sergantį šeimos narį. Neskatinkite „tobulų“ darbuotojų apdovanojimų. Nustatykite svarbiausios pareigybės darbo funkcijas ir pozicijas, taip pat suplanuokite alternatyvą šiai darbo pozicijai. Planuokite galimus akademinio kalendoriaus pokyčius, ypač atostogas ir egzaminus.

Stebėkite mokyklos lankomumą

Sukurkite tam tikrą sistemą ir stebėkite personalo bei mokinių mokyklos lankymą. Pastebėję, kad mokyklos nelanko vis didesnis skaičius žmonių, informuokite vietines sveikatos apsaugos pareigūnus.

Mokymosi tęstinumo planas

Esant atostogoms, nedarbingumui ar laikinai uždarius mokyklą, paskatinkite kitokias mokymosi formas, tai gali būti:

- Nuotolinis mokymasis;
- Skaitymas ir pratimų atlikimas namuose;
- Akademinio turinio klausimasis ir žiūrėjimas per radiją ir televiziją;
- Nuotoliniai mokytojų kasdieniai ar savaitiniai veiksmai su mokiniais;
- Pagreitinto ugdymo strategijos.

Igyvendinkite tikslinį sveikatos mokymą

Integruokite ligų prevenciją į kasdieninę veiklą ir užsiėmimus. Užtikrinkite, kad informacija atitiktų amžių, lytį, etniškumą.

Spręskite problemas susijusias su psichine sveikata

Skatinkite vaikus diskutuoti jiems rūpimais klausimais ir rūpesčiais. Paašškinkite, kad patirti skirtingas reakcijas yra visiškai normalu. Paskatinkite juos apie savo klausimus ir neramumus kalbėtis su mokytojais.

Remkite pažeidžiamiausias gyventojų grupes

Dirbkite su socialinių paslaugų sistemomis ir užtikrinkite kritinių paslaugų, kurios gali būti teikiamos mokyklose, tęstinumą, pavyzdžiui, sveikatos patikros, maitinimo programos ar terapijos specialiujų

poreikių vaikams. Apsvarstykite konkrečius negalią turinčių vaikų poreikius ir kaip juos gali paveikti ligos ar antriniai padariniai. Išnagrinėkite bet kokią galimą poveikį mergaitėms, kada didėja rizika, pavyzdžiui, atsiradus atsakomybei rūpintis ligoniais namuose.

KONTROLINIS SĄRAŠAS MOKYKLŲ ADMINISTRACIJAI, MOKYTOJAMS IR DARBUOTOJAMS

1. Skatinkite ir demonstruokite reguliarių rankų plovimą bei teigiamą higienos elgesį. Stebėkite jų įsisavinimą. Pasirūpinkite, kad mergaitės ir berniukai turėtų atskirtus tualetus, kurie būtų tinkami ir švarūs. Šalia turi būti švarus vanduo, muilas .
- Skatinkite rankas plauti dažnai ir kruopščiai (mažiausiai 20 sekundžių)
- Pastatykite rankų dezinfekcinius skysčius tualetuose, klasėse, salėse ir šalia išėjimų
2. Valykite ir dezinfekuokite mokyklų pastatus, kabinetus, ypač sanitarijos patalpas bent kartą per dieną, ypač paviršius, kuriuos liečia daugybė žmonių (turėklai, stalai, sporto įranga, durų ir langų rankenos, žaislai, mokymosi priemonės ir kt.)
3. Vedinkite patalpas (atidarykite langus, naudokite kondicionierius ir kt.)
4. Naudokite įvairius paveikslėlius ir plakatus skatinančius rankų ir kvėpavimo takų higienos praktiką.
5. Įsitikinkite, kad šiukšlės yra išvežamos kasdien ir saugiai išmetamos.

IV. TĖVAI, GLOBĖJAI IR BENDRUOMENĖS NARIAI

Svarbiausios žinutės ir veiksmai

COVID-19 yra naujas virusas ir vis dar nėra aišku kaip jis veikia vaikus. Yra žinoma, kad užsikrėsti virusu gali bet kokio amžiaus žmogus, tačiau užsikrėtusių vaikų skaičius yra palyginti mažas. Virusas gali būti mirtinas tam tikrais atvejais, dažniausiai tarp vyresnio amžiaus žmonių su lėtinėmis ligomis.

Žinokite naujausius faktus

Analizuokite pagrindinę informaciją apie COVID-19, įskaitant jos simptomus, komplikacijas, kaip jis perduodamas ir kaip išvengti perdavimo. Sekite informaciją apie COVID-19 tik iš patikimų šaltinių, tokių kaip UNICEF ir PSO bei laikykitės nacionalinės sveikatos apsaugos ministro rekomendacijų. Žinokite, kad gali pasitaikyti ir klaidingos informacijos, kurią žmonės perduoda iš lūpų į lūpas arba socialiniuose tinkluose.

Atpažinkite COVID-19 simptomus (kosulį, karščiavimą, dusulį) pas savo vaiką

Pirmiausia kreipkitės įgydymo įstaigą, tada, jei patariama, pasiimkite vaiką. Atminkite, kad COVID-19 simptomai, tokie kaip kosulys ar karščiavimas, gali būti panašūs į gripo simptomus ar baperšalimo, kurie yra daug dažnesni. Jei vaikas serga, neleiskite jo į mokyklą ir praneškite mokyklai apie vaiko nebuvimą bei pasireiškiančius simptomus. Paprašykite, kad mokykla skirtų jūsų vaikui skaitymo ir

rašymo užduočių, kad būtų tęsiamas mokymasis. Paprastais žodžiais paaiškinkite vaikui, kas vyksta ir patikinkite jį, kad jis yra saugus.

Jei vaikas sveikas, leiskite jį į mokyklą

Jei jūsų vaikui nepasireiškė jokie simptomai, pavyzdžiui, karščiavimas ar kosulys, vaiką į mokyklą leisti galima -išskyrus atvejus, kai nerekomenduojama lankyti mokyklą.

Išmokykite savo vaikus švarių rankų ir kvėpavimo higienos pratimų, kuriuos jis galėtų pritaikyti mokykloje ir kitose vietose, pavyzdžiui, dažnai plauti rankas (žr. žemiau), kosulį ar čiaudulį užsidengti sulenkta alkūne ar vienkartinėmis servetėlėmis, pastarąjanetrukus išmesti į uždara šiukšliadėžę, taip pat neliesti savo akių, burnos ar nosies, jei vaikas nėra tinkamai nusiplovęs rankų.

Kaip tinkamai nusiplauti rankas:

1 žingsnis: sudrėkinkite rankas po tekančiu vandeniu

2 žingsnis: užpilkite muilo, kad padengtų rankų odą

3 žingsnis: sukamaisiais ir trinamaisiais judesiais plaukite rankų paviršių, delnus, riešus, tarp pirštų ir po nagais mažiausiai 20 sekundžių

4 žingsnis: rankas kruopščiai nuplaukite po tekančiu vandeniu

5 žingsnis: nusauskite rankas švari, sausu rankšluosčiu, vienkartinium rankšluosčiu ar automatiniu rankiniu džiovintuvu.

Rankas plaukite dažnai, ypač prieš ir po valgio, išsipūtę nosį, po kosėjimo ar čiaudėjimo, po tualetitoir jei rankos yra akivaizdžiai nešvarios. Jei nėra galimybės nusiplauti rankų, pasinaudokite dezinfekciniu rankų skysčiu.

Padėkite vaikams įveikti stresą

Vaikai į stresą gali reaguoti skirtingai. Stresas gali pasireikšti miego sutrikimais, šlapinimusi į lovą, skaudančia galva, skrandžio skausmais, nerimu, pykčiu, ypatingu prisirišimu ir baime likti vienam. Atkreipkite dėmesį į tokius vaikų požymius ir nuraminkite juos, paaiškinkite, kad jausti nerimą nekasdieninėje situacijoje yra normalu. Išklauskite jų baimes ir paguoskite, pažaiskite su jais, dažniau kalbėkitės, užtikrinkite, kad jie yra saugūs ir stenkitės juos dažniau pagirti. Jei yra galimybių, sudarykite jiems sąlygas atsipalaiduoti ir pažaisiti. Stenkitės išlaikyti tokį patį dienos režimą, koks buvo anksčiau, ypač prieš einant miegoti, taip pat padėkite jiems susikurti ir priprasti prie naujo režimo. Atsižvelgdami į vaiko amžių papasakokite jiems apie esamą situaciją, kas ir kodėl vyksta, taip pat papasakokite, ką jie gali padaryti, kad nesusirgtų. Dalinkitės informacija su vaikais apie tai, kas gali nutikti, jei susirgtumėte, tačiau tai darykite ramiai. Pavyzdžiui, jei jūsų vaikas nesijaučia gerai ir yra namie ar ligoninėje, galite jį nuraminti tokiais žodžiais „Tu turi likti namie/ ligoninėje, nes taip yra saugiau tau ir tavo draugams“, „Aš žinau, kad tau sunku (nuobodu/ baisu), bet kartais mums reikia laikytis tam tikrų taisyklių, kad būtume saugūs ir mes, ir aplinkiniai. Greitai viskas bus taip kaip anksčiau“.

KONTROLINIS SĄRAŠAS TĖVAMS GLOBĖJAMS IR BENDRUOMENĖS NARIAMS

1. Stebėkite savo vaikų sveikatą ir neleiskite jų į mokyklą, jei jie jaučiasi blogai.
2. Išmokykite savo vaikus gerosios higienos taisyklių
 - Plaukite savo rankas su švariu vandeniu ir muilu, jei šalia nėra vandens ir muilo, naudokite dezinfekcinį rankų skystį. Visada plaukite rankas, jei jos vizualiai nešvarios.
 - Užtikrinkite, kad visada būtų švaraus geriamo vandens.
 - Užtikrinkite, kad atliekos yra surinktos ir saugiai sunaikinamos.
 - Kosėkite ir čiaudėkite į vienkartinę servetėlę ir sulenktą alkūnę. Panaudotą servetėlę išmeskite. Stenkitės neliesti akių, nosies, burnos.
3. Paskatinkite savo vaikus klausti, dalintis savo mintimis su jumis ir mokytojais. Prisiminkite, kad vaikai gali įvairiai reaguoti į stresą, todėl būkite supratingi ir užjaučiantys.
4. Remdamiesi faktais ir žiniomis, priminkite vaikams, kad jie turi rūpintis vienas kitu.
5. Bendradarbiaudami su mokykla gaukite informacijos ir domėkitės, kaip galite padėti mokyklai išlikti saugiai (nors tėvų ir mokytojų komitetai ir kt.).

V. VAIKAI IR MOKINIAI

Vaikai ir jaunimas turėtų žinoti ir suprasti pačią pagrindinę informaciją apie COVID-19 ligą, jos simptomus, komplikacijas, kaip ji yra perduodama ir ką jie gali padaryti, kad būtų sustabdytas jos plitimas. Apie COVID-19 informaciją jie turėtų gauti iš patikimų šaltinių, tokių kaip UNICEF ir PSO bei žinoti nacionalinės sveikatos apsaugos ministrų rekomendacijas.

KONTROLINIS SĄRAŠAS VAIKAMS IR MOKINIAMS

1. Tokioje situacijoje yra normalu jaustis liūdnu, sutrikusiu, išsigandusiu, piktu ar nerimauti. Žinok, kad nesi vienas ir pasikalbėk su žmogumi, kuriuo pasitiki, pavyzdžiui, tėvais arba mokytojais tam, kad išliktum saugus ir padėtum išlaikyti savo mokyklą sveiką ir saugią.
 - Klausk, mokykis ir rink informaciją iš patikimų šaltinių.
2. Saugok save ir kitus.
 - Dažnai plauk savo rankas. Plauk rankas mažiausiai 20 minučių ir visada naudok muilą.
 - Prisimink, kad svarbu neliesti savo veido.
 - Nesidalink puodeliais, įrankiais, maistu, gėrimais su kitais.
3. Tapk lyderiu ir padėk sau, savo šeimai, draugams ir mokyklai išlikti saugiems.
 - Pasidalink patikima informacija apie tai kaip neužsikrėsti COVID-19 su savo šeima, draugais ir ypač su jaunesniais vaikais.
 - Rodyk pavyzdį savo šeimai, ypač jaunesniems šeimos nariams, draugams kaip reikia teisingai kosėti ir čiaudėti, plauti rankas.

4. Neerzink savo šeimos ar draugų, kad sergi, prisimink, ši liga nesirenka nei amžiaus, nei lyties, nei valstybės.

5. Pasisakyk savo tėvams/ globėjams ar kitiems šeimos nariams, kad sergi ir paprašyk jų leidimo neiti į mokyklą.

SVEIKATOS UGDYMAS PAGAL AMŽIŲ

Žemiau pateikti pasiūlymai kaip įtraukti įvairaus amžiaus mokinius į prevenciją ir kontrolę COVID-19 viruso plitimo stabdymui. Veikla turėtų būti rengiama remiantis specifiniais vaikų poreikiais (kalba, galimybės, lytimi ir kt.).

IKIMOKYKLINIS UGDYMAS

- Atkreipti dėmesį į tinkamą čiaudėjimo ir kosėjimo etiketą, nuolatinį rankų plovimą.
- Plaudami rankas dainuokite daineles, taip vaikams bus lengviau išlaikyti 20 sekundžių trukmę.
- Pasipraktikuokite su vaikais plauti rankas naudojant rankų dezinfekcinį skystį.
- Sukurkite metodą, kaip sekti vaikų rankų plovimą. Vaikus, kurie rankas plausis dažnai/ tinkamose situacijose, apdovanokite ir paskatinkite.
- Naudokite lėles ar kitus žaislus demonstruodami įvairius simptomus (galvos, pilvo skausmus, kosulį, čiaudulį, nuovargį, perkaitimą) ir kaip paguosti sergantįjį (ugdant empatiją ir rūpestį).
- Susodinkite vaikus taip, kad jie vienas kito neliestų. Liepkite jiems ištiesti rankas ir pamosuoti „sparnais“, vaikų rankas neturėtų susiliesti.

PRADINIS UGDYMAS

- Įsiklausykite į vaikų rūpesčius, keliamus klausimus ir atsakykite jiems, tačiau nesuteikite jiems per daug informacijos. Skatinkite juos išreikšti savo jausmus ir pasidalinti su kitais. Papasakokite, kad būna įvairių reakcijų į susiklosčiusią situaciją ir kad visos tos situacijos yra normalios.
- Pabrėžkite vaikams tai, kad vaikai gali padaryti daug ką, kad apsaugotų save ir kitus.
- Supažindinti kitus su socialiniu atstumu (stovėti toliau nuo kitų, vengti masinių susibūrimų, neliesti žmonių, jei tai nėra būtina).
- Elgtis tinkamai čiaudint, kosint, t.y. visada prisidengti burną vienkartinėmis servetėlėmis ar sulenkta alkūne. Plautis rankas.
- Padėti vaikams suprasti pagrindinius veiksmus, kaip stabdyti ligos plitimą. Žaidimų forma parodykite vaikams kaip perduodami virusai ir bakterijos, įvairūs nešvarumai.
- Pademonstruokite, kodėl svarbu plauti rankas 20 minučių su vandeniu ir muilu:

- Į vaikų delnus įdėkite lipnių blizgučių ir liepkite nusiplauti rankas tik su vandeniu, parodykite, kad po trumpo plovimo blizgučiai tebėra ant rankyčių, tada vėl liepkite rankytes plauti 20 sekundžių tik šį kartą su muilu ir vėl aptarkite rezultatą.
- Duokite mokiniams išanalizuoti įvairius tekstus, kuriuose aprašytas netinkamos higienos elgesys, diskutuokite kaip tokį elgesį reiktų pakeisti.
- Pavyzdžiui, mokytojas ateina į mokyklą su peršalimu. Jis nusičiaudo ir čiaudulį prisidengia ranka. Susitikęs kolegą – paspaudžia jam ranką. Jis nusivalo rankas su servetėle ir pradeda pamoką. Ką padarė mokytojas ne taip? Kokią riziką jis sukėlė? Kaip jis turėjo pasielgti?

PAGRINDINIS UGDYMAS

- Įsiklausykite į mokinių nuogastavimus ir klausimus, atsakykite į juos.
- Pabrėžkite, kad patys mokiniai gali padaryti labai daug, kad apsaugotų save ir aplinkinius:
 - Supažindinkite su socialinio atstumo sąvoka
 - Tinkamas elgesys nusikosėjus ir nusičiaudėjus, rankų plovimas
 - Priminkite mokiniams, kad jie turėtų demonstruoti tinkamą elgesį savo šeimose.
- Skatinkite mokinius vengti diskriminacijos
 - Kelkite diskusijas, kad esant nenormaliai situacijai gali pasireikšti įvairios reakcijos ir jos visos yra tinkamos ir normalios. Skatinkite juos išreikšti savo jausmus ir jais pasidalinti
- Skatinkite mokinius skleisti tikslus faktus apie sveikatą
 - Įpareigokite mokinius dalintis faktais apie sveikatą, pavyzdžiui, rengiant standus ir informacinius pranešimus.
- Integruokite sveikatos ugdymą į kitas pamokas ir veiklas
 - Tikslieji mokslai gali papasakoti vaikams apie virusus, ligų perdavimą ir skiepijimo svarbą.
 - Socialiniai mokslai gali papasakoti apie pandemijų ir evoliucijos istoriją, visuomenės sveikatos politiką ir saugumą.
 - Medija ir literatūra gali mokyti vaikus būti kritiškais mąstytojais atsirenkant informaciją.

VIDURINIS UGDYMAS

- Įsiklausykite į mokinių nuogastavimus ir klausimus, atsakykite į juos.
- Pabrėžkite, kad patys mokiniai gali padaryti labai daug, kad apsaugotų save ir aplinkinius:
 - Supažindinkite su socialinio atstumo sąvoka
 - Tinkamas elgesys nusikosėjus ir nusičiaudėjus, rankų plovimas
 - Priminkite mokiniams, kad jie turėtų demonstruoti tinkamą elgesį savo šeimose.

- Kelkite diskusijas, kad esant nenormaliai situacijai gali pasireikšti įvairios reakcijos ir jos visos yra tinkamos ir normalios. Skatinkite juos išreikšti savo jausmus ir jais pasidalinti
- Integruokite sveikatos ugdymą į kitas pamokas ir veiklas
 - Tikslieji mokslai gali papasakoti vaikams apie virusus, ligų perdavimą ir skiepijimo svarbą.
 - Socialiniai mokslai gali papasakoti apie pandemijų ir evoliucijos istoriją, visuomenės sveikatos politiką ir saugumą.
- Paskatinkite vaikus dalintis informacija per socialinę erdvę, radiją ar net vietinę televiziją.
 - Medija ir literatūra gali mokyti vaikus būti kritiškais mąstytojais atsirenkant informaciją ir tampant aktyviais piliečiais.