

Κρατείστε τα παιδιά στο σχολείο αν είναι υγιή

Αν το παιδί σας δεν εμφανίζει κάποιο σύμπτωμα –π.χ. βήχα ή πυρετό, είναι καλύτερο να επιστρέψει στο σχολείο.

Σε αντίθεση με το να κρατήσετε το παιδί εκτός της σχολικής μονάδας για να το προστατεύσετε, εκπαιδεύστε το στο να χρησιμοποιεί κατάλληλες πρακτικές προστασίας της υγιεινής στο σχολείο αλλά και αλλού, όπως:

1. Συχνό πλύσιμο των χεριών
2. Να βήχει ή να φτερνίζεται στον αγκώνα του ή σε άλλη περίπτωση να χρησιμοποιεί χαρτομάντιλο το οποίο στη συνέχεια θα πετά στον κάδο
3. Σε περίπτωση που βήξει ή φτερνιστεί, να μην αγγίζει έπειτα το πρόσωπό του αν δεν έχει πλύνει καλά τα χέρια του ή δεν έχει εφαρμόσει κάποιο απολυμαντικό υγρό.

Κατάλληλο πλύσιμο χεριών:

1. Βρέχω τα χέρια μου με καθαρό νερό
2. Εφαρμόζω επαρκή ποσότητα σαπουνιού
3. Σαπουνίζω καλά τα χέρια μου –την επάνω πλευρά, ανάμεσα στα δάχτυλα, καθώς και κάτω από τα νύχια... μετράω μέχρι το 20 όσο κάνω αυτή τη διαδικασία
4. Ξεπλένω καλά τα χέρια μου
5. Τα σκουπίζω με καθαρό χαρτί ή χαρτομάντιλο

Πλένουμε τα χέρια μας τακτικά· ειδικά πριν και μετά από κάποιο γεύμα, σε περίπτωση που έχουμε φτερνιστεί ή βήξει, καθώς και αν έχουμε επισκεφθεί την τουαλέτα ή γενικότερα όποτε αισθανθούμε ότι είναι βρώμικα. Εάν δεν υπάρχει δυνατότητα να πλύνουμε τα χέρια μας, χρησιμοποιούμε απολυμαντικό υγρό με τουλάχιστον 60% περιεκτικότητα σε οινόπνευμα.

Βοηθείστε τα παιδιά να αντιμετωπίσουν το στρες

Τα παιδιά αντιδρούν στο στρες με διαφορετικό τρόπο. Οικείες αντιδράσεις περιλαμβάνουν δυσκολίες στον ύπνο, νυχτερινή ενοούρηση, πόνο στο στομάχι ή στο κεφάλι, καθώς και το να είναι αγχωμένα, να αποσύρονται, να θυμώνουν, να είναι αδέξια ή να φοβούνται να μείνουν μόνα τους. Ανταποκριθείτε στις αντιδράσεις των παιδιών σας με υποστηρικτικό τρόπο και εξηγήστε τους ότι αυτές τους οι αντιδράσεις είναι φυσιολογικές σε μία κατάσταση μη αναμενόμενη. Ακούστε τις ανησυχίες τους, αφιερώστε χρόνο προκειμένου να τα παρηγορήσετε και να τους δείξετε στοργή· διαβεβαιώστε τα ότι είναι ασφαλή και επαινέστε τα συχνά.

Εάν είναι δυνατό, δημιουργήστε ευκαιρίες ώστε να παίξουν και να χαλαρώσουν. Προσπαθήστε να διατηρήσετε ένα σταθερό πρόγραμμα στην καθημερινότητά τους, ειδικά πριν τον ύπνο ή βοηθείστε τα να δημιουργήσουν ένα νέο πρόγραμμα λαμβάνοντας υπόψη τις συνθήκες. Ενημερώστε τα για το τι έχει συμβεί με κατάλληλο για την ηλικία τους τρόπο, εξηγήστε τι συμβαίνει και δώστε τους σαφή παραδείγματα σχετικά με το τι μπορούν να κάνουν για να προστατεύσουν τον εαυτό τους και τους άλλους από τη μόλυνση. Μοιραστείτε πληροφορίες για το τι θα μπορούσε να συμβεί με καθησυχαστικό τρόπο.

Για παράδειγμα, εάν το παιδί σας αισθάνεται άρρωστο και βρίσκεται στο σπίτι ή χρειαστεί να μεταφερθεί στο νοσοκομείο, θα μπορούσατε να πείτε, «Έχουμε να μείνουμε στο σπίτι / στο νοσοκομείο γιατί είναι ασφαλέστερο για εμάς και τους αγαπημένους μας. Ξέρω ότι είναι δύσκολο (ίσως τρομακτικό ή ακόμα και βαρετό) κατά καιρούς, αλλά πρέπει να ακολουθήσουμε τους κανόνες για να διατηρήσουμε τους εαυτούς μας και τους άλλους ασφαλείς. Τα πράγματα θα επανέλθουν στο φυσιολογικό σύντομα. »

Μην ξεχνάτε:

- Παρακολουθήστε την υγεία του παιδιού σας και κρατήστε το στο σπίτι εάν είναι άρρωστο
- Διδάξτε και διαμορφώστε καλές πρακτικές υγιεινής για τα παιδιά σας
 - Συχνό πλύσιμο των χεριών με σαπούνι και ασφαλές νερό. Εάν το σαπούνι και το νερό δεν είναι άμεσα διαθέσιμο, χρησιμοποιήστε ένα απολυμαντικό χεριών με βάση το αλκοόλ με τουλάχιστον 60% αλκοόλ. Πάντα να πλένετε τα χέρια σας με σαπούνι και νερό, εάν τα χέρια είναι εμφανώς βρώμικα.
 - Βεβαιωθείτε ότι υπάρχει ασφαλές πόσιμο νερό και οι τουαλέτες είναι καθαρές
 - Βεβαιωθείτε ότι τα σκουπίδια συλλέγονται, αποθηκεύονται και απορρίπτονται με ασφάλεια
 - Υπενθυμίζουμε στα παιδιά να βήχουν ή να φτερνίζονται στον αγκώνα ή σε χαρτομάντιλο και να αποφεύγουν να αγγίζουν το πρόσωπο, τα μάτια, το στόμα και τη μύτη.
- Ενθαρρύνετε τα παιδιά σας να κάνουν ερωτήσεις και να εκφράσουν τα συναισθήματά τους σε εσάς και στους δασκάλους τους. Να θυμάστε ότι το παιδί σας μπορεί να έχει διαφορετικές αντιδράσεις στο στρες. Δείξτε υπομονή και κατανόηση.
- Αποτρέψτε το *στίγμα* μιλώντας για τα γεγονότα και υπενθυμίζοντας στους μαθητές να είναι διακριτικοί απέναντι σε άλλους ανθρώπους.
- *Συνεργαστείτε* με το σχολείο για να λαμβάνετε πληροφορίες και να ρωτάτε πώς μπορείτε να υποστηρίξετε τις προσπάθειες για την διατήρηση ενός ασφαλούς σχολικού περιβάλλοντος.

Το παραπάνω κείμενο είναι αποτέλεσμα μετάφρασης.

Πηγή:

WHO (2020). *Key Messages and Actions for COVID-19 Prevention and Control in Schools*.

https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/key-messages-and-actions-for-covid-19-prevention-and-control-in-schools-march-2020.pdf?sfvrsn=baf81d52_4