



MINISTERUL EDUCAȚIEI,
CULTURII ȘI CERCETĂRII
AL REPUBLICII MOLDOVA

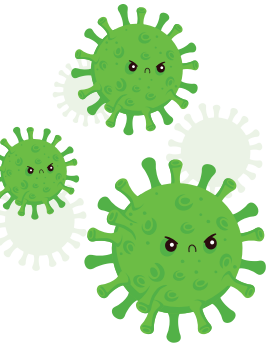


MINISTERUL SĂNĂTĂȚII,
MUNCII ȘI PROTECȚIEI SOCIALE
AL REPUBLICII MOLDOVA



unicef

World Health
Organization
REGIONAL OFFICE FOR
Europe



Я УЧУСЬ В БЕЗОПАСНОСТИ

Как себя следует вести и какие правила следует соблюдать

Руководство ученика/ученицы учреждения профессионально-технического образования в контексте эпидемиологической ситуации с COVID-19

Дорогой/я ученик/ученица!

Ты начал(а) новый учебный год, и ты снова рядом с твоими одноклассниками и одноклассниками - но теперь в твоей жизни появились новые правила и большая осознанность и забота о себе и окружающих тебя людях! Из-за вируса COVID-19 этот учебный год для нас стал другим, не таким, как прежде. Несмотря на это, совместными усилиями, изучая и соблюдая правила общественного здравоохранения, мы можем обеспечить оптимальные условия обучения для тебя и твоих одноклассников и одноклассников. Родители и педагогические кадры находятся рядом с тобой!

Это Руководство предоставляет тебе необходимую информацию о мерах защиты. Получение информации необходимо для твоей надлежащей подготовки к новому учебному году и для защиты твоих близких. Во время кризисной ситуации в сфере здравоохранения, отсутствие верной информации подвергает тебя опасности, и риск заболеть вырастает. Кроме этого, неверная информация может вызвать страх и стигматизацию.

**БУДЬ ОТВЕТСТВЕННЫМ/ОТВЕТСТВЕННОЙ!
ЗАБОТЬСЯ О СВОЁМ ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЬЕ
ОКРУЖАЮЩИХ ЛЮДЕЙ!**





ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА – КАК МНЕ СЛЕДУЕТ ВЕСТИ СЕБЯ:

1. Ежедневно участвую в процедуре медицинского отбора, проводимого в моём учебном заведении.
2. Ношу защитную маску на территории и внутри учебного заведения, на переменах и тогда, когда не могу соблюдать физическую дистанцию в 1 метр.
3. Избегаю скоплений людей, беспричинных контактов/взаимодействий с людьми.
4. Мою руки с мылом не менее 20 секунд, если у меня нет такой возможности, дезинфицирую их антисептиком на основе 75% спирта.
5. Не прикасаюсь к моим глазам, носу и рту немытыми/недезинфицированными руками.
6. Кашляю в сгиб локтя. Прикрываю рот и нос одноразовыми салфетками, если чихаю или кашляю, и выбрасываю их в мусорную корзину с крышкой.
7. Избегаю контакта с людьми, у которых есть симптомы/признаки ОРЗ (острой респираторной инфекции, простуды).
8. Не принимаю противовирусные препараты или антибиотики, кроме как в случае, если они были выписаны врачом.
9. В обязательном порядке уведомляю родителей/опекуна/социального педагога/медбрата (медсестру) из учебного заведения/семейного врача, если:
 - ♦ у меня есть повышенная или пониженная температура, болит горло, кашляю, я не чувствую вкус и запах;
 - ♦ если я был рядом/контактировал/общался в течение последних 2 недель с кем-либо из родственников или друзей, у которых был диагностирован COVID-19 (коронавирус);
 - ♦ если я вернулся (вернулась) (не менее чем 14 дней назад) из регионов, где были зафиксированы случаи инфицирования COVID-19, или контактировал с человеком с подтвержденным диагнозом COVID-19.

Я ЗНАЮ, ЧТО...

1. Отсутствие высокой температуры не исключает наличие инфекции COVID-19!
2. Я мою руки с мылом 20 секунд или дезинфицирую их антисептиком на основе спирта:
 - ♦ после пользования общественным транспортом или пребывания в общественных местах;
 - ♦ после того, как я захожу в школу, домой или в общежитие;
 - ♦ если кашляю или чихаю;
 - ♦ после посещения туалета;
 - ♦ после прикосновения к посторонним предметам (ручка двери, окна и т. д.);
 - ♦ перед приёмом пищи;
 - ♦ до того, как надеть защитную маску;
 - ♦ когда на руках видна грязь.
3. Я не иду в учебное заведение, если у меня присутствуют признаки простуды!





МЕРЫ ПО ЗАЩИТЕ ПО ПУТИ В УЧЕБНОЕ ЗАВЕДЕНИЕ И ИЗ НЕГО

1. Я каждое утро измеряю температуру тела медицинским термометром (ртутным) или бесконтактным термометром! Если я обнаружу симптомы гриппа или простуды (кашель, лихорадка, затруднённое дыхание, боль в горле, потеря обоняния, мышечные боли и т. д.), Я остаюсь дома/в комнате в общезитии и сообщаю об этом родителям, учителю, социальному педагогу и семейному врачу, чтобы попросить у них совета.
2. Соблюдаю дистанцию в 1 метр на улице, избегая взаимодействия с большими группами людей, и когда жду общественного транспорт. Если дистанцию в 1 метр соблюдать невозможно - я дезинфицирую руки и надеваю защитную маску.
3. Во время поездки в общественном транспорте я надеваю защитную маску. Выйдя из общественного транспорта, я дезинфицирую руки.



При входе в школу – медицинский отбор:

- Я участвую в процедуре утреннего отбора, чтобы защитить моё здоровье и здоровье окружающих людей.
- Я даю согласие и участвую в измерении температуры при помощи бесконтактного термометра, организуем каждое утро у входа в учреждение.
- Перед тем, как войти в учебное заведение, я использую дезинфицирующий коврик у двери, соблюдаю дистанцию не менее чем в 1 метр от окружающих людей.
- Я следую направлениям передвижения, отмеченным внутри и за пределами учебного заведения, которые определяют «заранее установленные маршруты» для обеспечения безопасности учащихся и педагогических кадров.



В ходе учебных мероприятий (пар, практических занятий):

- Дезинфицирую свои руки или мою их при входе в аудиторию/класс.
- Соблюдаю дистанцию от других людей не менее в чем 1 метр. Если это невозможно по объективным причинам, я ношу защитную маску.
- Занимаю одно и то же место за партой в течение всего времени присутствия в классе и стараюсь не перемещаться по классу.
- Касаюсь только своих личных вещей: ручек, карандашей, тетради, учебников, не обмениваюсь предметами, включая телефоны с моими одноклассниками.



- Очищаю часто используемые предметы и поверхности, которых касаюсь, включая мобильный телефон, используя дезинфицирующее средство или влажные салфетки.
- Участвую в сохранении чистоты и в процессе дезинфекции в моём учебном заведении.
- Не забираю домой практические руководства, рабочие тетради, материалы учебного курса, используемые на уроках.



Во время перемен:

- После звонка я выйду из класса/кабинета/лаборатории, чтобы помещение можно было продезинфицировать.
- Избегаю скоплений людей, общаюсь только с несколькими одноклассниками/одногоруппниками, соблюдая дистанцию.
- Не обмениваюсь вещами и особенно едой с одноклассниками/одногоруппниками.
- Ношу защитную маску правильно, прикрывая и рот, и нос.



В столовой:

- Пойду в столовую, только для того, чтобы поесть, согласно расписанию.
- Перед тем, как войти в столовую или начать есть, я не менее 20 секунд мою руки с мылом или дезинфицирую их.
- Пока я стою в очереди, я соблюдаю дистанцию в 1 метр между мной и моими одноклассниками.
- Я буду сидеть за столом только с людьми из моей группы.



В аудитории/классе/на спортивной площадке и в раздевалке спортзала:

- Я буду избегать физического контакта с одноклассниками/одногоруппниками и скоплениями людей, соблюдая дистанцию не менее чем в 1 метр и нося защитную маску в раздевалке.
- Я буду мыть руки или дезинфицировать их до и после занятий спортом.
- Я не буду участвовать в спортивных играх, предполагающих прямой контакт с другими одноклассниками/одногоруппниками (баскетбол, волейбол и т. д.).



В библиотеке:

- Я буду соблюдать расстояние не менее 1 м между мной и моими коллегами.
- Я зайду в библиотеку только чтобы взять или вернуть книги.
- Я буду мыть руки или дезинфицировать их до того, как войду в библиотеку и после того, как выйду из неё.



В санузле (туалете):

- Мою руки водой с мылом или дезинфицирую руки до и после посещения туалета.
- Я передвигаюсь в соответствии с правилами, избегая скоплений людей.





МЕРЫ ПО ЗАЩИТЕ В МОЁМ ОБЩЕЖИТИИ

1. При входе в общежитие, я соглашусь на измерение температуры обученным человеком.
2. Я буду передвигаться в общежитии в одном направлении (прямо к цели) и буду избегать скоплений людей.
3. Внутри здания общежития, я буду соблюдать дистанцию от других людей не менее чем в 1 метр.
4. Я надену защитную маску, когда нахожусь в комнате общежития.
5. Я буду очищать и дезинфицировать поверхности, к которым я часто прикасаюсь.
6. Я буду часто проветривать мою комнату.
7. Я не буду организовывать и участвовать в вечеринках и праздничных мероприятиях (дни рождения и т. д.).
8. Если я замечу изменения в моём состоянии здоровья, я сообщу об этом по телефону социальному педагогу, и, согласно предписанию, самоизолируюсь в изоляторе общежития.



МЕРЫ ПО ЗАЩИТЕ В ХОДЕ ПРАКТИЧЕСКИХ СТАЖИРОВОК



1. Я выберу экономический субъект, который обеспечит необходимые мне условия гигиены и безопасности в соответствии с мерами в области общественного здравоохранения для предупреждения инфицирования COVID-19.
2. Я отправлюсь проходить практическую стажировку, только если буду здоров. Если у меня есть такие симптомы, как головная боль, заложенный нос, боль в горле, кашель, затруднённое дыхание, я уведомяю об этом руководителя практики.
3. Я буду носить защитную маску в месте прохождения практики.
4. Я буду соблюдать дистанцию между мной, коллегами по практике и персоналом экономического субъекта не менее чем в 1 метр.



КАК МНЕ СОХРАНИТЬ МОЁ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ?

1. Я понимаю, что моё психическое здоровье так же важно, как и физическое.
2. Я понимаю и принимаю, что чувствовать беспокойство и страх - это нормально.
3. Я рассказываю и делюсь своим состоянием с близким человеком (родителем, классным руководителем или школьным психологом) или занимаюсь делами, которые мне нравятся и обеспечивают моё хорошее состояние.
4. Я могу связаться с службой психологической помощи или посетить ближайший Дружественный молодежи центр здоровья, где я получу бесплатную и конфиденциальную профессиональную помощь.
5. Если я подвергаюсь травле (буллингу) со стороны одноклассников или ощущаю стресс из-за пандемии, то я обращусь в учреждения и к людям, оказывающим поддержку.



Контактные телефоны:



1. Национальная единая служба для экстренных вызовов - **112**
2. Услуга «Телефон ребёнка» (круглосуточно бесплатно, конфиденциально и анонимно) - **116 111**
3. Классный руководитель _____
4. Социальный педагог _____
5. Медбрат/медсестра _____
6. Школьный психолог _____
7. Руководитель отдела образования _____
8. Лицо в учреждении, ответственное за организацию, координацию и контроль за применением мер по профилактике инфекции COVID-19

9. Директор учреждения _____
10. Горячая линия психологов службы психологической помощи (SAP)
https://mecc.gov.md/sites/default/files/lista_ap_covid_19.pdf
11. Центр здоровья дружественный молодежи («Youth Clinic») в населённом пункте _____

МОЙ ДНЕВНИК

на 2020-2021 учебный год

Фамилия, имя _____

Учреждение, группа _____

Вход в учебное заведение (№) _____

Аудитория (№) _____

МОДЕЛЬ, ИСПОЛЬЗУЕМАЯ УЧЕБНЫМ ЗАВЕДЕНИЕМ (заполняется учебным заведением)

- Порядок организации педагогической деятельности _____
- Продолжительность лекции/семинара _____
- Способ разделения группы _____
- Другое _____

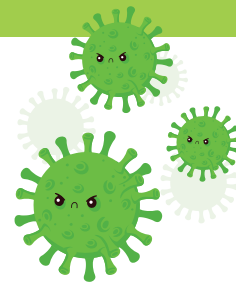
Планирование организационных вопросов:

Организационные вопросы	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
Доступ в учреждение (время)						
Начало уроков (время)						
Доступ в столовую (время)						
Время на открытом воздухе (для уборки в аудитории/классе)						

Расписание звонков и уроков:

Расписание звонков	Расписание уроков					
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота

ОБЩИЕ ДАННЫЕ О ИНФЕКЦИИ COVID-19



Что вызывает инфицирование COVID-19

Коронавирусы (CoV) - это большое семейство широко распространенных в природе вирусов, вызывающих развитие инфекций у животных (летучих мышей, ящеров, верблюдов, собак, крупного рогатого скота и т. д.) и птиц, с возможной передачей человеку.

На данный момент, известно о ещё не менее четырех коронавирусах человека, помимо SARS-CoV-2, который вызывает острые вирусные респираторные инфекции, от легких форм, таких как простуда, до тяжелых форм, таких как ближневосточный респираторный синдром (MERS-CoV), тяжелый острый респираторный синдром (SARS-CoV).

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) официально назвала новый штамм коронавируса тяжелый острый респираторный синдром - коронавирус - 2 (SARS-CoV-2) в связи с тем, что этот вирус родственен вирусу SARS, возбудителем эпидемии 2003 года.



Как распространяется инфекция, вызванная вирусом SARS-CoV-2

Инфекция распространяется:

- воздушным путём, в каплях: при вдыхании инфицированных частиц из воздуха, выдыхаемого инфицированными людьми во время разговора, кашля, чихания.
- при прямом или непрямом/обычном контакте при прикосновении к носу, рту, глазам грязными руками, после контакта с поверхностями, зараженными выделениями из носоглотки больного человека.



Когда нам следует подозревать наличие инфекции COVID-19

Инфекция COVID-19 может возникнуть у человека с признаками респираторной инфекции (повышенная температура, сопровождаемая одним из перечисленных признаков: кашель, затрудненное дыхание, боль в горле и т. д.) Если в последние 14 дней до начала/появления симптомов этот человек путешествовал или находился в регионе, в котором отмечалась передача инфекции COVID-19

Наличие инфекции COVID-19 можно заподозрить у людей с острой респираторной инфекцией, которые контактировали с человеком, больным COVID-19, подтвержденным в течение последних 14 дней с начала появления симптомов.



Каковы первые признаки заражения вирусом SARS-CoV-2

Наиболее важными клиническими признаками, появляющимися в ходе заболевания, являются: повышение температуры тела (лихорадка), общее недомогание, сухой кашель или кашель с выделениями (продуктивный), затрудненное дыхание (одышка), головная боль (мигрень), боль в горле, диарея (жидкий стул), чихание, рвота, выделения из носа или заложенность носа, исчезновение обоняния и вкуса.