














# РЕКОМЕНДАЦІ МОЗ ЩОДО НАВЧАННЯ З 1 ВЕРЕСНЯ

-  Не допускати вчителів з температурою **понад 37,2°C**
-  Перед заняттями **перевіряти учнів** на ознаки респіраторних захворювань
-  **Якщо є симптоми** — тимчасово ізолювати учня та проінформувати батьків
-  Пересуватися **в школі в масці**, під час занять маску можна зняти
-  Скласти маршрути та графік, щоб **уникати скупчень** людей
-  Скласти **різний розклад** для різних класів
-  Бажано проводити **всі заняття в одному кабінеті**, за можливості — на свіжому повітрі
-  **Провітрювати класи** після кожного заняття протягом 10 хвилин
-  У туалетах повинні бути **антисептик, рідке мило** та паперові рушники
-  **Харчування:** між столами — не менш ніж 1,5 метра, за столом — не більш ніж 4 особи
-  Персонал **забезпечити масками:** 1 маска — на 3 робочі години

# Що робити якщо у вас симптоми, схожі на COVID-19?

Ви сумлінно дотримуетесь введених карантинних заходів. Відчули симптоми, схожі на грип чи застуду?

так

Телефонуйте сімейному лікарю, з яким підписали декларацію. Ви до нього додзвонилися?

ні

Дзвоніть на гарячу лінію з питань коронавірусу у Кіровоградській області: 0522-24-13-14, 0800 500 238

так

Сімейний лікар дистанційно оцінив ваш стан і надав вам поради щодо подальшого лікування вдома?

ні

так

Ви лишилися вдома, двічі на день міряєте температуру, дотримуетесь рекомендацій. Ваш стан погіршився?

так

Ви можете дістатися стаціонарного закладу самостійно чи з допомогою рідних?

ні

Викликайте швидку допомогу (за номером "103")

ні

так

Зверніться до стаціонару Центральної міськклікарні (на Фортечних валах) самостійно й отримайте необхідну медичну допомогу за традиційною процедурою

так

Ви мали контакт із тими, хто повернувся з-за кордону, маєте температуру 38 і вище, утруднене дихання?



Інфографіку створено Управлінням охорони здоров'я Міської ради міста Кропивницького

# Рекомендації для населення при наявності симптомів гострого вірусного захворювання та перебування у місцях поширення Коронавірусу



Була поїздка в місця поширення Коронавірусу протягом останніх 14 днів або контакт з підтвердженим або ймовірним випадком захворювання на 2019-nCoV

**ТАК**

Ваш стан здоров'я на даний момент: наявність симптомів захворювання у вигляді підвищення температури тіла, утрудненого дихання, кашлю

**ТАК**

Уникайте тісного контакту з людьми, надягніть захисну маску, прикрийте рот і ніс під час кашлю та чхання одноразовою серветкою. Мийте руки з милом або обробляйте їх спиртовмісним антисептиком.

**НІ**

Спостерігайте за станом здоров'я і у випадку появи симптомів зверніться до лікаря.



Зателефонуйте до лікаря якнайскоріше, або викликайте бригаду швидкої медичної допомоги, не займайтесь самолікуванням та повідомте медичним працівникам про поїздку в місця поширення Коронавірусу та/або контакт з підтвердженим або ймовірним випадком захворювання новим коронавірусом

ВООЗ та МОЗ України рекомендують дезінфікувати поверхні, з якими контактували люди, які мають ознаки захворювання, за допомогою хлорвмісних або спиртовмісних засобів!





# ЗНО, ЄВІ та ЄФВВ в умовах карантину



## До тестів та іспитів допускатимуть, якщо:

- температура тіла – не більше 37,2° C
- відсутні ознаки респіраторних хвороб
- наявні маска або респіратор, які закриватимуть ніс та рот

До будівлі, де проходить тестування, не допускаються супроводжуючі особи – крім тих, які супроводжують осіб з інвалідністю



## Під час тестування

Відстань між учасниками – не менше 1,2 м один від одного

Респіратори можна використовувати протягом всього тестування

Захисні маски необхідно змінювати:

- кожні 3 години
- якщо маска забруднилась чи стала вологою



## Безпека

- на вході до будівлі – місце для обробки рук антисептиком
- у санітарних кімнатах – рідке мило, антисептики та паперові рушники
- на виході – контейнери для використаних масок
- у місцях тестування чергуватимуть медики



## Приміщення

- за сприятливої погоди під час тестування відкривайте вікна при зачинених вхідних дверях
- до та після тестування провітрюйте аудиторії не менше 30 хв
- після тестування очищуйте і дезінфікуйте поверхні, дверні ручки, столи, місця для сидіння

# Рекомендації для осіб, з підозрою або COVID-19 які перебувають вдома у самоізоляції

1



## Залишайтеся вдома, окрім ситуацій, коли потребуєте медичної допомоги

- Ви повинні обмежувати діяльність поза своїм будинком/квартирою, за винятком отримання медичної допомоги.
- Не ходіть на роботу, до навчальних закладів та в інші місця громадського користування.
- Не користуйтеся громадським транспортом або таксі.

2



## Ізольуйте себе від інших людей у своєму будинку/квартирі

- **Люди:** Наскільки це можливо, ви повинні залишитися в окремій кімнаті і витримувати дистанцію понад 1,5 метра від інших членів сім'ї/або сусідів у вашому домі. Також слід використовувати окремий санвузол, якщо він є. Особливо уважно дотримуйтесь цих рекомендацій цих рекомендацій, якщо у вашій сім'ї є особи, що належать до групи ризику (літній вік, хронічні захворювання легень, серцево-судинні хвороби, цукровий діабет тощо).



1,5 м

3



## Заздалегідь зателефонуйте і попередьте сімейного лікаря

- Якщо ви потребуєте медичної допомоги, зателефонуйте сімейному лікарю і повідомте, що у вас підозрюється або підтверджений COVID-19. Це допоможе медичному персоналу вжити заходів, аби вберегти інших люди від зараження чи впливу.
- Одягніть захисну маску перед контактом з медичними працівниками. Ці кроки допоможуть обмежити поширення інфекції.

4



## Носіть захисну маску

- Потрібно носити захисну маску, коли ви знаходитесь поряд з іншими людьми (наприклад, спільне використання кімнати чи транспортного засобу) або домашніми тваринами, перед відвідуванням закладу охорони здоров'я, або приїздом бригади ЕМД.
- Якщо ви не можете носити захисну маску (наприклад, тому що це спричиняє проблеми з диханням), люди, які живуть з вами, не повинні залишатися в одній кімнаті з вами або, якщо це неможливо мусять носити захисні маски.

5



## Дотримуйтесь правил гігієни під час кашлю чи чхання

- Прикривайте рот і ніс тканиною чи серветкою під час кашлю чи чхання. Викидайте використані засоби в окремий контейнер для сміття.
- Після цього помийте руки з милом протягом щонайменше 20 секунд і/або обробіть руки дезінфікуючим засобом, що містить щонайменше 60% спирт, втираючи достатню кількість у всю поверхню до їх висихання. Мило обов'язково використовувати у разі помітного забруднення рук.

# 6

## Батькам на час COVID-19

### СПОКІЙ І ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ

Поточна ситуація справді призводить до неабиякого стресу. Дбайте про себе, щоб мати змогу підтримувати своїх дітей.

#### Ви не самотні

Сьогодні мільйони людей відчувають такий самий страх, як і ви. Знайдіть тих, із ким можна про це поговорити. Вислухайте їх. Уникайте соціальних мереж, де можуть поширюватися панічні настрої.

#### Зробіть перерву

Усім нам часом потрібна перерва. Коли діти сплять, спробуйте розслабитися та відволіктися. Підготуйте список того, що подобається робити саме ВАМ.

Ви заслужили на це!

#### Дослухайтеся до своїх дітей

Будьте відкриті та слухайте дітей. Вони прагнуть вашої підтримки й заспокійливих слів. Обов'язково вислухайте дитину, коли вона розповідає про свої почуття. Підбадьорте її у відповідь.

### Візьміть паузу

Вправа для релаксації за 1 хвилину, яку можна робити в особливо стресові моменти

#### Крок 1: Підготовка

- Зручно сядьте на підлозі, ноги випростані, руки на колінах.
- Коли знайдете комфортну позу, заплющте очі.

#### Крок 2: Думки й відчуття тіла

- Запитайте себе: «Про що я зараз думаю?»
- Проаналізуйте свої думки. Які вони: негативні чи позитивні?
- Проаналізуйте емоції. Які вони: негативні чи позитивні?
- Проаналізуйте фізичне самопочуття. У вас щось болить? Чи є напруження?

#### Крок 3: Дихання

- Прислухайтеся до свого дихання – вдихів і видихів.
- Можна покласти руку на живіт і відчутти, як він здіймається й опускається в процесі дихання.
- Скажіть собі: «Усе гаразд. Хай там що, я в нормі».
- Потім ще трохи послухайте своє дихання.

#### Крок 4: Повернення

- Проаналізуйте, як почувається все тіло.
- Дослухайтеся до звуків у кімнаті.

#### Крок 5: Рефлексія

- Подумайте, чи змінилося щось у вашому самопочутті?
- Як будете готові – розплющте очі.

# Навчання в умовах карантину: як організувати освітній процес з 1 вересня?

Тимчасові рекомендації МОЗ для закладів позашкільної, загальної середньої, фахової передвищої освіти, профтехів і вишів



## Коли носити маски/респіратори?

### Обов'язково:

- на вході до закладу освіти
- під час пересування приміщеннями закладу

Можна не використовувати під час занять



## Температурний скринінг на вході до закладу

Для персоналу – обов'язковий

Для здобувачів освіти – необов'язковий



## До закладу не допускаються

батьки або супроводжуючі особи – крім тих, які супроводжують осіб з інвалідністю



## Під час освітнього процесу слід:

- розробити графік допуску здобувачів до закладу, маршрути їхнього руху в закладі
- мінімізувати пересування учнів/студентів між кабінетами
- перед початком занять проводити щоденні опитування учнів/студентів щодо самопочуття
- за можливості проводити заняття на відкритому повітрі



Виконання рекомендацій МОЗ щодо організації протиепідемічних заходів у закладі освіти в період карантину у зв'язку з поширенням коронавірусної хвороби (COVID-19) – успіх здоров'я учасників освітнього