**1. Nie posyłaj do szkoły i placówki chorego dziecka**

Jeżeli zaobserwuje u dziecka objawy, które mogą sugerować chorobę zakaźną, w tym:

* kaszel,
* temperaturę wskazującą na stan podgorączkowy lub gorączkę,
* bóle mięśni i ogólne zmęczenie,
* utratę węchu o nagłym początku,
* utratę lub zaburzenia smaku o nagłym początku
* wysypkę.

pozostaw dziecko w domu, obserwuj jego stan zdrowia i skorzystaj z teleporady u lekarza pediatry, u którego leczysz swoje dziecko.

Jeżeli stan dziecka budzi Twój niepokój (występuje duszność, problemy z oddychaniem) nie czekaj, zadzwoń na numer alarmowy 112 lub 999, bądź **własnym środkiem transportu** zawieź dziecko do szpitala z oddziałem zakaźnym lub oddziałem obserwacyjno-zakaźnym, gdzie lekarze określą dalszy tryb postępowania medycznego.

Pod żadnym pozorem nie korzystaj ze środków komunikacji publicznej czy taksówek – w ten sposób narażasz innych na zakażenie.

Więcej informacji na stronie internetowej:

<https://www.gov.pl/web/koronawirus/podejrzewasz-u-siebie-koronawirusa>

**2. Przestrzegaj regulaminu funkcjonowania szkoły w czasie epidemii**

**Każda szkoła posiada opracowany regulamin funkcjonowania szkoły podczas epidemii. Zawarte w nim procedury są dostosowane do konkretnej szkoły, uwzględniając jej specyfikę, warunki lokalowe, liczebność uczniów oraz inne ważne elementy właściwe dla tej placówki.**

**Procedury danej szkoły mają ma na celu zapobieganie rozprzestrzenianiu się koronawirusa SARS-CoV-2 i zapewnienie możliwie największego bezpieczeństwa uczniom i pracownikom szkoły. Uczniowie, ich opiekunowie prawni oraz pracownicy szkoły są zobowiązani do bezwzględnego przestrzegania zaakceptowanego przez Dyrektora danej placówki regulaminu.**

**W regulaminie mogą być uregulowane kwestie takie jak np.: pomiar temperatury, obowiązkowa osłona ust i nosa, czy inne, o których zdecydował dyrektor.**

**3. Poinformuj szkołę, jeśli domownicy są objęci kwarantanną**

Jeżeli Twoje dziecko lub inne osoby razem z nim mieszkające we wspólnym gospodarstwie domowym są objęte kwarantanną, bezzwłocznie poinformuj o tym fakcie dyrektora szkoły, do której uczęszcza Twoje dziecko.

Kwarantanna dotyczy osób, które:

• przekraczają granicę RP stanowiącą zewnętrzną granicę UE,

• miały kontakt z osobami zakażonymi (lub potencjalnie zakażonymi) koronawirusem;

• mieszkają z osobą, która zostaje skierowana na kwarantannę.

Kwarantanna trwa dwa tygodnie. W tym czasie:

• w żadnym wypadku nie wolno wychodź z domu,

• spacery z psem, wyjście do sklepu czy do lekarza są zakazane,

• jeżeli pojawią się objawy choroby (złe samopoczucie, gorączka, kaszel, duszności), należy niezwłocznie skontaktować się z lekarzem telefonicznie lub zgłosić się bezpośrednio do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego szpitala.

Opuszczenie miejsca kwarantanny jest możliwe jedynie w celu wykonania badań laboratoryjnych lub uzyskania świadczenia zdrowotnego, które nie może być udzielone w miejscu odbywania kwarantanny

Więcej informacji :

<https://pacjent.gov.pl/aktualnosci/punkty-pobran>

<https://pacjent.gov.pl/aktualnosci/kwarantanna-dozor-epidemiologiczny-co-to-znaczy>

<https://www.gov.pl/web/koronawirus/pytania-i-odpowiedzi>

**4. Sprawdzaj na bieżąco informacje od dyrektora szkoły lub nauczycieli**

W związku z trwającym stanem epidemii i zapewnieniem bezpieczeństwa i komfortu Twojemu dziecku podczas odbywania edukacji w roku szkolnym 2021/2022, sprawdzaj na bieżąco i regularnie elektroniczny dziennik swojego dziecka.

Szkoła (dyrekcja, nauczyciele) poprzez elektroniczny dziennik będą przekazywać ważne informacje dotyczące sytuacji w szkole, jak i odnoszące się do Twojego dziecka w kontekście epidemii SARS-CoV-2.

Stosuj informacje zawarte w elektronicznym dzienniku swojego dziecka. Bądź w stałym kontakcie ze szkołą.

Pamiętaj, zawsze od razu odbieraj telefon ze szkoły, a jeśli nie możesz, odzwoń jak najszybciej. Wszystkie zalecenia i wytyczne są powodowane dobrem Twojego dziecka.

**5. Sprawdzaj, czy dziecko nie ma zbędnych rzeczy w plecaku**

Koronawirus SARS-CoV-2 przenosi się przede wszystkim bezpośrednio drogą kropelkową. Zawierające wirusa drobne kropelki powstają w trakcie kaszlu, kichania, mówienia i mogą być bezpośrednią przyczyną zakażenia. Możliwa jest także droga pośrednia poprzez skażone wydzieliną oddechową (podczas kichania czy kaszlu) przedmioty i powierzchnie.

Mimo, że wirus nie ma zdolności przetrwania poza organizmem człowieka, zanim ulegnie dezaktywacji może upłynąć nawet kilkanaście godzin, w czasie których może być zakaźny.

Dlatego im mniej rzeczy zbędnych przynoszonych jest z domu do szkoły tym mniejsze ryzyko zakażenia. Mogą być one bowiem pośrednim „transporterem” wirusa. Dlatego też ważne jest aby dzieci nie przynosiły do szkoły zabawek i innych niepotrzebnych w nauce przedmiotów oraz posiadały w miarę możliwości własne przybory szkolne.

**6. Przypomnij dziecku zasady bezpieczeństwa podczas posiłków**

Oprócz podstawowych zasad higieny takich jak mycie rąk przed posiłkiem czy mycie surowych warzyw i owoców należy zwrócić szczególną uwagę na aspekty takie jak: nie spożywanie wspólnie jednego posiłku bądź picie z tej samej butelki czy nie wymienianie się sztućcami. Ważne jest także zachowanie dystansu społecznego na stołówce lub jadalni szkolnej.

Posiłek i napój przyniesiony z domu jest posiłkiem tego konkretnego dziecka.

Zostały także wydane wytyczne dotyczące (stołówka, catering).

<https://gis.gov.pl/wp-content/uploads/2020/05/Gastronomia_wytyczne_aktualizacja_2_07_20.pdf>

**7. Organizuj dziecku jak najwięcej czasu na świeżym powietrzu**

Z uwagi na zminimalizowane ryzyko rozprzestrzeniania się wirusa w otwartej przestrzeni pod warunkiem ciągłego zachowania dystansu społecznego[[1]](#footnote-1) niezwykle ważne jest aby możliwie jak najczęściej spędzać czas na świeżym powietrzu niż   
w zamkniętych pomieszczeniach.

Aktywność fizyczna jest nie tylko istotna dla utrzymania prawidłowej masy ciała, ale ma ogromne znaczenie przy budowaniu prawidłowej odporności organizmu.

Zalety przebywania na świeżym powietrzu:

* dawka energii – zajęcia lub sport w plenerze z przyjemnym powiewem świeżego powietrza to czysta przyjemność!
* hartowanie organizmu – przebywanie na świeżym powietrzu nie musi się odnosić wyłącznie do ciepłych słonecznych dni!
* poprawa samopoczucia – umożliwiasz uczniom dotlenić organizm!
* dawka witaminy D3 – przebywanie na słońcu pomoże wzmocnić układ odpornościowy!
* poczucie swobody – unikasz zatłoczonych pomieszczeń!
* brak ograniczeń co do formy aktywności fizycznej - umożliwiasz przeprowadzenie wielu zabaw, gier czy też ćwiczeń, których nie jesteś w stanie zrealizować w pomieszczeniu!

**8. Przypomnij dziecku, że zasady bezpieczeństwa obowiązują   
przed lekcjami i po nich**

Do zakażenia wirusem SARS-CoV-2 możne dojść wszędzie, nie tylko w szkole. W trakcie podróży do szkoły, w środkach komunikacji miejskiej czy robiąc zakupy w sklepie. Istotne jest zatem aby przestrzegać zasad higienicznych takich jak częste mycie rąk, zasłanianie ust i nosa oraz zachowanie dystansu społecznego cały czas aby ograniczać rozprzestrzenianie się wirusa.

1. Zgodnie z aktualnymi wymaganiami określonymi w przepisach rozporządzenia Rady Ministrów *w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii* [↑](#footnote-ref-1)