

## Как ребенку не заразиться коронавирусом в школе

**COVID-19** продолжает свое победное шествие по планете. Уже говорят о начале второй волны, которая может стать страшнее первой. И неудивительно, ведь скоро откроются все учебные заведения, школы, детсады, вернутся из зарубежных и не очень поездок отпускники. Что принесет каждый из них на место своей работы или учебы? Конечно, государство предпринимает какие-то меры по профилактике инфицирования, в том числе и в школах. Много говорят о дезинфекции классов, дистанцировании детей, разделении потоков и т.п. Все это, конечно, здорово. Но достаточно ли? Предлагаю ряд мероприятий для неравнодушных и активных родителей, которые все же опасаются коронавируса и не хотят сидеть сложа руки. Что вы лично можете сделать, чтобы уберечь своего ребенка от этого не до конца изученного и, по всей видимости, очень опасного заболевания?

### **1. Дорога в школу**

Если ваша школа расположена далеко от дома, помните, что общественный транспорт связан с высокой степенью риска заражения: замкнутое пространство с плохой вентиляцией и неизвестными спутниками в течение продолжительного времени. По возможности, ограничьте поездки ребенка в автобусах, троллейбусах, метро и т.п. Отвозите его в школу на машине (если она у вас есть), отправляйте на такси (если позволяют финансы), просите знакомых подвезти ребенка до школы, делайте это по очереди с родителями. Иногда можно и пройтись пешком, если позволяет погода, расстояние и время. Пока еще тепло, можно ездить на велосипеде. Если все же без общественного транспорта не обойтись, максимально обезопасьте вашего ребенка: дезинфекция рук после поездки, маска, дистанция.

### **2. Поведение в школе**

Вы должны провести четкий инструктаж ребенку о правилах поведения в общественных местах. Все эти правила такие же, как и для взрослых: личная гигиена, социальная дистанция, маска, свежий воздух и т.п. Вы все их знаете. Необходимо объяснить важность этих действий и регулярно о них напоминать. Поинтересуйтесь у учителей, как ваш ребенок их соблюдает.

### **3. Правила личной гигиены**

Научите ребенка их соблюдать всегда и везде, с вами и без вас, в школе и дома:

- тщательно мыть руки перед приемом пищи, после посещения туалета, после прикосновения к предметам общего пользования (перила, дверные ручки...), после кашля и чихания
- мыть руки не менее 20 секунд
- чистые руки обрабатывать любым доступным антисептиком
- правильно пользоваться маской для лица (надевать, снимать, носить)
- не делиться с другими детьми предметами личной гигиены, посудой, школьными принадлежностями

### **4. Школьные обеды**

Перед приемом пищи все дети должны обязательно тщательно вымыть руки. Учителя должны следить за этим. Столовая не должна быть переполнена. По крайней мере, между разными классами должна быть обеспечена безопасная дистанция и исключены ненужные контакты. Дети не должны сами относить грязную посуду к мойнице - это дополнительный риск. Если необходимо, добивайтесь, чтобы время обеда было увеличено или перенесено. Прием пищи в классе очень нежелателен, потому что учителю будет сложно проконтролировать соблюдение всех правил гигиены. Если же ваш ребенок не может без перекуса, постарайтесь давать ему те продукты, которые не надо брать непосредственно в руки.

## **5. Соблюдение школой своих обязанностей**

Вы, как родитель, имеете полное право требовать от школы соблюдения всех предписаний Роспотребнадзора, Рособнадзора и других контролирующих организаций. Каждая школа обязана обеспечить дезинфекцию помещений, регулярную обработку всех поверхностей, проветривание, ограничение контактов между разными классами, отдельный прием пищи, недопуск к занятиям и немедленную изоляцию детей с симптомами вирусного заболевания. В школах должны быть санитайзеры и дозаторы с мылом. Требований очень много, в некоторых школах вводятся свои, дополнительные меры. Причем эти требования относятся не только к помещениям, но и к учителям - они также обязаны соблюдать все правила безопасности во время пандемии, проявлять социальную ответственность и быть примером для учеников. Проверяйте, как это соблюдается, делайте запросы в администрацию школы, спрашивайте у своего ребенка. В случае нарушений немедленно жалуйтесь и выдвигайте претензии.

## **6. Перемены**

Детям необходимо побегать, порезвиться, отвлечься от учебы. Если позволяют погодные условия, желательно выводить детей на улицу (избегая скученности). Если же это невозможно, у каждого класса должна быть своя территория для отдыха, где он не будет пересекаться с другими потоками. Возможно, для этого потребуется увеличить продолжительность перемен. Дети не должны сидеть в классе во время перемены - его необходимо проветрить. Поднимите этот вопрос на школьном родительском собрании.

## **7. Физкультура**

Занятия спортом должны проводиться максимально часто на открытом воздухе. Нежелательны командные игры, где дети будут часто контактировать друг с другом. Недопустимо заставлять детей носить маски во время физических нагрузок. После переодевания и контактов со спортивным инвентарем все ученики обязательно должны тщательно мыть руки. Следят ли за этим учителя?

## **8. Забота о здоровье и иммунитете вашего ребенка**

Чтобы организм вашего ребенка мог успешнее противостоять инфекциям, вы должны обратить самое пристальное внимание на его образ жизни. Позаботьтесь о сбалансированном питании, активном образе жизни, достаточном сне и отдыхе. Все это поможет укрепить иммунитет и предотвратить инфицирование. Не забывайте, что чаще всего ваш ребенок контактирует с вами - поэтому вы должны тоже соблюдать все правила, перечисленные выше.

## **9. Социальная ответственность**

Если вы вдруг обнаружили у своего ребенка симптомы вирусного заболевания, ни в коем случае не отправляйте его в школу. Какими бы ни были ваши личные обстоятельства, найдите способ оставить его дома. Тем самым, вы проявите заботу не только о вашем собственном ребенке, но и о десятках других детей, а также сможете с полным правом требовать соблюдения всех вышеперечисленных пунктов от окружающих.

Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии  
В Чувашской Республике-Чувашии в г.Новочебоксарске»