



## ЗА ВАС УЧЕНИЦИ

### I. ФАКТИ ЗА COVID-19

#### 1. Какво представлява COVID-19?

COVID-19 е заболяване, причинено от нов щам на коронавируса. „CO“ е съкращение от „ко-рона“, „VI“ – от „вирус“, а „D“ – болест (от „disease“ на английски език). Предишното наименование на заболяването беше „2019 нов коронавирус“ или „2019-nCoV“. COVID-19 е нов вирус, спадащ към същото семейство вируси като Тежкия остър респираторен синдром (ТОРС) и някои видове настинки.

#### 2. Какви са симптомите на COVID-19?

Симптомите може да включват температура, кашлица и затруднено дишане. При по-тежките случаи инфекцията може да причини пневмония или задух. В по-редки случаи заболяването може да има фатален изход. Симптомите са подобни на тези при грип или обикновена настинка, които са доста по-често срещани от COVID-19. Ето защо, за да се потвърди дали някой е заразен с COVID-19, са необходими изследвания.

#### 3. Как се разпространява COVID-19?

Вирусът се предава чрез пряк контакт със заразен човек по въздушно-капков път (при ка-шляне и кихане). Възможно е и заразяване чрез допир до заразени с вируса повърхности и последващо докосване на лицето (напр. очите, носа, устата). COVID-19 може да оцелее върху повърхности в продължение на няколко часа, но обикновените дезинфектанти го убиват.

#### 4. Кои са най-заstraшените групи?

Всеки ден научаваме нови факти относно въздействието на COVID-19 върху хората. При по-възрастните хора и тези с хронични заболявания, като диабет и сърдечни заболявания, съществува по-голям риск от развитие на тежки симптоми. Тъй като това е нов вид вирус, все още няма яснота по какъв начин засяга децата. Знаем, че е възможно с вируса да бъ-дат заразени хора на всякаква възраст, но засега се съобщава за сравнително малък брой случаи на COVID-19 при деца. В редки случаи заразяването с вируса може да доведе до фатален изход – досега най-вече при възрастни хора със съпътстващи заболявания.

## **5. Какво лечение се прилага при заразяване с COVID-19?**

Към момента няма създадена ваксина за COVID-19. Но много от симптомите подлежат на лечение и ако се потърси медицинска грижа на ранен етап, заболяването може да протече много по-леко. Провеждат се няколко клинични изпитвания за оценка на потенциално лечение срещу COVID-19.

## **6. Как може да бъде забавено или предотвратено разпространението на COVID-19?**

Както и при други респираторни инфекции, като грипа или обикновената настинка, съб-людаването на мерките, определени от органите за обществено здраве, са изключително важни за забавяне разпространението на вируса. Мерките представляват ежедневни пре-вантивни действия, включващи:

- ненапускане на дома при симптоми на заболяването;
- при кихане или кашляне – покриване на устата и носа със свит лакът или със салфетка, която се изхвърля веднага;
- често миене на ръцете със сапун и вода;
- почистване на често докосвани повърхности и предмети.

При нови данни за COVID-19 здравните власти може да препоръчат допълнителни мерки.

## **II. ОСНОВНИ МЕРКИ:**

### **1. Болните ученици НЕ идват в училище.**

Кажете на родителите си, на друг член на семейството или на лицето, което се грижи за вас, ако не се чувствате добре и помолете да си останете вкъщи.

Потърсете медицинска помощ, като първо се обадите на обслужващото ви здравно заведение/личен лекар и в случай че бъдете посъветвани, отидете на преглед.

Не забравяйте, че симптоми като кашлица или температура могат да бъдат грипopodobни или сходни със симптомите на обикновената настинка, които са доста по-разпространени заболявания.

Родителят трябва да уведоми училището, че ученика ще отсъства, и за симптомите, които проявява.

### **2. Ако почувствате един или повече симптоми (повишена телесна температура, кашлица, хрема, задух, болки в гърлото, умора, мускулни болки, гадене, повръщане, диария и др.) по време на занятията:**

- незабавно поставете маска за лице и при максимално ограничаване на контактите с останалите ученици, учители, служители отидете в специално предназначенията за такъв случай зона и изчакайте по нататъшни указания.

### **3. При слагане маската се поставя така, че да покрива устата и носа.**

#### **4. Носенето на маска или шлем е задължително:**

- в общите закрити части на учебната сграда - преддверие, фойета, стълбища, коридори, санитарни възли, медицински кабинет, учителска стая, библиотека и др. Носенето на маска или шлем в класната стая от учениците е по желание.

- в училищните автобуси.

**Не забравяйте!** Маските за лице помагат да се предотврати по-нататъшното разпространение на инфекция от тези, които са болни към други хора около тях. Маските за лице не са толкова ефективни /не са достатъчни/ за защита на тези, които не са заразени.

Горните правила за носене на маски и шлемове са съгласно действащи здравни правила общо за страната и избрания модел за ограничаване на взаимодействието между паралелките. Същите могат да се променят при промяна на общите правила от министъра на здравеопазването. Маските за учениците се осигуряват от децата, респективно техните родители.

**5. След всяка употреба еднократната маска се изхвърля незабавно и ръцете се измиват.**

**6. Спазването на много добра хигиена -миене и дезинфекцията на ръцете е ключът към предпазване от инфекцията.**

Ръцете трябва да се мият често и обилно със сапун и вода за най-малко 20 секунди. Ако сапун и вода не са налични, може да се използва дезинфекциращ препарат за ръце на алкохолна основа с поне 60 % алкохол. Да се избягва допир на очите, носа и устата с немити ръце!

**7. Ръцете се мият със сапун и вода или използване на дезинфекционен разтвор на алкохолна основа задължително:** след кихане и кашляне, при грижа /контакт/ с ученик проявил някой/и от симптомите, описани в т.2, при смяна на кабинетите в училище, след отдых на открито/физическа култура, преди хранене, след използване на тоалетна, след всеки контакт с животни и когато ръцете са видимо замърсени.

**8. Бъдете внимателни с дръжките на вратите.**

При възможност отваряйте или затваряйте с лакътя си. Носете ръкавици, когато натискате дръжката или мийте ръцете си веднага след това.

**9. Не забравяйте, че не трябва да докосвате лицето, носа, устата и очите.**

**10. При кихане и кашляне – покривайте устата и носа със свивката на лакътя или със салфетка, която се изхвърля веднага в затворен кош/контейнер.**

**11. Не ползвайте общи чаши, прибори, храна или напитки.**

**12. Спазвайте дистанция!**

Стойте на безопасно разстояние както един от друг, така и от учителите и служителите в общите закрити части на учебната сграда - преддверие, фойета, стълбища, коридори, санитарни възли, медицински кабинет, библиотека и др.

Мярката за спазване на физическа дистанция от най-малко 1,5 м. разстояние между лица, които не са от едно семейство/домакинство се прилага и за всички, които се намират на открити обществени места (в т.ч. паркове, улици, автобусни спирки).

Избягвайте ненужно докосване, ограничете контактите си с ученици от други паралелки.

**12. В случай на диагностициране на член от семейството с COVID-19 - останете вкъщи и уведомете /по телефон, ел. поща, соц.мрежа/ училищните органи.**

**13. Поемете водеща роля в опазване на вашето здраве и това на другите в училището, семейството и общността:**

- споделяйте това, което научите за превенцията на заразата, със семейството и приятелите си, и особено с по-малките деца.

- давайте пример за добри практики, като напр. кихане или кашляне в свивката на лакътя и миене на ръцете, особено пред по-малките членове на семейството.

**14. Не заклемявайте връстниците си и не дразнете някого за това, че е болен.**

Не забравяйте, че вирусът не зачита географски граници, етнически произход, възраст, способности или пол.

**15. В подобна ситуация е нормално да се чувствате тъжни, притеснени, объркани, уплашени или ядосани.**

Трябва да знаете, че не сте сами и че е добре да разговаряте и обсъдите притесненията си с някого, на когото имате доверие, като например родителите ви или вашите учители и по този начин да предпазите себе си и училището си.

Задавайте въпроси, образовайте се и търсете информация от надеждни източници.

### **III. ПРАВИЛНО МИЕНЕ НА РЪЦЕТЕ**

**Стъпка 1:** Намокрете ръцете с чиста течаща вода.

**Стъпка 2:** Сапунисайте с достатъчно сапун, за да покриете мокрите ръце.

**Стъпка 3:** Търкайте ръцете от всички страни – включително обратната страна, между пръ-стите и под ноктите – в продължение на поне 20 секунди.

**Стъпка 4:** Изплакнете обилно с течаща вода.

**Стъпка 5:** Подсушете ръцете с чиста, суха кърпа, хартиени кърпи за еднократна употреба или уред за изсушаване на ръце, в зависимост от това с какво разполагате.

**Бъдете отговорни към своето здраве и здравето на околните!**