**Procedura postępowania i funkcjonowania**

**Przedszkoli**

**Zespołu Szkół im. Męczenników Marszu Śmierci KL Stutthof w Garczegorzu**

**w stanie epidemii COVID-19**

obowiązuje od 01.09.2020r.

Wytyczne postępowania zawarte w dokumencie należy stosować w połączeniu z procedurą postępowania w przypadku stwierdzenia chorób zakaźnych i pasożytniczych w Zespole Szkół.

1. **Podstawa prawna**

* Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 31 grudnia 2002r., w sprawie bezpieczeństwa i higieny w publicznych i niepublicznych szkołach i placówkach (Dz. U. 2018 poz. 2140).
* Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 28 lutego 2019r., w sprawie szczegółowej organizacji publicznych szkół i publicznych przedszkoli (Dz. U. 2019 poz. 502).
* Ustawa z dnia 5 grudnia 2008r., o zapobieganiu oraz zwalczaniu zakażeń i chorób zakaźnych u ludzi (Dz. U. 2019 poz. 1239).
* Wytyczne Ministra Zdrowia, Ministra Edukacji Narodowej, Głównego Inspektora Sanitarnego dla publicznych i niepublicznych szkół i placówek obowiązujące od 01.09.2020.

1. **Cel procedury**

Procedura ma zapewnić bezpieczne i higieniczne warunki pobytu dzieci w przedszkolu oraz chronić przed rozprzestrzenieniem się chorób / chorób zakaźnych.

Celem procedury jest ustalenie zasad postępowania minimalizujących ryzyko niebezpieczeństwa rozprzestrzeniania się choroby i zarażenia.

1. **Podstawowe pojęcia i definicje**

**Choroba**: reakcja ustroju na działanie czynnika lub wielu czynników chorobotwórczych prowadząca do zaburzeń naturalnego współdziałania tkanek i narządów, a w następstwie do zaburzeń czynnościowych i zmian w funkcjonowaniu poszczególnych narządów i całego ustroju człowieka, wywołuje niepożądane objawy, różniące się od czynności zdrowego organizmu.

**Choroby zakaźne**: choroby ludzi i zwierząt oraz roślin będących następstwem zakażenia ustroju czynnikiem zakaźnym i złamania sił odpornościowych organizmu. Choroby zakaźne są wywoływane przez drobnoustroje, pasożyty, toksyczne produkty oraz inne biologiczne czynniki o znamionach chorobotwórczych, które ze względu na swój charakter jak i sposób szerzenia objawów stanowią realne zagrożenia dla zdrowia i życia.

Kompletny wykaz chorób zakaźnych dostępny jest na stronie internetowej Głównego Inspektora Sanitarnego.

**Przeziębienie**: wirusowa infekcja górnych dróg oddechowych, której objawami są katar, kaszel, ból gardła i podwyższona temperatura ciała. Za objawy przeziębienia może odpowiadać kilka wirusów.

**Wirusy**: cząsteczki organiczne niemające struktury komórkowej, zbudowane z białek i kwasów nukleinowych. Wirusy są zakaźne i potencjalnie patogenne. Wirusy samodzielnie nie mogą prowadzić żadnych procesów życiowych zatem muszą w celu budowy nowych cząsteczek korzystać z obcych komórek. Wirusy rozprzestrzeniają się praktycznie wszystkimi możliwymi drogami, a więc zakażenie może nastąpić poprzez bezpośredni kontakt, powietrze, wodę, wydzieliny i wydaliny. Najskuteczniejszą metodą walki z chorobami wirusowymi są szczepienia ochronne.

**Podstawowe objawy chorobowe**: złe samopoczucie, senność, ból głowy, gorączka, kaszel, ból gardła, problemy z przełykaniem, utrudnione oddychanie, dreszcze, ból brzucha, nudności, wymioty, przyspieszona akcja serca.

Od zakażenia do pojawienia się objawów COVID-19 może minąć 1–14 dni.

Najczęstsze objawy choroby koronawirusowej COVID-19 to gorączka, zmęczenie, kaszel, duszności, trudności w oddychaniu.

1. **Uczestnicy postępowania i zakres odpowiedzialności**:

**Dyrektor**: jest zobowiązany do zapewnienia dzieciom bezpiecznych i higienicznych warunków pobytu w przedszkolu a pracownikom higienicznych warunków pracy.

**Rodzice** (prawni opiekunowie): są odpowiedzialni za bieżące monitorowanie stanu zdrowia dziecka. W przypadku stwierdzenia wystąpienia u dziecka objawów choroby zakaźnej rodzice/prawni opiekunowie zobowiązani są do poinformowania dyrektora/pracowników przedszkola o stanie zdrowia dziecka i skorzystania z pomocy lekarskiej.

**Nauczyciele / Pracownicy**: zobowiązani są do natychmiastowego poinformowania pracodawcy o podejrzeniu lub stwierdzeniu pojawienia się objawów choroby zakaźnej u dzieci lub pracowników.

1. **Warianty funkcjonowania przedszkola w sytuacji wystąpienia zakażenia**
2. W przedszkolu funkcjonują tradycyjne, stacjonarne zajęcia opiekuńczo – wychowawcze zgodnie z przepisami prawa podanymi w pkt.1
3. W zależności od regionalnej sytuacji epidemicznej dyrektor przedszkola, po uzyskaniu pozytywnej opinii Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego i za zgodą organu prowadzącego może częściowo lub w całości zawiesić stacjonarną pracę przedszkola.
4. **Procedura postępowania**
5. Dla osób nie będących pracowniami przedszkola na terenie budynku obowiązuje nakaz zakrywania ust i nosa. W tym celu należy używać maseczek ochronnych jednorazowych/wielorazowych/przyłbic.
6. Nakaz zakrywania ust i nosa w czasie przebywania na terenie przedszkola nie obowiązuje pracowników oraz dzieci.
7. Pracę w przedszkolu może świadczyć pracownik bez objawów chorobowych.

Nie należy angażować w zajęcia pracowników z grupy ryzyka lub z istotnymi problemami zdrowotnymi.

1. Pracownik powinien być wyposażony w środki ochrony indywidualnej w postaci osłony ust i nosa w razie konieczności oczu (maseczka jednorazowa/wielorazowego użytku, okulary, przyłbica), rękawiczki jednorazowe, płyn do dezynfekcji rąk.
2. Osoby mające problemy zdrowotne z oddychaniem zamiast masek powinny używać przyłbic.
3. Pracownicy przedszkola powinni zachowywać dystans społeczny między sobą, w każdej przestrzeni wynoszący minimum 1,5 metra. W przypadku konieczności skrócenia dystansu należy stosować osłonę ust i nosa.
4. Do przedszkola może uczęszczać wyłącznie dziecko zdrowe, bez objawów chorobowych.

Z uwagi na dobro wszystkich dzieci i pracowników rodzice powinni zgłaszać nauczycielom o wszelkich poważnych dolegliwościach i chorobach dziecka noszących znamiona objawów choroby wirusowej.

1. W stanach infekcji, chorób skórnych, chorób zakaźnych oraz po urazach, zabiegach, dziecko powinno zacząć uczęszczać do przedszkola dopiero po procesie zakończenia leczenia.

Wskazane jest dostarczenie do przedszkola dokumentu potwierdzającego zakończenie leczenia.

1. Środki ochrony indywidualnej dla dzieci w postaci maseczek jednorazowych/wielorazowych/przyłbic rodzice\opiekunowie zobowiązani są zapewnić we własnym zakresie.

Dzieci mające problemy zdrowotne z oddychaniem zamiast masek powinny używać przyłbic.

Zaleca się zaopatrzenie dzieci w co najmniej dwie maseczki zamienne oraz pojemnik/woreczek strunowy do ich przechowywania.

Maseczki jednorazowe należy wyrzucić po jednej godzinie użytkowania do specjalnego pojemnika na odpady.

Maseczki wielorazowego użytku należy zdezynfekować lub wyprać w temperaturze 60 stopni Celsjusza po dodaniu detergentu (proszku do prania).

Maseczki/przyłbice ochronne będą użytkowane przez dzieci w razie konieczności pod nadzorem nauczycieli.

1. Płyny do dezynfekcji rąk w czasie przebywania na terenie przedszkola zapewnia dyrektor placówki.
2. W zajęciach nie może uczestniczyć dziecko, które ma kontakt z osobą wyznaczoną do przebywania na kwarantannie.
3. W przypadku transportu indywidualnego, dzieci do przedszkola są przyprowadzane i odbierane przez osoby zdrowe, bez objawów chorobowych.
4. Rodzice i opiekunowie przyprowadzający/odbierający dzieci do/z placówki muszą zachować dystans w odniesieniu do pracowników placówki jak i innych dzieci i ich rodziców wynoszący min. 1,5 m.

Dzieci wchodzą do przedszkola bez rodziców.

W sytuacjach koniecznych rodzice mogą wchodzić z dziećmi wyłącznie do wyznaczonej przestrzeni wspólnej budynku lub wyznaczonego obszaru z zachowaniem środków ostrożności w postaci stosowania osłony ust i nosa (maseczki jednorazowe, wielorazowe, przyłbice) oraz dezynfekcji rąk.

Z jednym dzieckiem może wejść tylko jeden opiekun.

Osoby stosujące rękawiczki jednorazowe po wejściu do budynku także zobowiązane są do stosowania środka do dezynfekcji rąk.

Ilość osób zależna jest od metrażu powierzchni. W sytuacji zajętej części wspólnej rodzice/opiekunowie zobowiązani są poczekać na zwolnienie pomieszczenia.

1. Na drzwiach wejściowych do przedszkola należy wywiesić informację dotyczącą:

* obowiązku stosowania środków ochrony w postaci osłony ust i nosa dla osób przebywających w części wspólnej budynku.
* obowiązku korzystania z punktu dezynfekcji wyposażonego w środek do dezynfekcji rąk.

1. W części wspólnej dla rodziców/opiekunów i dzieci znajdują się stanowiska dezynfekcji rąk wyposażone w środek do dezynfekcji ewentualnie w maseczki i rękawiczki jednorazowe.
2. Pracownik dyżurny przyjmujący dziecko obowiązany jest kontrolować przestrzeganie zasad stosowania środków ostrożności.
3. Organizacja zajęć powinna odbywać się w jednej sali przez cały dzień.

W przypadku konieczności zmiany sal dzieci przemieszczają się po ciągach komunikacyjnych w jednej grupie pod nadzorem nauczyciela.

1. Konieczny i bezpośredni kontakt pracowników i dzieci powinien być ograniczony do minimum i do wykonania niezbędnych codziennych czynności związanej z opieką nad dzieckiem pod warunkiem zachowania środków ostrożności i stosowania środków ochrony indywidualnej w postaci osłony ust i nosa, dezynfekcji rąk przez pracowników lub stosowania rękawiczek jednorazowych.
2. Z sali, w której przebywa grupa dzieci należy usunąć przedmioty i sprzęty, których nie można skutecznie umyć lub dezynfekować.
3. Pozostawienie wyposażenia i przedmiotów wykonanych z materiału innego niż tworzywo sztuczne tj; plastik, drewno, wymaga codziennego czyszczenia, prania, dezynfekowania środkami myjąco – dezynfekującymi o właściwościach bakteriobójczych i wirusobójczych.
4. Należy unikać wspólnego korzystania z zabawek.

Użytkowane w trakcie zajęć przybory, zabawki należy dokładnie czyścić i dezynfekować po każdorazowym użyciu przez dziecko.

1. Rekomendowana odległość pomiędzy dziećmi w sali wynosi 1,5 metra.
2. W trakcie realizacji zajęć, w których nie można zachować rekomendowanego dystansu 1,5 metra pomiędzy dziećmi należy odstąpić od gier i zabaw zespołowych.
3. Dziecko nie powinno zabierać ze sobą do przedszkola niepotrzebnych przedmiotów/zabawek.
4. Należy wietrzyć sale co najmniej raz na godzinę.
5. Zajęcia na dworze powinny być organizowane w taki sposób aby uniknąć grupowania się kilku grup dzieci jednocześnie.
6. Pobyt dzieci na dworze pod nadzorem nauczycieli należy ograniczyć do tylko do terenu przynależnego do placówki np.: plac zabaw, z zachowaniem przestrzeni i odległości pomiędzy dziećmi co najmniej 1,5 metra.
7. Sprzęt na boisku i placu zabaw wykorzystywany podczas zajęć powinien być regularnie czyszczony z użyciem detergentu lub dezynfekowany.

Jeżeli nie ma takiej możliwości należy zabezpieczyć sprzęt przed używaniem np.; ogrodzić taśmą i opisać „zakaz korzystania”.

1. W sytuacji konieczności organizacji wyjść do miejsc publicznych należy przedsięwziąć wszelkie środki ostrożności w celu uniknięcia kontaktu dzieci i opiekunów z osobami trzecimi i zwierzętami.

Pobyt na zewnątrz placówki, w przypadku kontaktu z innymi osobami, wymaga stosowania przez pracowników środków ochrony indywidualnej w postaci osłony ust i nosa, w razie konieczności oczu. Należy mieć przy sobie środek do dezynfekcji rąk i rękawiczki jednorazowe.

1. W ciągu dnia należy regularnie myć ręce ciepłą wodą z mydłem i dopilnować tego u dzieci. W pomieszczeniach higieniczno – sanitarnych powinna znajdować się instrukcja mycia i dezynfekcji rąk.

W pomieszczeniach higieniczno – sanitarnych powinno być dostępne mydło w dozowniku i ręczniki papierowe.

1. Należy ograniczyć przebywanie osób trzecich w placówce bez objawów chorobowych tylko do wyznaczonej części wspólnej do niezbędnego minimum, z zachowaniem wszelkich środków ostrożności polegających na stosowaniu osłony ust i nosa, stosowaniu dezynfekcji rąk, rękawiczek jednorazowych.
2. W przypadku awarii instalacji elektrycznej, hydraulicznej, innej wymagającej skorzystania z usług firmy zewnętrznej należy przeprowadzić naprawę poza godzinami pracy szkoły.

W przypadku konieczności wykonania naprawy w godzinach pracy należy zachować wszelkie opisane środki ostrożności w celu uniknięcia kontaktu osób trzecich z pracownikami i uczniami.

1. Dyrektor placówki wyznaczy dzień oraz godziny na spotkanie z rodzicami\opiekunami dzieci po wcześniejszym kontakcie telefonicznym z sekretariatem.
2. **Higiena osobista, czyszczenie i dezynfekcja pomieszczeń i powierzchni**
3. W przedszkolu powinny być dostępne numery telefonów do właściwej stacji Sanitarno-Epidemiologicznej, oddziału zakaźnego szpitala i służb medycznych oraz organów, z którymi należy się kontaktować w przypadku stwierdzenia objawów chorobowych.

Decyzje o kontakcie z w/w placówkami podejmuje dyrektor przedszkola.

1. W budynku, w wyznaczonej części wspólnej należy umożliwić skorzystanie z płynu dezynfekującego do rąk oraz zamieścić informację o sposobie jego użycia oraz obowiązku dezynfekcji rąk przez wszystkie osoby wchodzące do przedszkola.
2. Należy wyznaczyć pracownika dyżurnego, którego zadaniem jest dopilnowanie, aby wszystkie osoby wchodzące do przedszkola dezynfekowały dłonie lub zakładały rękawiczki ochronne, miały zakryte usta i nos oraz nie przekraczały obowiązujących stref przebywania.

Osoby wchodzące w rękawiczkach jednorazowych także zobowiązane są do stosowania środka do dezynfekcji rąk (nie ma pewności jak długo i gdzie osoba użytkowała rękawiczki).

1. Należy regularnie myć ręce wodą z mydłem oraz dopilnować, aby robiły to dzieci, szczególnie po przyjściu do przedszkola, przed jedzeniem i po powrocie z zajęć na dworze, po skorzystaniu z toalety.
2. Należy utrzymywać codzienny reżim sanitarny polegający na myciu i dezynfekcji powierzchni klas, powierzchni ciągów komunikacyjnych, toalet i powierzchni dotykowych tj; klamek, poręczy, blatów stołów, siedzisk, włączników świateł, termometru do mierzenia temperatury ciała, klawiatury komputera, krzeseł, stołów.

W przypadku braku możliwości skutecznego czyszczenia i dezynfekcji powierzchni podłóg wyłożonych np; wykładziną wskazane jest tymczasowe przykrycie wykładziny np.; linoleum, którego powierzchnia jest łatwa do utrzymania w czystości.

Przeprowadzając dezynfekcję, należy ściśle przestrzegać zaleceń producenta znajdujących się na opakowaniu środka do dezynfekcji. Ważne jest ścisłe przestrzeganie czasu niezbędnego do wywietrzenia dezynfekowanych pomieszczeń, przedmiotów, tak aby uczniowie i pracownicy nie byli narażeni na wdychanie oparów środków służących do dezynfekcji.

1. Wszyscy pracownicy przedszkola powinni mieć dostęp do indywidualnych środków ochrony osobistej w postaci osłony ust i nosa (maseczki jednorazowe/wielorazowe) rękawiczki jednorazowe.
2. W pomieszczeniach higieniczno-sanitarnych należy wywiesić instrukcje prawidłowego mycia rąk.
3. **Gastronomia**

1. Przy organizacji żywienia w przedszkolu tj: stołówka, kuchnia, jadalnia, należy przestrzegać warunków higieniczno – sanitarnych wymaganych przepisami prawa odnoszących się do funkcjonowania żywienia zbiorowego tj; HACCP/GHP/GMP.

Zasady dotyczą utrzymania reżimu sanitarnego podczas dostarczania i przechowywania produktów, mycia opakowań produktów, przygotowywania i dystrybucji posiłków, utrzymania czystości na stanowisku pracy i w miejscu spożywania posiłków, higieny pracowników.

Należy zapewnić pracownikom dostęp do środków dezynfekcji rąk, osłony ust i nosa, w miarę możliwości przestrzegać odległości stanowisk pracy co najmniej 1,5 metra.

1. Pracownicy kuchni powinni ograniczyć kontakty z uczniami oraz nauczycielami do niezbędnego minimum.

Zaleca się wydanie posiłków przed przybyciem dzieci do jadalni (podczas nieobecności dzieci w sali) i posprzątanie po opuszczeniu przez nich jadalni.

1. Korzystanie z miejsc spożywania posiłków musi być bezpieczne i odbywać się w miejscach do tego przeznaczonych.
2. Przed spożyciem posiłku należy umyć i zdezynfekować powierzchnie dotykowe tj; stoły, krzesła.
3. Pracownicy i dzieci przed wydaniem i spożyciem posiłku powinni umyć ręce ciepłą wodą z mydłem.
4. Naczynia i sztućce wielorazowego użytku stosowane w danej placówce powinny być myte w zmywarce z dodatkiem detergentu, w temperaturze min. 60oC (zaleca się zmywarkę z funkcją wyparzania, a jeśli jej nie ma – wyparzanie gorącą wodą po myciu) lub myte w gorącej wodzie z dodatkiem detergentu i wyparzane.
5. Nie zaleca się spożywania przekąsek pakowanych w opakowania zbiorcze tj: chrupki, ciastka, chipsy i dzielenia się nimi z innymi osobami
6. **Użytkowanie środków ochrony indywidualnej**

Środki ochrony indywidualnej w postaci osłony ust i nosa w razie konieczności oczu (maseczka jednorazowa/wielorazowego użytku, okulary, przyłbica), rękawiczki jednorazowe, należy stosować w sytuacjach:

1. Osłona ust i nosa:

Pracownicy:

* przyjmowanie dzieci do przedszkola,
* kontakt pracowników z rodzicami/prawnymi opiekunami, osobami trzecimi.

Dzieci w razie konieczności:

* przebywanie w grupie osób (powyżej dwóch osób) w odległości mniejszej niż 1,5 metra.
* W przypadku stwierdzenia objawów chorobowych u dziecka/grupy dzieci.

1. Rękawiczki jednorazowe:

* sprzątanie i dezynfekcja pomieszczeń, powierzchni dotykowych, przyborów szkolnych,
* doraźnie w razie kontaktu pracowników z rodzicami/prawnymi opiekunami, osobami trzecimi wchodzącymi do szkoły,
* rękawiczki jednorazowe należy stosować w przypadku kiedy nie ma możliwości dezynfekcji lub umycia rąk,
* osoby użytkujące rękawiczki jednorazowe mają obowiązek dezynfekcji dłoni.

1. Środek do dezynfekcji rąk stosujemy w sytuacji:

* na bieżąco, w zależności od potrzeb, w sytuacji kiedy nie ma możliwości umycia rąk ciepłą wodą z mydłem.

1. Środki ochrony indywidualnej wielorazowego użytku tj; maseczka, okulary, przyłbica, podlegają myciu i dezynfekcji każdorazowo po ich użyciu.
2. Należy wyznaczyć indywidualny pojemnik i worki na śmieci na zużyte jednorazowe maseczki i rękawiczki.

Pojemnik powinien być również dostępny w wyznaczonej części wspólnej szkoły.

1. W sytuacji kontaktu z osobą zarażoną, podejrzaną o zarażenie wirusem, z widocznymi objawami chorobowymi, użytkowane środki ochrony indywidualnej tj; maseczkę, rękawiczki, należy umieścić w indywidualnym worku na śmieci i zgłosić fakt do właściwej miejscowo Stacji Sanitarno – Epidemiologicznej w celu zorganizowania odbioru zużytych środków.
2. **Postępowanie w przypadku podejrzenia zakażenia**.
3. Należy wyznaczyć i przygotować, wyposażone w środki ochrony (osłona ust, nosa, twarzy) i płyn dezynfekujący, pomieszczenie lub wydzielić obszar, w którym będzie można odizolować osobę w przypadku zdiagnozowania objawów chorobowych.
4. W przypadku zaobserwowania u siebie objawów chorobowych pracownik powinien pozostać w mieszkaniu i powiadomić służby medyczne oraz pracodawcę.

Pracodawca zgłasza fakt powzięcia informacji o podejrzeniu zakażenia właściwej miejscowo Stacji Sanitarno – Epidemiologicznej oraz organowi prowadzącemu szkołę.

1. W przypadku wystąpienia u pracownika będącego na stanowisku pracy niepokojących objawów sugerujących zakażenie koronawirusem należy niezwłocznie odsunąć go od pracy i odizolować od innych osób, zmierzyć temperaturę, przeprowadzić wywiad dotyczący kontaktu z osobą zarażoną.

Należy wstrzymać przyjmowanie dzieci do przedszkola, powiadomić służby medyczne, właściwą miejscowo Powiatową Stację Sanitarno-Epidemiologiczną i stosować się ściśle do wydawanych instrukcji i poleceń.

Należy wstrzymać przyjmowanie dzieci do placówki do czasu uzyskania wyników badań.

1. W przypadku wystąpienia u dziecka niepokojących objawów sugerujących zakażenie koronawirusem należy niezwłocznie odizolować dziecko od innych dzieci, zmierzyć temperaturę, powiadomić rodziców/opiekunów, powiadomić służby medyczne, właściwą miejscowo Powiatową Stację Sanitarno-Epidemiologiczną i stosować się ściśle do wydawanych instrukcji i poleceń.

Należy wstrzymać przyjmowanie dzieci do placówki do czasu uzyskania wyników badań.

W celu pomiaru temperatury stosowany jest termometr bezdotykowy (użytkowanie termometru ściśle według wskazań producenta, niewłaściwe użytkowanie może mieć wpływ na błąd pomiaru).

1. Obszar, w którym poruszał się i przebywał pracownik lub dziecko należy poddać sprzątaniu zgodnie z funkcjonującymi w placówce procedurami oraz zdezynfekować powierzchnie dotykowe klamki, poręcze, uchwyty, włączniki, siedziska, blaty.
2. W przypadku wątpliwości należy zwrócić się do właściwej powiatowej stacji sanitarno-epidemiologicznej w celu konsultacji lub uzyskania porady dotyczącej bieżącego postępowania.
3. **Kwarantanna**
4. Kwarantanna to izolacja osób zdrowych, które miały kontakt/styczność z osobami chorymi lub podejrzewanymi o zakażenie koronawirusem.
5. Jeśli wiesz, że miałeś kontakt z chorymi na COVID-19, skontaktuj się telefonicznie ze stacją sanitarno-epidemiologiczną i postępuj zgodnie z wytycznymi.
6. Przez telefon wypełnisz ankietę wstępnej kwalifikacji w kierunku zakażenia koronawirusem.

Ważne, żebyś podał listę osób, z którymi miałeś kontakt od momentu, kiedy miałeś styczność z koronawirusem.

1. Zostań w domu. Pod żadnym pozorem nie wychodź z domu. Nie przyjmuj nikogo. Jeśli w domu są osoby bliskie, które miały z Tobą kontakt po tym, jak zetknąłeś się z koronawirusem, one też podlegają kwarantannie.
2. Jeśli musisz mieć kontakt z kimś, zachowaj odstęp na 2 metry.
3. W miarę możliwości powinieneś przebywać w określonym pokoju, a jeśli w domu jest więcej łazienek, korzystaj tylko z jednej. Ogranicz powierzchnię, która będzie wymagała dezynfekcji.
4. Używaj oddzielnych naczyń niż pozostałe osoby przebywające w mieszkaniu.
5. Wietrz mieszkanie kilka razy dziennie.
6. Ogranicz kontakt ze zwierzętami domowymi i innymi zwierzętami: chociaż nie ma doniesień o zachorowaniu zwierząt domowych lub innych zwierząt na covid-19, nadal zaleca się, aby ograniczać z nimi kontakt. Unikaj szczególnie głaskania, przytulania, całowania lub lizania oraz dzielenia się jedzeniem. Jeśli musisz opiekować się swoim zwierzakiem lub przebywać w jego pobliżu podczas kwarantanny, umyj ręce przed i po kontakcie z nim oraz załóż maskę na twarz.
7. Załóż maskę/chustkę na twarz, jeśli ma do ciebie przyjechać lekarz lub karetka
8. Przestrzegaj zasad higieny:

* codziennie czyść wszystkie dotykane powierzchnie: blaty, klamki, armatury łazienkowe, toalety, telefony, klawiatury, tablety i stoliki nocne
* codziennie czyść dokładnie łazienkę i kuchnię
* pierz swoje rzeczy, pościel, ręczniki, ubrania (jak najczęściej), w temperaturze 60 stopni. Nie używaj niczego, co wymaga prania ręcznego
* dezynfekuj miejsca zanieczyszczone płynami ustrojowymi, czyść również wszystkie powierzchnie, które mogą zawierać krew, stolec lub płyny ustrojowe.
* używaj środków czyszczących/dezynfekujących zgodnie z instrukcjami na etykiecie. Jeśli sięgnąłeś po produkt, którego na co dzień nie używasz, a który tobie polecono jako skuteczny na wirusy, sprawdź, czy możesz używać tego w pomieszczeniu, w którym przebywają ludzie lub zwierzęta, i czy nie powinieneś przy jego stosowaniu zachować środków ostrożności, np. używać rękawiczek i zapewnić dobrą wentylację.

1. Dbaj o to, by twój organizm miał zapewnione wszystko, co niezbędne do dobrego funkcjonowania: wysypiaj się, jedz lekkostrawne posiłki z dużą ilością warzyw i owoców, pij dużo wody.
2. Monitoruj swój stan zdrowia:

* regularnie mierz sobie temperaturę
* zastanów się, jak się czujesz, czy nie masz problemów z oddychaniem, bólów mięśni, kaszlu lub innych niepokojących objawów,
* jeśli masz jakiekolwiek wątpliwości, zasięgnij porady medycznej przez telefon

1. Sprawdź, gdzie można uzyskać teleporadę w placówce podstawowej opieki zdrowotnej w twoim mieście.

W przypadku wątpliwości należy zwrócić się do właściwej miejscowo Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w celu konsultacji lub uzyskania porady dotyczącej bieżącego postępowania.

Dyrektor przedszkola oraz organ prowadzący placówkę zobowiązany jest do bieżącego zapoznawania się z komunikatami wydawanymi przez Ministerstwo Zdrowia, Głównego Inspektora Sanitarnego, Ministra Edukacji, Państwową Inspekcję Pracy w zakresie funkcjonowania w stanie epidemii.

Opracowano:

Biuro Usług BHP st.specjalista BHP Jacek Majos

Zespół Szkół im. Męczenników Marszu Śmierci KL Stutthof w Garczegorzu