

**POOSTRENA HIGIENSKA PRIPOROČILA ZA
IZVAJANJE POUKA V OSNOVNI ŠOLI ZA
PREPREČEVANJE ŠIRJENJA SARS-CoV-2**

MODEL C-OŠ

13. januar, 2021

UVOD

Pojav novega koronavirusa pomeni dodatno tveganje v življenju ter potrebo po prilagoditvah in spremembi vedenja.

Sklenjeno je bilo, da je možno postopno odpiranje šol ob vzdrževanju določenih ukrepov in skrbnem spremljanju stanja. Dejstvo je, da **manjša kot je skupina učencev, manjše kot je število oseb na površino učilnice, večja kot je razdalja med učenci, manjša je možnost prenosa virusa.**

Tveganje je odvisno od izvajanja ukrepov in epidemiološke situacije. Kljub izvajanju vseh ukrepov v šoli se lahko pojavijo primeri COVID-19 in druge okužbe. Z odstopanjem od ukrepov se tveganje za prenos okužbe SARS-CoV-2 zvišuje.

V šolo lahko pridejo samo zdravi otroci oz. zaposleni. Pomembno je, da so starši in zaposleni seznanjeni s simptomi in znaki bolezni COVID-19 in ob pojavu simptomov in znakov pravilno ukrepajo.

V ospredju delovanja v šoli naj bo dosledno upoštevanje vseh ukrepov za preprečevanje okužbe z virusom SARS-CoV-2: <https://www.nijz.si/sl/preprecevanje-okuzbe-z-virusom-sars-cov-2-v-obdobju-sproscanja-ukrepov>.

Priporočamo, da se v šolah uvede redne, vsakodnevne t.i. »minute za zdravje«, kjer se učence, starosti primerno, izobražuje o pravilnem izvajanju ukrepov.

Z organizacijskimi ukrepi dosegamo manjše število stikov med učenci in med zaposlenimi. Tako je pomembno izvajati priporočene ukrepe glede prihoda v šolo, vstopanja v šolo in gibanja po šoli, ureditve učilnic s primerno medosebno razdaljo med učenci, pouk v eni učilnici in brez kabinetnega pouka, da je skupina učencev skupaj cel dan in ni mešanja učencev v jutranjem in popoldanskem varstvu, da šolsko malico učenci dobijo v učilnici, da se skupine ne srečujejo oz. mešajo na hodnikih, pri kosilu, na igriščih, s čimer dosegamo manjše število stikov.

Ker se zavedamo, da zaradi razvojnih zakonitosti in specifičnosti dela učitelji in učenci ne morejo izvajati vseh možnih ukrepov, smo jih (po vzgledu drugih držav) skušali prilagoditi ali dodati druge ukrepe oziroma prilagoditve, ki preprečujejo okužbo in so izvedljivi v šolskem prostoru. **Upoštevali smo tudi izkušnje iz pomladanskega obdobja - priporočamo, da veliko pozornost namenjate ohranjanju in izboljševanju gibalnega statusa učencev.**

Pri odpiranju šol se torej odločamo za številne koristi, ki jih prinašajo šole otrokom in zaposlenim staršem, odločamo pa se tudi za večje tveganje za prenos bolezni. Da bi kar najbolj zmanjšali to tveganje, svetujemo nabor ukrepov, za katere so se odločile tudi druge države. Pri tem je smiselna postopnost vračanja otrok.

Priporočila se bodo spreminjala skladno z epidemiološko sliko in novimi spoznanji o širjenju okužbe s SARS-CoV-2 in o bolezni COVID-19.

HIGIENSKA PRIPOROČILA ZA IZVAJANJE POUKA V OSNOVNI ŠOLI ZA PREPREČEVANJE ŠIRJENJA SARS-CoV-2 – MODEL C-OŠ

Osnovno vodilo je, da prihajajo v šolo samo zdravi otroci oz. zaposleni. Osnova za preprečevanje okužb je poznavanje načina prenosa in preprečevanja le-tega ter dosledno izvajanje ukrepov in ustrezna prostorska in organizacijska prilagoditev. V ta namen smo pripravili higienska priporočila.

Priporočila za preprečevanje širjenja okužbe s SARS-CoV-2 zato podajamo v dveh osnovnih sklopih:

1. Priporočila za ravnanje osebja in učencev;
2. Priporočila za prostorsko in organizacijsko ureditev v objektu šole.

OSEBJE IN UČENCI

Vsi, ki sodelujejo v šolskem procesu, morajo dobro poznati ukrepe za preprečevanje širjenja SARS-CoV-2 in jih udeležati v praksi. Potrebno je upoštevanje:

| | |
|--|-----------|
| SPLOŠNI HIGIENSKI UKREPI | 5 |
| ZDRAVSTVENE OMEJITVE | 7 |
| SPREMLJANJE ZDRAVSTVENEGA STANJA | 7 |
| ZMANJŠEVANJE ŠTEVILA STIKOV MED OSEBAMI | 7 |
| OSEBNA VAROVALNA OPREMA..... | 8 |
| PRIHOD DO ŠOLE IN VSTOPANJE V ŠOLSKI OBJEKT | 8 |
| PRIHOD DO ŠOLE | 8 |
| VSTOPANJE V ŠOLSKI OBJEKT IN V UČILNICO | 8 |
| POTEK DELA V ŠOLI | 9 |
| UČILNICA | 10 |
| IGRALA..... | 11 |
| TELOVADNICE..... | 11 |
| GLASBENA VZGOJA..... | 11 |
| ZBORNICA, KABINETI ZA UČITELJE..... | 11 |
| ODMORI, ŠOLSKA PREHRANA | 12 |
| DELITEV IN POBIRANJE GRADIV | 12 |
| SANITARNI PROSTORI..... | 13 |
| ODHOD DOMOV | 13 |
| PODPORNE DEJAVNOSTI..... | 13 |
| ZRAČENJE PROSTOROV | 13 |
| ČIŠČENJE PROSTOROV..... | 14 |
| ŠOLSKA KUHINJA | 15 |
| MATERIALI NA SPLETNI STRANI NIJZ..... | 17 |
| VIRI..... | 18 |

OSEBJE IN UČENCI

Vsi, ki sodelujejo v šolskem procesu, morajo dobro poznati ukrepe za preprečevanje širjenja SARS-CoV-2 in jih udejanjati v praksi.

Potrebno je:

- Upoštevati splošne higienske ukrepe
- Upoštevati zdravstvene omejitve
- Spremljati zdravstveno stanje
- Zmanjševati stike med osebami
- Uporabljati osebno varovalno opremo

SPLOŠNI HIGIENSKI UKREPI

Novi koronavirus se najpogosteje prenaša preko **izločkov iz dihal** med ljudmi, ki so tesno skupaj, oziroma preko onesnaženih **rok**.

Upoštevajmo priporočila glede vzdrževanja **medosebne razdalje, pravilnega nošenja maske, higiene rok in higiene kašlja, zračenja ter čiščenja in razkuževanja**.

Virus v okolico izločamo s kihanjem, kašljanjem, glasnim govorjenjem, zato je priporočena medosebna razdalja vsaj 1,5 oz. 2 metra. V primeru, da je ta razdalja manjša, je tveganje za okužbo večje.

Ob kihanju, kašljanju ali neposrednem dotikanju površin ali predmetov z umazanimi rokami, virus nanese na različne predmete in površine, kot so mize, delovne površine, kljuke na vratih, ročaji, držaji in ograje, denar ... Drugi ljudje se lahko okužijo tako, da se dotaknejo teh onesnaženih površin, nato pa se dotaknejo oči, nosu ali ust, ne da bi si prej umili roke.

Roke zato vedno smatramo kot onesnažene, izjema je le neposredno po njihovem umivanju ali razkuževanju.

Z upoštevanjem vseh navedenih ukrepov zmanjšamo možnost za prenos povzročitelja okužbe in s tem ščitimo sebe in druge. Za pravilno izvajanje samozaščitnih ukrepov je odgovoren **tudi** vsak posameznik.

Za zaščito tako učencev kot učiteljev in ostalega osebja v šoli pred okužbo s SARS-CoV-2 je potrebno zagotoviti primerne pogoje ter jih seznaniti in doseči dosledno izvajanje vseh **splošnih higienskih ukrepov**:

- Redno in temeljito si umivajmo roke z milom in vodo.

V primeru, da voda in milo nista dostopna, si roke razkužimo z namenskim razkužilom za roke. Vsebnost alkohola v razkužilu za roke naj bo 60 do 80 %. Razkužilo za roke je namenjeno samo zunanji uporabi. Sredstva za čiščenje/razkuževanje površin niso namenjena čiščenju/razkuževanju kože. Zlasti za najmlajše učence svetujemo predvsem umivanje rok, uporabo razkužil pa zgolj v izrednih primerih.

Umivanje ali razkuževanje rok priporočamo po vsakem prijemanju kljuk (npr. vstopanje v učilnice, pri odhodu iz stranišča), ograje stopnišča ali po dotikanju drugih površin.

- Ne dotikajmo se obraza (oči, nosu in ust) z nečistimi/neumitimi rokami.
- Upoštevajmo zadostno medosebno razdaljo, vsaj 1,5 oz. 2 metra (sede 1,5 metra, v gibanju, čakanju v vrsti, kjer je težje vzdrževati stalno razdaljo, 2 metra).
- Odsvetujemo zbiranja v skupinah, na celotnem območju šole.
- Upoštevanje pravilne higijene kašlja (preden zakašljamo/kihnemo, si pokrijemo usta in nos s papirnatim robčkom ali zakašljamo/kihnemo v zgornji del rokava). Papirnat robček po vsaki uporabi odvržemo med odpadke in si nato umijemo roke z milom in vodo.
- Pravilna uporaba mask.
- Zaprte prostore temeljito zračimo, v skladu z načrtom prezračevanja.
- V šolski objekt naj vstopajo samo učenci in zaposleni, ostali le po potrebi po predhodni najavi in naj upoštevajo vse potrebne ukrepe (nošenje obrazne maske, higiena rok, kašlja...).
- Morebitne govorilne ure in pridobivanje informacij naj starši opravijo po telefonu ali preko računalniške povezave.
- Tudi pri vseh sestankih prednostno svetujemo organizacijo video sestankov.
- Organiziranje vsakršnih dogodkov oziroma udeležba na njih (npr. koncerti, proslave, razstave, literarni večeri) je odsvetovana. Dopustni so le dogodki, kjer so udeleženci le učenci iz istega oddelka/učne skupine brez zunanjih udeležencev.

Splošna navodila za preprečevanje okužbe s povzročiteljem COVID-19 so dosegljiva na spletni strani: <https://www.nijz.si/sl/preprecevanje-okuzbe-z-virusom-sars-cov-2-v-obdobju-sproscanja-ukrepov>.

Za boljše seznanitev svetujemo, da so navodila, nameščena v razredih ter drugod po šoli oziroma, da se v času prihoda učencev vrtijo na digitalnih zaslonih, v kolikor so le-ti nameščeni po hodnikih, zlasti:

- Kaj lahko storim, da preprečim širjenje novega koronavirusa: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/plakat_navodila_preprecitev-sirjenja.pdf.
- Umivanje rok: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/navodila_higiena-rok_zdravstveni-delavci.pdf.
- Higiena kašlja: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/navodila_higiena-kaslja_0.pdf.
- Pravilna namestitve obrazne maske: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/maske2_lektorirano.pdf.

ZDRAVSTVENE OMEJITVE

Razširjeni strokovni kolegij (RSK) za pediatrijo je opredelil zdravstvene omejitve za otroke za vrnitev v vrtec/šolo, dostopno na:

https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/sklep_rsk_za_pediatrijo_10_korespondencna_seja_20052020_0.pdf.

Razširjeni strokovni kolegij (RSK) za medicino dela, prometa in športa je opredelil zdravstvene omejitve za zaposlene v vrtcu/šoli za vrnitev na delovno mesto, dostopno na:

https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/sklep_rsk_za_medicino_dela_prometa_in_sporta_05052020_0.pdf.

SPREMLJANJE ZDRAVSTVENEGA STANJA

Pouk naj obiskujejo le zdravi učenci in učitelji (brez enega ali več naštetih simptomov oz. znakov kot so: npr. povišana telesna temperatura, zamašen nos/nahod, kihanje, kašljanje, bolečine v žrelu, težko dihanje, glavobol, bolečine v mišicah, driska, slabost/bruhanje, sprememba zaznavanja vonja in/ali okusa, neobičajna utrujenost, vnetje očesnih veznic tako v blagi kot v težji obliki).

Če otrok zboli z zgoraj navedenimi znaki/simptomi naj ostane doma in omeji stike z drugimi ljudmi. Za nadaljnja navodila pokličite otrokovega izbranega ali dežurnega zdravnika.

Priporočamo, da otrok omeji stike s starejšimi, npr. s starimi starši in osebami s pridruženimi kroničnimi boleznimi ali imunskimi pomanjkljivostmi, saj so le-ti bolj ogroženi za težji potek bolezni. Druženje namreč povečuje tveganje za okužbo.

Tudi zaposleni v šoli naj spremlja svoje zdravstveno stanje in v primeru, da zboli z zgoraj navedenimi znaki/simptomi, ostane doma in omeji stike z drugimi ljudmi. Za nadaljnja navodila naj kontaktira izbranega osebnega ali dežurnega zdravnika.

ZMANJŠEVANJE ŠTEVILA STIKOV MED OSEBAMI

Preprečevanje širjenja okužbe dosegamo z zmanjševanjem števila stikov med osebami in z doslednim izvajanjem higienskih ukrepov. K temu pripomore manjše število oseb v skupini. Manjša kot je skupina učencev, manjše kot je število oseb na površino učilnice, večja kot je razdalja med učenci, manjša je možnost prenosa virusa.

Priporočamo, da se na šoli iz razredov oblikujejo manjše učne skupine. V kolikor je organizacijsko možno, bi za prvo triado priporočali do 10 učencev, ne glede na starost učencev pa za v učno skupino priporočamo do polovice učencev običajnega razreda. **V kolikor so v eni učilnici vsi učenci iz razreda, se je treba zavedati in sprejeti, da je tveganje širjenja okužbe večje.** Za obdobja, ko v šolskem objektu niso prisotni vsi razredi, priporočamo, da prisotni oddelki uporabijo največje učilnice – tako, da bo omogočeno vzdrževanje medosebne razdalje vsaj 1,5 m.

OSEBNA VAROVALNA OPREMA

Priporočamo, da vsi zaposleni in otroci v objektu šole nosijo maske, zaposleni ves čas, učenci pa skladno s priporočili za uporabo mask: <https://www.nijz.si/sl/priporocila-za-uporabo-mask-v-casu-sirjenja-okuzbe-s-sars-cov-2>.

Vsi naj bodo seznanjeni s pravilnim načinom nošenja ter snemanja mask. Pred uporabo ter po odstranitvi maske naj si temeljito umijejo ali razkužijo roke. Maska mora segati od korena nosu do pod brado, med nošenjem naj se je osebe ne dotikajo.

Navodila za pravilno namestitev in odstranitev maske so dosegljiva na povezavi: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/maske2_lektorirano.pdf.

Za zaščito osebja svetujemo uporabo mask. Natančnejša navodila za posamezna delovna mesta poda pooblaščen specialist medicine dela, ki natančno pozna organizacijski proces in tveganja na posameznih delovnih mestih. Spletna stran medicine dela, dostopna na naslednji povezavi: <https://www.anticovid.zmdps.si/>.

PROSTORSKI POGOJI IN ORGANIZACIJA DELA V ŠOLI

Vse, kar naj bi za preprečevanje širjenja SARS-CoV-2 izvajali osebje in učenci, je možno le ob ustreznih prostorskih pogojih in primerno prilagojeni organizaciji. Priporočila za prostorske pogoje in organizacijo dela so natančneje razdelani glede na potek dela in vrste aktivnosti.

PRIHOD DO ŠOLE IN VSTOPANJE V ŠOLSKI OBJEKT

PRIHOD DO ŠOLE

Priporočamo peš hojo, kolesarjenja za učence, ki imajo kolesarski izpit, tudi individualni prevoz s strani staršev (brez združevanja učencev).

Svetujemo smiselno prilagoditev javnega prevoza v šolo v skladu z aktualnimi priporočili (Priporočila za izvajanje dejavnosti (COVID-19)/Prevoz in Higienska priporočila za preprečevanje širjenja okužbe z virusom SARS-CoV-2 za organizirane osnovnošolske prevoze z avtobusi in kombiji dostopno na: <https://www.nijz.si/sl/sproscanje-ukrepov-covid-19> oziroma okrožnico.

VSTOPANJE V ŠOLSKI OBJEKT IN V UČILNICO

Svetujemo, da so učenci in njihovi starši pred ponovnim prihodom v šolo obveščeni o organizaciji pouka, npr.:

- o učilnici, v kateri bodo imeli v tem času pouk in da bodo predvideni razpoložljivi sedeži razporejeni v skladu s priporočili (vsaj 1,5 m narazen v vseh smereh);
- o pravilih ravnanja v šoli za preprečevanje širjenja SARS-CoV-2 (npr. glede lokacij/možnosti za umivanje rok, glede postopkov pred vstopom v šolo, hoje po označenih koridorjih, postopkov pred vstopom v razred, ne druženja z učenci ostalih oddelkov oz. vzdrževanja distance pri tem, ne posojanja stvari, ravnanju z garderobo, glede režima pri obiskovanju WC-ja, glede malice);
- o navodilih za preprečevanje okužbe <https://www.nijz.si/sl/preprecevanje-okuzbe-z-virusom-sars-cov-2-v-obdobju-sproscanja-ukrepov>) in vsebino infografik na to temo (npr. umivanje rok, higiena kašlja ...);
- o tem, kaj naj prinesejo s seboj (npr. šolske potrebščine, eventualna dodatna oblačila, saj se bo prostore veliko zračilo ...)
- o uporabi mask.

Učenci in njihovi starši naj bodo hkrati seznanjeni, da je ob ponovnem zagonu pouka tveganje za prenos okužbe z virusom SARS-CoV-2 večje. Temu ustrezno naj skušajo zaščititi svoje morebitne starejše ali imunsko oslabele sorodnike oziroma osebe, ki so jim blizu – kontakt z njimi naj bo na zadostni razdalji in z uporabo maske.

Priporočamo, da učenci različnih učnih skupin/oddelkov v šolski objekt vstopajo tako, da ohranjajo vsaj 2-metrsko medosebno razdaljo. Šola naj, glede na možnosti, uporabi več vhodov in naj organizacijo prihajanja in odhajanja v šolo opredeli v hišnem redu. Svetujemo, da pripravijo talne označbe za vzdrževanje zelene, 2-metrške, medosebne razdalje. Predlagamo tudi talno označitev tako imenovanih koridorjev, na hodnikih in v učilnicah.

Podajalniki razkužil/razkužila naj bodo nameščeni na več dostopnih mestih šole, glede na starost pa naj se izvaja predvsem usmerjanje otrok k umivalnikom za umivanje rok. Prav tako naj bodo na več vidnih mestih izobešene infografike s splošnimi higienskimi ukrepi (umivanje rok, higiena kašlja, pravilna namestitev maske itd.).

Priporočamo, da je v času prihodov v šolo pri vhodu in na hodnikih odrasla oseba, ki skrbi, da se ukrepi izvajajo. Enako svetujemo tudi v času odmorov.

UČILNICA

V obdobju, ko se del razredov izobražuje na daljavo, svetujemo, da se za pouk izbere največje učilnice (večji volumen zraka omogoča večjo razredčitev mikroorganizmov v zraku). Izbrane učilnice naj omogočajo doseganje zadostne medosebne razdalje (vsaj 1,5 oz. 2 metra). Če se le da, naj učilnice ne bodo skupaj (manj srečevanja v sanitarijah in garderobah).

Svetujemo, da pred začetkom in po pouku učilnice vedno temeljito prezračite. Redno zračenje učilnic svetujemo tudi ves čas pouka v skladu z načrtom prezračevanja. Med zračenjem lahko otroci vstanejo in naredijo kakšno lažjo telesno vajo ali se pretegnejo.

Vrata učilnice naj bodo odprta do začetka pouka, tako da je čim manj dotikov kljuge. Prenos preko kljuge preprečujemo s tem, da kljuko obrišemo z alkoholnim robčkom ali s papirnato krpo za enkratno uporabo in razkužilom (70 % alkohol).

V vsaki učilnici naj bo razkužilo za roke in po možnosti izobešen plakat s splošnimi higienskimi ukrepi in ostale infografike.

Za vzdrževanje ustrezne higiene rok naj se uporabljajo samo učilnice z umivalnikom, ki naj bo opremljen z milom in brisačkami za enkratno uporabo ter košem za odpadke.

Vsakemu razredu oziroma učni skupini naj bo dodeljena matična učilnica, v kateri bo zanje potekal pouk za vse predmete, določeni naj jim bodo tudi sanitarni prostori, ki jih lahko ta razred oz. učna skupina uporablja.

Odsvetujemo prehajanje učencev iz ene v drugo učilnico.

Zavedati se je potrebno, da se pri eventualni menjavi šolskih potrebščin in pripomočkov in skupni uporabi predmetov (npr. računalnika, table) poveča možnost prenosa okužbe. To lahko zmanjšamo z doslednim upoštevanjem priporočil o higieni rok, ter čiščenju in razkuževanju površin.

Priporočamo, da je učitelj ves čas prisoten v razredu, za časa malice ga nadomesti kdo drug od osebja. Učitelji naj dorečejo režim odhajanja učencev na stranišče. Priporočljivo je poskrbeti, da na stranišču ne nastaja gneča.

Zlasti učenci prve triade naj imajo pouk tudi na prostem, v toplem delu leta priporočamo izbiro ur, ko moč sonca ni največja. Takrat tudi svetujemo, da poskrbite za ustrezno zaščito pred soncem.

Svetujemo, da se pri premiku iz učilnice do prostora zunaj in tudi tam ves čas zagotavlja priporočeno medosebno razdaljo, kolikor se le da med sošolci, nujno pa do učencev iz drugih oddelkov.

IGRALA

Priporočamo, da se otroška igrala na šolskih igriščih uporablja le, če gre za igrala, ki so namenjena zgolj uporabi šole in do njih ne dostopajo zunanji uporabniki ter je zagotovljeno razkuževanje med uporabo različnih skupin otrok. Predlagamo, da se pripravi raspored uporabe igral, tako da posamezen oddelek oz. učna skupina na določen dan uporablja eno ali več igral, na koncu dneva se jih razkuži in naslednji dan lahko uporablja ta igrala drug oddelek.

TELOVADNICE

Za vzdrževanje gibalnih sposobnosti otrok svetujemo, da se v šolski urnik umesti aktivne odmore.

Priporočamo, da se izvaja čim več telesne vzgoje, kolikor se le da na prostem.

Pri izvajanju telesne vzgoje v zaprtih prostorih posvečamo posebno skrb učinkovitemu zračenju, svetujemo da se prostori zračijo ves čas oziroma v skladu z načrtom prezračevanja.

Pouk športa v športni dvorani oz. telovadnici naj poteka brez mešanja učencev iz različnih učnih skupin/oddelkov. H garderobnim omaricam hkrati prihajajo le učenci posameznih oddelkov. Garderobe in površine v telovadnici, ki se jih otroci pogosto dotikajo z rokami, je potrebno za vsako skupino očistiti in razkužiti. Telovadijo naj otroci iz vsakega oddelka sami, ne združeni z drugimi oddelki. Po zaključeni šolski uri naj sledi temeljito zračenje in čiščenje površin, ki se jih najbolj dotikajo.

GLASBENA VZGOJA

Priporočamo smiselno upoštevanje priporočil za glasbene šole:

https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/glasbene_sole.pdf.

ZBORNICA, KABINETI ZA UČITELJE

Videokonference in komunikacija preko telefona imajo prednost pred klasičnimi sestanki v živo.

Pri določanju, koliko oseb je lahko največ v prostoru, uporabljamo za zbornico in kabinete enak način kot pri učilnicah (zagotovljena naj bo medosebna razdalja vsaj 1,5 oz. 2 metra).

Pravilna uporaba mask v skladu s priporočili in veljavnimi odloki.

ODMORI, ŠOLSKA PREHRANA

Med šolskimi odmori, vključno s šolsko malico, učenci ne zapuščajo učilnic. V odmoru po vsaki uri naj se prostor intenzivno prezrači, učenci pa opravijo nekaj telesnih vaj.

Šolska prehrana naj bo organizirana skladno z lokalnimi možnostmi. Malico naj učenci zaužijejo v razredu, hrano razdeli učitelj ali dežurna oseba, ki si je pred razdeljevanjem umila roke, od klopi do klopi.

Podrobneje na:

https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/prehrana_v_vrtcih_in_solah_in_covid_dopolnitev_november_2020.pdf. Pred in po končanem hranjenju naj si umijejo roke z vodo in milom.

Učence naj se dosledno spodbuja k rednemu in pravilnemu umivanju rok (po kihanju, kašljanju, pred in po malici itd.). Svetujemo, da učence usmerja učitelj.

DELITEV IN POBIRANJE GRADIV

Prenos virusa je možen preko različnih predmetov, tudi preko papirja.

Svetujemo, da morebitno tiskano učno gradivo učencem deli in pobira učitelj, ki si je pred tem umil ali razkužil roke.

Priporočamo, da vrnjene/oddane pisne izdelke učitelj pred popravilanjem vsaj 1 dan¹ hrani na varnem mestu. Priporočen čas odlaganja je podan na osnovi iz literature pridobljenih podatkov o preživetju novega koronavirusa SARS-CoV-2, razvidno iz opombe 2. Vedenja o obstojnosti virusa še niso dokončna in se bodo lahko še spreminjala.

Svetujemo, da tudi ravnanje z ostalim gradivom, vključno s knjižničnim gradivom, v času epidemije COVID-19 smiselno priredite skladno z navodilom za knjižnice, dosegljivo na spletni strani NIJZ (<https://www.nijz.si/sl/sproscanje-ukrepov-covid-19>).

¹ Možnost okužbe preko onesnaženih predmetov se zmanjša tako, da se z njihovo uporabo prične šele po preteku določenega časa, takrat ko je možnost za prisotnost virusa na površini bistveno zmanjšana. Po podatkih iz literature novega koronavirusa SARS-CoV-2 na tiskarskem in tekstilnem papirju niso zaznali živega 3 ure po inkubaciji (3), na bakreni površini 4 ure (4), na kartonu 24 ur (4), na lesu in tkaninah 2. dan, na gladkih površinah, kot so steklo in bankovci 4. dan (3), na gladkih površinah, kot sta jeklo in plastika pa 7. dan po inkubaciji (3). Novi koronavirus je preživel v zelo nizkih koncentracijah na površinah iz nerjavečega jekla 2 dni in plastike 3 dni po inkubaciji (4). Stabilnost oziroma infektivnost virusa je bila določena v laboratorijih v optimalnih pogojih in z visokimi začetnimi koncentracijami virusa (3, 4). V praksi je zaradi dodatnih faktorjev, kot so dnevna svetloba, nihanja v temperaturi in vlažnosti in nižjih začetnih koncentracij virusa, pričakovati, da je stabilnost manjša kot v navedenih laboratorijskih študijah (5). Vedenja o obstojnosti virusa še niso dokončna in se bodo lahko še spreminjala.

SANITARNI PROSTORI

Zagotavljati je potrebno, da so sanitarni prostori ves čas ustrezno prezračeni. Tudi v predprostoru sanitarij svetujemo talne označbe za zagotavljanje primerne medosebne razdalje. Vrata naj učenci po možnosti odpirajo s komolcem oz. s pomočjo čiste papirnate brisačke. Vedno naj bodo na voljo milo in papirnate brisačke. Sušilniki rok so z namenom preprečevanja širjenja SARS-CoV-2 odsvetovani.

Razredniki naj učence seznanijo z ukrepi, ki se jih je potrebno držati v sanitarijah. Predlagamo, da v sanitarijah namestite infografiko z nasveti o umivanju rok, ki so dosegljivi na povezavi: <https://www.nijz.si/sl/preprecevanje-okuzbe-z-virusom-sars-cov-2019>.

Priporočamo, da se skušate izogibati zastojem na poti v in iz stranišča.

Glede urejenosti in uporabe sanitarij za zaposlene naj se smiselno upoštevajo priporočila, ki veljajo za ureditev sanitarnih prostorov za učence.

ODHOD DOMOV

Objekt učenci zapuščajo tako, da ohranjajo priporočeno vsaj 2-metrsko medosebno razdaljo do učencev iz drugih učnih skupin oz. oddelkov.

Priporočamo, da je tudi v tem delu dneva pri izhodu ter na vsakem hodniku prisotna odrasla oseba, ki skrbi, da se ukrepi spoštujejo.

PODPORNE DEJAVNOSTI

ZRAČENJE PROSTOROV

Slabo prezračeni prostori in veliko ljudi v zaprtem prostoru pomeni veliko tveganje za prenos virusa. Pogostejša menjava zraka v prostoru pomeni, da je tveganje za vdih delcev z virusi iz zraka in okužbo manjše. Pogoj za učinkovito prezračevanje je, da je menjava zraka v prostoru dovolj pogosta in smer toka zraka pri prezračevanju takšna, da ne pride do prenosa mikroorganizmov med osebami.

Priporočila za prezračevanje za posamezno ustanovo se razlikujejo glede na tip zračenja (mehansko, naravno ali hibridno) in glede na različne parametre, ki jih je potrebno upoštevati (različno velikost oken, prostornino in število oseb v prostoru, različno količino izločenih virusov, razliko v temperaturi in relativni vlagi notranjega in zunanjega zraka...).

Priporočamo, da vsaka ustanova pripravi lasten načrt prezračevanja s pomočjo strokovnjakov tehnične stroke.

Načrt prezračevanja naj zajema vse prostore v ustanovi. V načrtu naj bo za vsak posamezen prostor predviden način prezračevanja, čas, pogostost, trajanje..., odgovorna oseba, v primeru mehanskega prezračevanja tudi vzdrževanje naprav.

Pri naravnem prezračevanju naj se vse prostore vsak dan pred pričetkom pouka temeljito prezračijo. Izvajanje pouka naj se prilagodi na način, ki omogoča redno prezračevanje prostorov skladno z načrtom prezračevanja. Do izdelave specifičnih načrtov prezračevanja za posamezno šolo priporočamo zračenje vsaj na sredini in na koncu vsake šolske ure. Vsa okna v posameznem prostoru naj bodo odprta na stežaj, pozimi za 3-5 minut, v toplem delu leta za 10-20 minut; med odmori pa ves čas. Še boljše je, če je seveda možno, da se učilnice in ostali prostori zračijo ves čas.

Tudi po koncu pouka, pred čiščenjem, naj se prostore temeljito prezračijo (vsa okna v prostoru odprta na stežaj).

V primeru mehanskega prezračevanja priporočamo, da sledite priporočilom za zdravstvene in druge ustanove, ki sta jih v času epidemije objavili Svetovna zdravstvena organizacija in ameriško združenje ASHRAE (6 izmenjav zraka na uro).

Navodila za prezračevanje prostorov izven zdravstvenih ustanov v času širjenja COVID-19 so dosegljiva na:

<https://www.nijz.si/sl/navodila-za-prezracevanje-prostorov-izven-zdravstvenih-ustanov-v-casu-sirjenja-okuzbe-covid-19>

Dodatno glejte v poglavju Viri , točke 6. do 12.

ČIŠČENJE PROSTOROV

V času izvajanja pouka je potrebno šolske prostore redno čistiti in razkuževati. Najmanj 1-krat dnevno je potrebno temeljito čiščenje/razkuževanje prostorov, kjer se nahajajo učenci, učitelji in ostalo osebje. V prostorih, ki niso stalno v uporabi, se očisti/razkuži površine in predmete, ki se jih pogosteje dotika.

Koši za smeti naj bodo izpraznjeni vsaj 1-krat na dan.

Površine in predmete, ki se jih pogosto dotikamo (npr. kljuke, držala, stikala za luči, potezne vrvce v sanitarijah ...) naj se očistijo/razkužijo večkrat dnevno.

Upošteva naj se priporočila za čiščenje in razkuževanje prostorov izven zdravstvenih ustanov, ki so dosegljiva na povezavi: <https://www.nijz.si/sl/navodila-za-ciscenje-in-razkuzevanje-prostorov-izven-zdravstvenih-ustanov-v-katerih-se-je-zadrzeval>.

ŠOLSKA KUHINJA

Delo v kuhinji

- osebje naj bo seznanjeno s posebnim delovnim režimom, planom čiščenja za površine in prostore v obdobju epidemije COVID-19;
- ravnanje z živili mora potekati skladno s sistemom HACCP;
- malice naj bodo pripravljene enoporcijsko, tako da v razredih razen razdelitve ni potrebnih dodatnih dejavnosti (npr. mazanja namaza na kruh), jedi/živila naj bodo pred morebitno kontaminacijo zaščitena s folijo;
- malice naj bodo dostavljene v razred;
- pravilno nošenje ustrezne maske, skladno s priporočili MDPŠ³ in veljavnimi odloki;
- delovna oblačila je potrebno zamenjati vsak dan, prati pri temperaturi vsaj 60 °C;
- redno umivanje rok;
- redno čiščenje površin in pultov;
- redno zračenje;
- ohranjanje medosebne razdalje vsaj 1,5 oz. 2 metra (glede na prostorske možnosti);
- osebje v kuhinji naj se, če je to le mogoče, razdeli v dve skupini/izmeni, ki naj se med seboj ne križata.

Jedilnica

- Predlagamo, da se v jedilnici postreže zgolj kosilo;
- Vsi uporabniki si morajo pred vstopom v jedilnico in pri izhodu umiti roke;
- Učenci iz enega oddelka oz. učne skupine, ki imajo v šoli kosilo, naj gredo na kosilo skupaj;
- V jedilnici naj bo hkrati ena* učna skupina/oddelek; učenci naj, tako kot v učilnici, sedijo tako, da med seboj vzdržujejo priporočeno medosebno razdaljo;
- Med posameznimi oddelki se prostor temeljito prezračí, mize, stoli in pladnji pa razkužijo;
- Priporočamo da so podrobnosti glede razporejanja učencev pri kosilu opredeljene v hišnem redu;
- V kolikor se hodi po hrano k izdajnemu pultu, naj bo s talnimi označbami opredeljen enosmeren koridor dostopa do pulta in talne označbe 2-metrške razdalje med čakajočimi;
- Osebje naj izdaja hrano zaščiteno z ustrezno masko², po možnosti izza pleksi zaslona;

² Natančnejša navodila za posamezna delovna mesta poda pooblaščen specialist medicine dela, ki natančno pozna organizacijski proces in tveganja na posameznih delovnih mestih. Spletna stran medicine dela, dostopna na naslednji povezavi: <https://www.anticovid.zmdps.si/>.

- Po zaključku hranjenja naj bo zopet s talnimi označbami opredeljen enosmeren koridor do izhoda z vmesno postajo za oddajo pladnja z umazano posodo.

*Opomba: Da bo v Modelu C ob upoštevanju poostrenih ukrepov, s katerimi čim bolj preprečujemo prenos okužbe s COVID-19 v jedilnici, vseeno možno kosilo izpeljati v sprejemljivem časovnem okviru, predlagamo, da se za delitev kosila uporabi tudi učilnice, ki se nahajajo v bližini kuhinjskega dela. V tem primeru predlagamo postrežni način serviranja kosila.

Podrobnejše informacije glede organizacije prehrane so dostopne na:

https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/prehrana_v_vrtcih_in_solah_in_covid_dopolnitev_november_2020.pdf.

MATERIALI NA SPLETNI STRANI NIJZ

V pomoč so vam lahko materiali na spletni strani NIJZ:

- <https://www.nijz.si/sl/preprecevanje-okuzbe-z-virusom-sars-cov-2019>;
- <https://www.nijz.si/sl/sproscanje-ukrepov-covid-19>.

Za otroke:

- <https://www.nijz.si/sl/otroci-in-mladostniki-v-casu-sirjenja-okuzbe-covid-19>;
- <https://zdaj.net/>;
- <https://zdaj.net/kategorija/koronavirus-otroci-in-mladostniki/>;
- https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/datoteke/dusevno_zdravje_otroci.pdf.

Ostala gradiva so dostopna na: <https://www.nijz.si/sl/koronavirus-sars-cov-2-gradiva>.

POPRAVKI IN DOPOLNITVE DOKUMENTA

| | |
|------------------------------------|--|
| Verzija 11.12.2021 | Dopolnitev tabele Splošni higienski ukrepi, str. 5. Sprememba podpoglavja Zračenje prostorov (str. 13,14) in temu ustrezna prilagoditev alinej/odstavkov o prezračevanju (str. 6, 10, 11,12). Sprememba glede OVO za osebje v jedilnici, str. 15. Dodani viri na temo prezračevanja, str. 18. |
|------------------------------------|--|

VIRI

1. Spletne strani NIJZ. www.nijz.si.
2. Kustec S, Logaj V, Krek M, Flogie A, Truden Dobrin P, Ivanuš Grmek M. Vzgoja in izobraževanje v Republiki Sloveniji v razmerah, povezanih s covid-19. Ljubljana, 2020. Dostopno na: https://www.zrssi.si/digitalnknjiznica/Covid_19/.
3. Chin, A. W. H., Chu, J. T. S., Perera, M. R. A., Hui, K. P. Y., Yen, H.-L., Chan, M. C. W.... Poon, L. L. M. (2020). Stability of SARS-CoV-2 in different environmental conditions. The Lancet Microbe. doi: [https://doi.org/10.1016/S2666-5247\(20\)30003-3](https://doi.org/10.1016/S2666-5247(20)30003-3) (2. april 2020).
4. Neeltje van Doremalen et al. (2020). Aerosol and Surface Stability of SARS-CoV-2 as Compared with SARS-CoV-1. The New England Journal of Medicine (16. april 2020).
5. BfR. Nemški Zvezni inštitut za oceno tveganja. Dne 12.5.2020 vzeto s spletne strani: https://www.bfr.bund.de/en/can_the_new_type_of_coronavirus_be_transmitted_via_food_and_objects_-244090.html.
6. REHVA COVID-19 guidance document. How to operate HVAC and other building service systems to prevent the spread of the coronavirus (SARS-CoV-2) disease (COVID-19) in workplaces. November 17, 2020. dostopno na: https://www.rehva.eu/fileadmin/user_upload/REHVA_COVID-19_guidance_document_V4_09122020.pdf
7. REHVA Calculator to estimate the effect of ventilation on COVID-19 airborne transmission, dostopno na: <https://www.rehva.eu/covid19-ventilation-calculator>
8. REHVA. Navodila za šole. Dostopno na: http://web.fs.uni-lj.si/sithok/wp-content/uploads/2020/10/REHVA-COVID-19-sole_SI.pdf
9. Richtig lüften in Schullalltag. Dostopno na: <https://www.umweltbundesamt.de/dokument/infografik-lueften-in-schulen>
10. WHO. Coronavirus disease (COVID-19): Ventilation and air conditioning in health facilities. 29. July 2020. Dostopno na: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19-ventilation-and-air-conditioning-in-health-facilities>
11. ASHRAE. Reopening of Schools and Universities. Pridobljeno 15.1.2021 na: <https://www.ashrae.org/technical-resources/reopening-of-schools-and-universities>
12. WHO. Episode #10 - Ventilation & COVID-19. 30 October 2020. Dostopno na: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/media-resources/science-in-5/episode-10---ventilation-covid-19>