

CO MOGĄ
ROBIC
SZKOŁY

CO MOGĄ
ROBIC
RODZINY

POWRÓT DO SZKOŁY – WRZESIEŃ 2020

PORADNIK DLA RODZIN

Co możemy zrobić, aby zapewnić sobie i naszym rodzinom bezpieczeństwo podczas pandemii COVID-19.

Więcej informacji

Informacje przedstawione w niniejszej ulotce są aktualne i zgodne z prawdą w dniu wydruku, tj. 2 września 2020.

Najnowsze informacje o powrocie do szkół w trakcie pandemii COVID-19 można znaleźć na stronie internetowej www.newham.gov.uk/backtoschool – zapraszamy do zostania Championem zdrowia COVID-19 w Newham.

Ulotka jest dostępna w różnych językach pod adresem www.newham.gov.uk/backtoschool.



COVID-19
HEALTH
CHAMPIONS

Zostań Championem zdrowia COVID-19
www.newham.gov.uk/CovidHealthChampions

Powrót do szkół w Newham



Po pierwsze chciałbym serdecznie podziękować za wszystko, co razem z Waszymi rodzinami robicie, aby zadbać o bezpieczeństwo w Newham w czasie pandemii COVID-19. Jako rodzic, wiem jak trudny czas był to dla nas wszystkich, zwłaszcza dla rodzin.

Szkoły w Newham współpracowały z Council's Public Health team (samorządowym zespołem ds. zdrowia publicznego), aby umożliwić wszystkim uczniom powrót we wrześniu do szkoły.

Nie możemy jednak wyeliminować wszystkich czynników ryzyka. W życiu codziennie musimy równoważyć ze sobą różne czynniki ryzyka i ta sytuacja nie jest inna. Ryzyko powiązane z uczęszczaniem do szkoły jest niewielkie i musimy zrównoważyć je z ryzykiem nieuczęszczania. Musimy więc rozważyć wpływ nieuczęszczania przez dzieci do szkoły na ich proces uczenia się, życiowe możliwości, więzi społeczne i zdrowie.

Może nam się wydawać, że COVID-19 towarzyszy nam już od bardzo dawna, ale tak naprawdę nie zmagamy się z tą pandemią od długiego czasu. Każdego dnia dowiadujemy się nowych rzeczy wirusie.

Badania pokazują, że powrót dzieci do szkoły jest bezpieczny, ponieważ dzieci bardzo rzadko ciężko przechodzą tę chorobę. Sugerują też, że w szkołach nie dochodziło wcześniej do wielu przypadków zakażeń, nawet w krajach, gdzie szkoły nie były zamykane w okresie pandemii. Co najważniejsze, małe dzieci nie przekazują sobie nawzajem wirusa, a nauczycielom nie grozi zarażenie się od dzieci.

W szkołach stosowane będą strategie oparte na najlepszej i najnowszej dostępnej wiedzy, aby zapewnić bezpieczeństwo uczniom i nauczycielom. Życie szkolne będzie w związku z tymi środkami bezpieczeństwa wyglądało zupełnie inaczej niż zwykle. Plany powrotu do szkół brały pod uwagę jak ważna instytucja szkoły jest dla rodzin, jak również co dzieci, młodzież i rodziny odczuwały podczas pandemii.

Pracownicy Newham Council reagują na nowe przypadki COVID-19 w gminie każdego dnia. Zalecenia publiczne są bezustannie aktualizowane na podstawie nowych dowodów i informacji o wirusie. Jeśli sytuacja ulegnie zmianie, bilans czynników ryzyka może również się zmienić. Będziemy o wszystkim na bieżąco informować, aby umożliwić Wam podejmowanie roztropnych decyzji.

Jason Strelitz

Director of Public Health (dyrektor ds. zdrowia publicznego)

London Borough of Newham (londyńska gmina Newham)

Wszyscy mamy rolę do odegrania i musimy na sobie nawzajem polegać

Wszyscy mamy ten sam cel — zapewnienie bezpieczeństwa przed COVID-19 naszym rodzinom, przyjaciołom, sobie samym i naszej społeczności.

Jesteśmy gotowi do zapewnienia szkołom największego możliwego bezpieczeństwa. Im lepiej kontrolujemy rozpowszechnianie się wirusa, tym bardziej wszyscy będziemy bezpieczni.

Wszyscy mamy rolę do odegrania i musimy na sobie nawzajem polegać, aby zapewnić w Newham bezpieczeństwo.



Dlaczego powrót do szkoły jest ważny

Szkoła to ważna instytucja zarówno dla dzieci i młodzieży jak i dla ich rodzin.

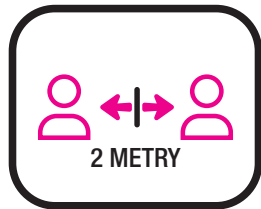
Uczęszczanie do szkoły oznacza dla dzieci i młodzieży zdobywanie większej wiedzy. Dzieci i młodzież rozwijają w szkole więzi społeczne i poczucie tożsamości, z których korzystają później w dorosłym życiu.

Szkoły pomagają również uczniom pod względem ich psychicznego i fizycznego dobrostanu, co jest wyjątkowo ważne w czasie pandemii.

Co pokazują badania

Dotychczasowe badania pokazują nam, że dzieci, zwłaszcza małe:

- nie chorują ciężko na COVID-19 (chyba że są wrażliwe i mają problemy z krążeniem lub odpornością)
- rzadko zarażają wirusem inne dzieci i dorosłych, zwłaszcza jeśli nie kaszlą.



Ogólnie rzecz biorąc, wirus rozprzestrzenia się w wydychanym powietrzu i na dotykanych powierzchniach. Dlatego powinniśmy zachowywać 2-metrowe odstępy od osób, z którymi nie mieszkamy pod jednym dachem (lub nie jesteśmy w jednej wyznaczonej grupie szkolnej lub grupie wsparcia). Bardzo ważne jest też zakrywanie twarzy w pomieszczeniach zamkniętych — ale nie musimy tego robić w domu, a pracownicy szkoły będą informować, czy w szkole konieczne będzie noszenie maseczki.

Kaszeleć i kichać należy w chusteczkę (lub w przedramię), a potem wyrzucić ją do kosza. Należy też regularnie myć ręce.

Dotychczas odnotowano bardzo niewiele przypadków zarażenia się wirusem COVID-19 między dziećmi w szkole. Będzie tak zwłaszcza, kiedy wszyscy — rodzice, nauczyciele, pracownicy szkoły i uczniowie — będą stosować się do zasad bezpieczeństwa i zostawać w domach, jeśli oni sami lub ktoś, z kim spędzali czas, mają symptomy choroby lub są na kwarantannie.

Zespoły Council's Public Health (ds. zdrowia publicznego) i Education (ds. edukacji) dostarczają szkołom najnowsze informacje i zalecenia, aby umożliwić bieżące aktualizowanie zasad i procedur szkolnych.

Przygotowanie do powrotu do szkoły

Dzieci i dorośli naturalnie mogą czuć niepokój w związku z powrotem do szkoły w czasie pandemii COVID-19. Dzieciom można pomóc w powrocie do szkoły następującymi sposobami:



Wyjaśniając, że wszyscy razem staramy się powstrzymać rozprzestrzenianie wirusa.



Przypominając, co powinny robić, aby zapewnić sobie bezpieczeństwo: myć ręce, zasłaniać twarz, dystansować się społecznie.



Planując aktywności w taki sposób, aby czas przed lekcjami był zabawny i odciągał ich uwagę od zmartwień.



Wysłuchując ich obaw i pytań. Bądźcie wyrozumiali wobec siebie i swoich rodzin — ta sytuacja dla nikogo nie jest łatwa.

Pracownicy szkół mają świadomość, że niektóre dzieci straciły najbliższych lub doświadczyły stresujących sytuacji w domu podczas pandemii COVID-19. Wiedzą też, że niektórzy uczniowie martwią się o zdrowie wśród krewnych. Będą więc współpracować z rodzinami, aby udzielić jak najlepszej pomocy tym uczniom. Jeśli Wasze dzieci przechodziły przez trudny czas w ciągu ostatnich sześciu miesięcy, poinformujcie o tym szkołę, aby umożliwić sformułowanie dla nich indywidualnego planu powrotu.

Dbanie o zdrowie



Dzieci powinny mieć wszystkie przepisowe szczepienia. Ryzyko zarażeniem się dziecięcymi chorobami, przed którymi chronią szczepienia, jest znacznie większe, niż zarażenie się wirusem COVID-19.



Planujcie odpowiednio czas po szkole i weekendy — aktywność i robienie sobie przerw od codzienności ma świetny wpływ na ciało i umysł!



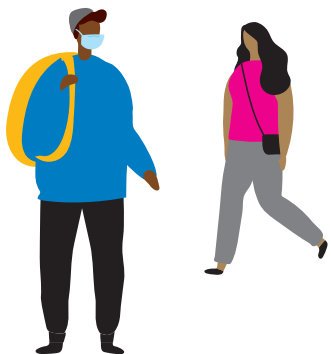
W miarę możliwości, udawajcie się do szkoły pieszo lub na hulajnogach albo rowerach, choćby tylko w jedną stronę. W ten sposób macie okazję na aktywność fizyczną i dbacie o czystość powietrza w Newham. Więcej informacji można znaleźć wyszukując frazę „**healthy school streets**” (**bezpieczna droga do szkoły**) w witrynie www.newham.gov.uk.



Każdego dnia jedzcie co najmniej pięć porcji warzyw i owoców oraz pijcie dużo wody — w ten sposób pomagacie organizmowi walczyć z infekcjami.

Dbanie o bezpieczeństwo przed, podczas i po szkole

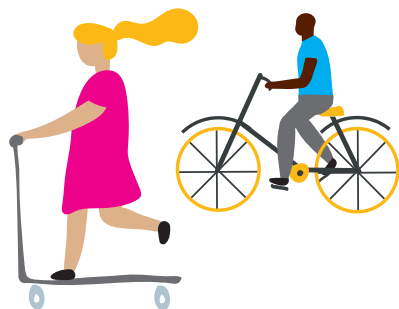
Przygotowanie się



- Zapoznajcie się z informacjami udzielanymi w szkole. W przypadku jakichkolwiek pytań skontaktujcie się z pracownikami szkoły
- Rozmawiajcie z dziećmi o tym jak będą wyglądać zajęcia, wyjaśnijcie im nowe zasady
- Przypomnijcie dzieciom, że nowe zasady szkolne mają na celu zapewnienie im bezpieczeństwa
- Dopilnujcie, aby pracownicy szkoły mieli dostęp do Waszych aktualnych danych do kontaktu
- Poinformujcie szkołę, jeśli dziecko potrzebuje dodatkowej pomocy przy powrocie do szkoły
- W domu powinniście mieć dostęp do maseczek i środków dezynfekujących



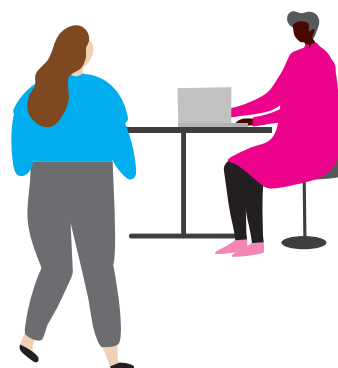
Droga do szkoły



- Dzieci powinny być przywożone i odbierane ze szkoły o wyznaczonej godzinie
- W miarę możliwości udawajcie się do szkoły pieszo lub na hulajnodze albo rowerze
- Jeśli korzystacie z transportu publicznego, zasłaniajcie twarz, zachowajcie 2-metrowe odstępy od innych osób i używajcie środków dezynfekujących do rąk
- Przy wejściu do szkoły zachowajcie 2-metrowe odstępy od siebie, również od pracowników szkoły, innych rodziców, członków rodzin i uczniów



Przebywanie w szkole



- W szkołach wprowadzono nowe zasady poruszania się po placówkach. Stosujcie się do wszystkich zasad ustalonych przez szkołę
- Zostańcie w domu, jeśli dziecko lub którykolwiek z domowników choruje na COVID-19, ma symptomy choroby lub skontaktował się z nim zespół NHS Test & Trace
- Bezwłocznie skontaktujcie się ze szkołą, jeśli ktokolwiek w domu lub w wyznaczonej grupie wsparcia choruje na COVID-19, ma symptomy choroby lub skontaktował się z nim zespół NHS Test & Trace



Powrót do domu



- Dzieci powinny udawać się do domu/być odbierane ze szkoły o wyznaczonej godzinie
- W miarę możliwości wracajcie do domu pieszo lub na hulajnodze albo rowerze
- Jeśli korzystacie z transportu publicznego, zasłaniajcie twarz, zachowajcie 2-metrowe odstępy od innych osób i używajcie środków dezynfekujących do rąk
- Przy wejściu do szkoły zachowajcie 2-metrowe odstępy od siebie — dotyczy to także pracowników szkoły, innych rodziców, członków rodzin i uczniów
- Zachowajcie zasady dystansowania społecznego i mycia rąk, jeśli po drodze do domu gdzieś się zatrzymujecie
- Po powrocie do domu od razu należy umyć ręce

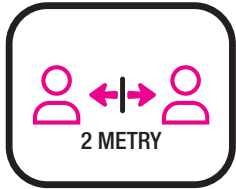
Chronienie wszystkich przez COVID-19

W każdej szkole będą obowiązywać inne zasady i procedury ochrony przed COVID-19. Dbanie o bezpieczeństwo w szkole podczas pandemii nie różni się jednak o dbania o bezpieczeństwo gdziekolwiek indziej. Stosowanie się do poniższych zasad zagwarantuje bezpieczeństwo wszystkim w szkole, w domu i w miejscach publicznych:



1. Utrzymujcie kontakt ze szkołą

- Dopilnujcie, aby pracownicy szkoły mieli dostęp do Waszych aktualnych danych do kontaktu.
- Komunikujcie się ze szkołą telefonicznie lub mailowo.
- W przypadku pytań lub zmartwień, skontaktujcie się ze szkołą.



2. Zachowajcie bezpieczną odległość

- Stosujcie się do szkolnych zasad i trzymajcie się swoich wyznaczonych grup.
- W miejscach publicznych zachowajcie 2-metrowy odstęp od osób, z którymi nie mieszka się pod jednym dachem. Jeśli jest to niemożliwe, noście maseczki i ograniczcie czas interakcji do minimum.



3. Zasłaniajcie twarz maseczką

- Każda osoba powyżej 11 roku życia powinna zasłaniać twarz maseczką w publicznych pomieszczeniach zamkniętych.
- Pracownicy szkoły będą indywidualnie informować, czy dana osoba powinna nosić maseczkę w szkole.
- Osoby muszące czytać z ruchu warg lub cierpiące na inne niepełnosprawności są zwolnione z tego obowiązku.



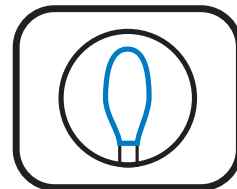
4. Myjcie ręce

- Myjcie ręce regularnie, mydłem, przez co najmniej 20 sekund. Róbcie to przede wszystkim po dotarciu do nowego miejsca (np. do szkoły, do domu), jak również przed założeniem maseczki i po jej zdjęciu.
- Jeśli umycie rąk wodą i mydłem nie jest możliwe, używajcie środka dezynfekującego.



5. Zostańcie w domu

- Zostańcie w domu, jeśli Wy, którykolwiek z domowników lub osoba, z którą spędzaliście czas, choruje na COVID-19 albo ma symptomy choroby, lub na polecenie zespołu NHS Test & Trace.
- Należy wówczas poinformować szkołę, że Wasza rodzina lub członkowie grupy wsparcia są na kwarantannie.



6. Przetestujcie się

- Wykonajcie test pod kątem COVID-19, jeśli macie symptomy choroby: wysoką temperaturę; nagłe napady kaszlu; zmiany lub pogorszenie zmysłów zapachu lub smaku.
- Na badanie można umówić się pod adresem: www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test lub dzwoniąc pod numer 119.

O czym jeszcze powinniśmy wiedzieć?

1. Czego możemy się spodziewać po szkole?

Pracownicy szkoły będą informować rodziców o środkach bezpieczeństwa, które powinni podjąć, aby zapewnić uczniom bezpieczeństwo.

W każdej szkole będą obowiązywać indywidualne zasady i procedury, dotyczące placówki, liczby i wieku uczniów itp. Oznacza to np. wyznaczanie grup uczniów, aby zminimalizować interakcje między nimi, zachowanie zasad dystansowania społecznego, częste mycie powierzchni i częstsze mycie rąk.

Wykonywanie pomiarów temperatury nie jest zalecane, jako że ich wyniki nie są miarodajne, zarówno w przypadku dzieci jak i dorosłych.

Wszystkie szkoły przygotowują się również na powrót uczniów SEND (mających specjalne potrzeby edukacyjne lub niepełnosprawności), w związku z czym w miarę konieczności wdrażają dodatkowe środki bezpieczeństwa na podstawie potrzeb ich uczniów. Aby uzyskać więcej informacji, rodzice powinni kontaktować się ze swoją szkołą.

2. W jaki sposób mogę pomóc szkole zapewnić uczniom bezpieczeństwo?

Wszyscy członkowie rodziny powinni mieć świadomość nowych zasad, a pracownicy szkoły powinni mieć aktualne informacje o danych kontaktowych rodziców, na wypadek konieczności skontaktowania się.

Jeśli którykolwiek z domowników lub osób spędzających czas z dziećmi choruje na COVID-19, ma symptomy lub została mu zalecona kwarantanna przez zespół Test & Trace, należy o tym bezzwłocznie poinformować szkołę.

3. Czym są grupy uczniów, jak działają?

Są to grupy uczniów, którzy będą spędzali ze sobą czas przez cały semestr. W wielu szkołach będą wyznaczone poszczególne klasowe grupy.

Jeśli jeden z uczniów w danej grupie zachoruje na COVID-19, wszyscy uczniowie z grupy będą musieli zostać w domu na 14 dni.

W miarę możliwości, ograniczajcie spotkania po szkole, dzielenie opieki nad dziećmi i wspólne podróżowanie pojazdami do osób w danej klasowej grupie.

4. Co się stanie, jeśli mojemu dziecku stanie się krzywda lub zachoruje w szkole?

W takich przypadkach najpierw, jak zawsze, zareaguje specjalista ds. pierwszej pomocy. Na wszelki wypadek założy on na siebie ochronny ubiór — maskę medyczną, rękawiczki, fartuch i przyłbicę (zależnie od potrzeb).

Jeśli u dziecka stwierdzone zostaną symptomy COVID-19, pracownicy szkoły skontaktują się z rodzicami, aby umówić odebranie dziecka.

5. Jak mogę zadbać o bezpieczeństwo rodziny, zwłaszcza jeśli wśród domowników są osoby w grupie podwyższonego ryzyka?

Najlepszym sposobem na zapewnienie bezpieczeństwa rodzinie jest stosowanie się do zasad dystansowania społecznego, noszenie maseczek i częste mycie rąk. Po powrocie do domu należy natychmiast umyć ręce, wytrzeć telefon komórkowy i przebrać się.

Jeśli u któregoś z domowników zostaną stwierdzone symptomy choroby, należy bezzwłocznie zadzwonić pod numer 111 oraz do lekarza rodzinnego, zwłaszcza jeśli osoba ta jest w grupie podwyższonego ryzyka.

Więcej pytań? Chcesz uzyskać więcej informacji?

Więcej informacji o bezpieczeństwie w szkole, w domu i w miejscach publicznych można znaleźć pod adresem www.newham.gov.uk/backtoschool

W przypadku jakichkolwiek pytań o COVID-19, również dotyczących dostępnych środków pomocy dla rodziny, należy kontaktować się z infolinią COVID-19 pod numerem: 020 7473 9711

(od 13:00 do 17:00, 7 dni w tygodniu) lub mailowo pod adresem covidhelp@community-links.org

Aby uzyskać najnowsze informacje o COVID-19, zostań Championem zdrowia COVID-19 w Newham, odwiedzając stronę internetową www.newham.gov.uk/CovidHealthChampions.

