

KĄ DARO
MOKYKLA

KĄ GALI
DARYTI
ŠEIMOS

GRĮŽIMAS Į MOKYKLĄ 2020 M. RUGSĖJĮ GIDAS ŠEIMOMS

Daugiau informacijos

Šioje skrajutėje surašyta informacija yra nauja ir teisinga, jos spausdinimo metu - 2020 m. rugsėjo 2 d.

Naujausią informaciją apie grįžimą į mokyklą ir COVID-19 rasite apsilankę www.newham.gov.uk/backtoschool iš tapę Newham COVID-19 Sveikatos Čempionu.

Šią skrajutę galite gauti įvairiomis kalbomis:

www.newham.gov.uk/backtoschool.



Kuo galime visi prisidėti, kad apsaugotumėm save, mūsų šeimas ir mokyklas COVID-19 metu.



COVID-19
HEALTH
CHAMPIONS

Tapkite COVID-19 Sveikatos Čempionu
www.newham.gov.uk/CovidHealthChampions



Newham grįžta į mokyklą



Visų pirma, noriu jums visiems padėkoti viską, ką jūs ir jūsų šeima darote apsaugodami Newham, nuo tada, kai COVID-19 tapo mūsų gyvenimų dalimi. Būdamas tėvu, aš suprantu, kaip mums visiems šis laikas buvo sunkus, o ypač šeimoms.

Newham mokyklos bendradarbiavo su Vietinės valdžios Visuomenės sveikatos apsaugos įstaiga, kad užtikrintų, jog visi galės rugsėji saugiai grįžti į mokyklą.

Tačiau, kad ir kiek mes stengtumėmės, mes negalime panaikinti visų pavojų. Mes visuomet turime balansuoti įvairius pavojus mūsų gyvenimuose, o šis ne kitoks. Pavojus lankant mokyklą yra nedidelis ir turi būti pasvertas lyginant mokyklos nelankymą. Ieškant balanso šiuo klausimu turime apsvarstyti, kokią įtaką mokyklos nelankymas turės vaiko mokslams, gyvenimo galimybėms, socialiam bendravimui ir sveikatai.

Nors atrodo, kad su COVID-19 gyvename ilgą laiką, tai vis dar yra gan nauja. Mes kiekvieną dieną apie virusą sužinome kažką naujo.

Mokslas teigia, kad vaikams į mokyklą yra grįžti saugu, nes labai mažai vaikų smarkiai suseraga nuo COVID-19. Tai taip pat teigia, kad mokyklos nėra tos vietos, kuriose įvyksta didelė viruso sklaida, nes šalyse, kurios buvo atidarytos pandemijos metu. Panašu, kad būtent jaunesni vaikai neperduoda COVID-19 vienas kitam, o mokytojams nekyla rizika susirgti COVID-19 nuo vaikų.

Mokyklos taiko naujausias ir geriausias žinias bei esančius gidus, siekiant užtikrinti, kad vaikai ir mokytojai saugiai grįžtų į mokyklą. Mokykla atrodo ir turės labai skirtingą požiūrį dėl COVID apsaugos metodų. Planai įtraukė viską, ką mes žinome apie mokyklos svarbą šeimoms, o taip pat kaip vaikai, jaunuoliai ir šeimos jautėsi pandemijos metu.

Newham vietos valdžia ir toliau kasdien atsako į COVID-19 situaciją visoje apskrityje. Patarimai yra nuolatos atnaujinami, mums gaunant vis daugiau įrodymų ir priklausomai nuo viruso padėties. Jeigu situacija keisis, gali keistis pavojaus balansas. Mes įsipareigojame informuoti jus, kad jūs galėtumėte priimti apgalvotus sprendimus.

Jason Strelitz

**Visuomenės sveikatos apsaugos įstaigos direktorius
London Borough of Newham**

Visi pridedame savo dalimi ir priklausome vienas nuo kito

Mes visi turime tą patį tikslą - apsaugoti savo šeimas, draugus, mus pačius ir mūsų bendruomenę nuo COVID-19.

Mes įsipareigojame apsaugoti mokyklas nuo COVID-19. Kuo labiau bus sukontroliuotas virusas, tuo saugiau bus mums visiems.

Visi pridedame savo dalimi ir priklausome vienas nuo kito, kad Newham būtų saugus.



Kodėl yra svarbu grįžti į mokyklas

Mokykla vaikams ir jaunuoliams bei jų šeimoms yra svarbu.

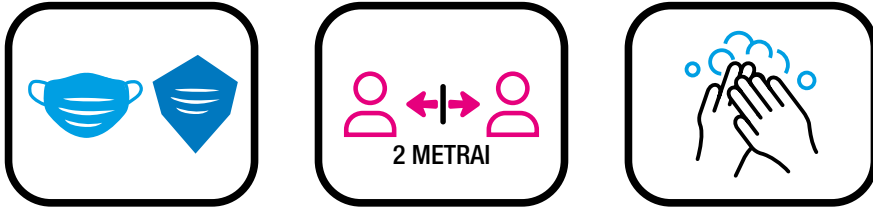
Mokykloje vaikai ir jaunuoliai gauna daugiau nei žinias. Lankydami mokyklą vaikai ir jaunuoliai kuria socialius ryšius ir tapatybės suvokimą, kuris išlieka visą jų gyvenimą.

Taip pat, mokyklos padeda mokinių psichinei ir fizinei gerovei, o tai pandemijos metu yra dar svarbiau.

Ką mums sako įrodymai

Iki šiol, įrodymai teigia, kad vaikai, ypač jauni vaikai

- COVID-19 suserga labai nesmarkiai (nebent jie yra lengvai pažeidžiami arba turi širdies ar imuniteto problemų)
- panašu, kad lengvai neperduoda COVID-19 vienas kitam ar suaugusiems, ypač, jei jie nekosėja.



Įprastai, virusas plinta per žmonių iškvėpimą ir ant paviršių. Dėl šios priežasties mes turime laikytis bent 2 metrų atstumo nuo žmonių, su kuriais negyvenama (arba kuriems padedam ar esame mokyklos burbulė). Veido kaukės nešiojimas viduje taip pat yra svarbus - nors ji nėra reikalinga namuose, jūsų mokykla jums praneš, jeigu ją reikės dėvėti mokykloje.

Labai svarbu sugaudyti kosulį ir čiaudėjimą į nosinaitę (arba alkūnę) ir iš karto išmesti šias nosinaites, bei reguliariai plautis rankas.

Iki šio, buvo tik keli pavyzdžiai, kad COVID-19 vaikai perduoda mokykloje vienas kitam. Tai yra ypač tiesa kada visi - tėvai, mokytojai, darbuotojai ir mokiniai - vadovaujasi saugumo taisyklėmis ir būna namuose, jeigu jie, ar kiti asmenys, su kuriais jie leidžia laiką, turi simptomų arba izoliuojasi.

Newham vitos valdžios visuomenės sveikatos apsaugos ir švietimo komandos dirba kartu, kad praneštų mokykloms naujausią informaciją ir gidus, kad prireikus mokyklos atliktų tinkamus pokyčius savo taisyklėmis ir procedūroms.

Pasiruošimas grįžimui į mokyklą

Yra pilnai suprantama ir normalu, kad tiek vaikai, tiek suaugusieji yra susirūpinę dėl COVID-19 ir grįžimo į mokyklą. Jūs galite padėti paruošti vaiką (-us):



Paaikškinti, kad visi dirba, jog sustabdytų viruso plitimą.



Viską planuoti, kad mokyklos laukimas būtų smagus ir atitrauktų juos nuo rūpesčių.



Priminti, ką jie gali daryti, kad būtų saugūs: Plautis rankas, užsidengti veidą ir laikytis socialaus atstumo.



Klausytis jų susirūpinimų ir klausimų. Būkite geri sau ir savo šeimai - visiems yra sunku.

Mokyklos supranta, kad kai kurie vaikai neteko šeimos narių ar patyrė stresą COVID-19 metu. Jie taip pat supranta, kad kai kurie mokiniai nerimauja dėl savo ar šeimos sveikatos. Mokyklos dirbs su šeimomis, kad padėtų savo mokiniams. Jeigu jūsų vaikui (-ams) pastarieji šeši mėnesiai buvo sunkūs, praneškite apie tai mokyklai, kad mokykla galėtų sukurti vaikui asmeninį planą grįžus į mokyklą.

Kaip būti sveikam



Užtikrinkite, kad jūsų vaikui (-ams) atlikti visi reikiami skiepai. Vakcinų apsaugomų ligų pavojus yra ženkliai didesnis nei COVID-19.



Keliaukite į mokyklą pėsčiomis, paspirtuku ar dviračiu - bent į vieną pusę, jei galite. Tai ne tik padės jums būti aktyviems, tačiau ir prisidės prie Newham oro švaros. leškokite **'healthy school streets'** svetainėje www.newham.gov.uk dėl papildomos informacijos.



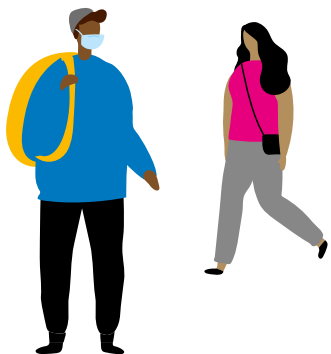
Kurkite planus po mokyklos ir savaitgaliams - aktyvumas ir pertraukos nuo kasdienės veiklos yra puikios tiek protui, tiek kūnui.



Valgykite bent po penkias porcijas vaisių ir daržovių kasdien, gerkite pakankamai vandens, kad padėtumėt savo kūnui kovoti prieš infekcijas.

Būkite saugūs prieš mokyklą, mokykloje ir po jos

Pasiruošimas



- Perskaitykite mokyklos pateiktą informaciją. Susisiekite su jais, jei turite klausimų.
- Pasikalbėkite su savo vaiku, kaip atrodys mokykla ir paaiškinkite naujas taisykles.
- Priminkite vaikui, kad mokykla juos apsaugoja.
- Užtikrinkite, kad mokykla turi jūsų teisingus kontaktinius duomenis.
- Praneškite mokyklai, jeigu jūsų vaikui reikia papildomos pagalbos grįžus į mokyklą.
- Užtikrinkite, kad turite paruoštas veido kaukes ir rankų dezinfekcinį skystį.

Atvykimas į mokyklą



- Atvykite su vaiku jūsų mokyklos nurodytu laiku.
- Eikite, naudokite paspirtuką ar važiuokite dviračiu į mokyklą kuo įmanoma dažniau.
- Jei naudojate viešąjį transportą, nešiokite kaukę ir laikykitės 2 metrų atstumo bei naudokite rankų dezinfekavimo priemonę.
- Laikykitės 2 metrų atstumo nuo mokyklos vartų, įtraukiant kada kalbatės su darbuotojais, kitais tėvais, šeimos nariais ir studentais.

Laikas mokykloje



- Mokyklos pakeitė, kaip žmonės keliauja pastate ir kaip jie elgiasi. Būtinai vadovaukitės mokyklos nustatytomis taisyklėmis.
- Būkite namuose, jeigu jūsų vaikas, ar kitas jūsų namuose gyvenantis asmuo turi COVID-19, COVID-19 simptomų ar su juo susisieks NHS Test & Trace.
- Nedelsiant susisiekite su mokykla, jeigu jūsų namuose gyvenantis asmuo turi COVID-19, COVID-19 simptomų ar su juo susisieks NHS Test & Trace.

Keliavimas į namus



- Atvykite pasiimti vaiką jūsų mokyklos nurodytu laiku.
- Eikite, naudokite paspirtuką ar važiuokite dviračiu į namus kuo įmanoma dažniau.
- Jei naudojate viešąjį transportą, nešiokite kaukę ir laikykitės 2 metrų atstumo bei naudokite rankų dezinfekavimo priemonę.
- Laikykitės 2 metrų atstumo nuo mokyklos vartų, įtraukiant kada kalbatės su darbuotojais, kitais tėvais, šeimos nariais ir studentais.
- Vadovaukitės socialaus atstumo taisyklėmis ir plaukite rankas, jeigu kur nors stabtelite iki namų.
- Tik grįžę į namus nusiplaukite rankas.

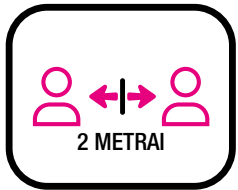
Kaip visus apsaugoti nuo COVID-19

Visos mokyklos turės naujas COVID-19 taisykles ir procedūras, kurios būdingos tik tai mokyklai. Tačiau, būti saugiam mokykloje yra taip pat, kaip būti saugiam bet kur kitus COVID-19 metu. Jei vadovausitės šiais žingsniais, būsite saugūs mokykloje, namuose ir viešose erdvėse:



1. Susisiekite su savo mokykla

- Užtikrinkite, kad mokykla turi jūsų naujausius kontaktinius duomenis.
- Bendraukite su mokykla telefonu ar el. laiškais.
- Jei turite klausimų ar susirūpinimų, susisiekite su savo mokykla.



2. Išlaikykite atstumą

- Būnant mokykloje laikykitės taisyklių ir būkite savo burbule.
- Būdami viešose erdvėse, laikykitės 2 metrų atstumo nuo žmonių, su kuriais negyvenate kartu. Jeigu negalite, nešiokite veido kaukę ir išlaikykite trumpą bendravimą.



3. Nešiokite veido kaukę

- Visi vyresni nei 11 metų asmenys turėtų nešioti veido kaukę viduje, visose viešose erdvėse.
- Jūsų mokykla jums praneš, ar jums reikės dėvėti veido kaukę mokykloje.
- Žmonėms, kuriems reikia skaityti iš lūpų, arba turintys kitų negalių, bus atleisti nuo to.



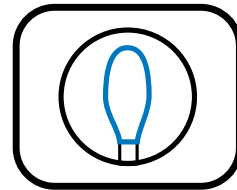
4. Plaukite rankas

- Reguliariai plaukite rankas, su muilu, bent 20 sekundžių. Ypač jeigu atvykstate į naują vietą (pvz., mokyklą ar namus) ir prieš užsidedant veido kaukę bei ją nusiėmus.
- Naudokite rankų dezinfekcinę priemonę, jeigu negalite nusiplauti rankų muilu ir vandeniu.



5. Būkite namuose

- Būkite namuose, jeigu kas nors, su kuo gyvenate kartu, arba kitas asmuo, su kuriuo leido laiką turi COVID-19, COVID-19 simptomų ar su juo susisiečia NHS Test & Trace.
- Praneškite mokyklai jeigu jūsų šeima ar pagalbos burbulas izoliuojasi.



6. Pasidarykite tyrimą

- Jeigu turite COVID-19 simptomų, pasidarykite tyrimą: Aukšta temperatūra, naujas nuolatinis kosulys, prarastas ar pasikeitęs skonio ir uoslės supratimas.
- Užsisakykite tyrimą: www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test ar paskambinę 119.

Ką dar man reikia žinoti?

1. Ko galiu tikėtis iš mokyklos?

Mokyklos suteikia informaciją tėvams apie tai, kokių žingsnių jie ėmėsi, kad apsaugotų savo mokinius.

Kiekviena mokykla turės taisykles ir procedūras, kurios bus būdingos tik jų pastatui (-ams), jų mokinių skaičiui ir jų kiekiui ir t.t. Tai įtrauks burbulus, kad būtų ribojamas bendravimas tarp mokinių, kiek įmanoma išlaikomas socialus atstumas, dažnas paviršių valymas ir dažnesnis rankų plovimas.

Temperatūros patikros nėra rekomenduojamos, nes jos nėra patikimos suaugusiems ar vaikams.

Kadangi mokyklos ruošiasi vaikų su SEN grįžimui į mokyklą ir kur reikia, taiko papildomas priemones, grindžiamas vaikų poreikiais lankyti mokyklą. Mes rekomenduojame tėvams susisiekti su mokykla dėl papildomos informacijos.

2. Kaip galiu padėti savo mokyklai apsaugoti mano vaikus?

Užtikrinkite, kad jūs ir jūsų šeima supranta naujas taisykles ir kad mokykla turi naujausią jūsų kontaktinę informaciją, jeigu jiems reiktų susisiekti su jumis.

Jeigu kuris nors jūsų šeimos narys, kuris leidžia laiką su jūsų vaikui (-ais) turi COVID-19 ar COVID-19 simptomų, ar jam buvo liepta izoliuotis per NHS Test & Trace paslaugą, nedelsiant apie tai informuokite mokyklą.

3. Kas yra burbulas ir kaip jis veikia?

Burbulas yra grupė mokinių, kurie kasdien bus kartu semestro metu. Dauguma mokyklų turės klasės burbulus.

Jeigu kuris nors mokinys iš burbulo gaus teigiamą COVID-19 turimo rezultatą, visas burbulas turės likti namuose 14 dienų.

Kiek tai bus įmanoma, žaidimų pasimatymai, bendra vaikų priežiūra ir bendri automobiliai ir t.t. turi būti išlaikyti klasės burbule.

4. Kas nutinka, jeigu mano vaikas susižeis ar susirgs

mokykloje?

Kaip įprastai, vaikui padės pirmąją pagalbą suteikiantis asmuo. Jie užsidės apsauginius rūbus - medicininį kaukę, pirštines, prijuostę ir apsaugos kaukę (jei reikia) - kaip apsauginę priemonę.

Jeigu jūsų vaikas turės COVID-19 simptomų, mokykla susisieks su jumis, kad pasiimtumėte vaiką iš mokyklos.

5. Kaip galiu apsaugoti savo šeimą, ypač, jei kuris nors asmuo yra lengvai pažeidžiamas?

Geriausias būdas apsaugoti savo šeimą yra laikytis socialaus atstumo taisyklių, nešioti kaukes ir visą laiką plauti rankas. Grįžę į namus iš lauko nedelsiant plaukite rankas, nuvalykite savo mobilųjį telefoną ir pasikeiskite rūbus.

Jeigu kas nors jūsų namuose turės simptomų, skambinkite 111 ir savo GP (šeimoms gydytojui) dėl informacijos ir patarimų kuo įmanoma skubiau, ypač jei asmuo lengvai pažeidžiamas.

Daugiau klausimų? Jums reikia daugiau informacijos?

Daugiau informacijos apie tai, kaip būti saugiems mokykloje, namuose ir viešojoje erdvėje rasite www.newham.gov.uk/backtoschool

Jeigu turite klausimų apie COVID-19, įtraukiant kokią pagalbą galite gauti, jeigu jūsų šeimai reikia izoliuotis, prašome susisiekti su COVID-19 pagalbos linija: 020 7473 9711 (13.00 - 19.00 val., 7 dienas per savaitę) arba covidhelp@community-links.org

Naujausią informaciją apie COVID-19 ir kaip tapti Newham COVID-19 Sveikatos čempionu rasite www.newham.gov.uk/CovidHealthChampions.

