

PRIPOROČILA HIGIENSKIH IN ORGANIZACIJSKIH UKREPOV ZA PREPREČEVANJE ŠIRJENJA SARS-CoV-2 V VZGOJI IN IZOBRAŽEVANJU

Ljubljana, avgust 2022

Kadar je virus SARS CoV-2 med nami, je pomembno, da upoštevamo osnovne higienske ukrepe in priporočila za preprečevanje njegovega prenosa in širjenja ter ukrepe za samozaščitno vedenje. Vrsta in intenzivnost ukrepov se izvajata glede na epidemiološko situacijo.

Priporočila se nanašajo na vsa področja vzgoje in izobraževanja, ki vključuje vse zavode in institucije na predšolski, osnovnošolski, srednješolski, višješolski in visokošolski ravni, vključno z izobraževanjem odraslih, domovi za učence, dijaškimi in študentskimi domovi (v nadaljevanju: zavod).

Priporočila se nanašajo na vzgojno izobraževalne in druge dejavnosti, ki jih izvajajo in organizirajo zavodi in institucije.

Pri vključevanju dijakov in študentov v delovne procese se upoštevajo zahteve v institucijah oz. podjetjih, kamor se ti vključujejo (npr.: izvajanje vaj v zdravstvenih zavodih, praktično izobraževanje pri delodajalcu).

I. UKREPI, KI JIH IZVAJAMO V FAZI 1

Gre za epidemiološko situacijo, ko prevladuje različica SARS-CoV-2, ki se hitro širi v vseh skupinah prebivalstva in pri večini obolelih ne povzroča težjega poteka, ki zahteva bolnišnično zdravljenje. Namen ukrepov je zaščititi prebivalstvo in preprečiti porast hudih (težje) potekajočih oblik bolezni. Priporočajo se ukrepi, ki so usmerjeni v zamejevanje širjenja SARS-CoV-2, vendar ne posegajo pomembno v vsakdanje življenje večine (osnovni higienski ukrepi, prezračevanje, izolacija obolelih, cepljenje proti covid-19, s poudarkom na cepljenju ranljivih skupin, uporaba zaščitnih mask v okoljih, kjer je tesno skupaj veliko ljudi – posebej priporočljivo za ranljive skupine prebivalstva).

OSNOVNI UKREPI ZA PREPREČEVANJE ŠIRJENJA SARS-CoV-2

1. Zagotavljanje higiensko tehničnih pogojev za preprečevanje širjenja nalezljivih bolezni

- Vsi prostori naj bodo med obratovanjem ves čas ustrezno prezračeni. Ob tem upoštevamo Strokovno mnenje glede prezračevanja, dostopno na: https://nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/strokovno_mnenje_glede_prezracevanja_za_namen_preprecevanja.pdf
- Vsem udeležencem in zaposlenim in drugim, ki opravljajo delo v zavodu, naj bo ves čas omogočeno izvajanje osnovnih higienskih ukrepov: tekoča voda, pravilno opremljeni umivalniki, nameščeni dozirniki za milo, brisače za enkratno uporabo, zadostna količina košev za zbiranje odpadkov, itd. Če umivanje rok ni mogoče, je treba zagotoviti razkužila za roke, ki vsebujejo najmanj 60 % alkohola in imajo dokazano učinkovitost zoper SARS-CoV-2. Seznam odobrenih razkužil za osebno higieno je na voljo v registru biocidnih proizvodov kot vrsta BP »1« na povezavi <https://podatki.gov.si/dataset/register-biocidnih-proizvodov-na-trgu-rs>. Razkužila za roke je treba hraniti izven dosega in pogleda mlajših otrok. Opozarjamo, da je za otroke v vrtcih in učence prve triade ključno umivanje rok, roke si razkužujejo le izjemoma, kadar ni možnosti umivanja, in pri predšolskih otrocih izključno pod nadzorom odrasle osebe.
- Na vidna mesta naj bodo nameščene infografike o pravilni higieni kašlja in umivanju rok.
- Zagotovljeno naj bo redno čiščenje vseh prostorov in površin.

- Določimo prostor, kamor se lahko umakne oseba, ki nenadno zboli. Prostore, kjer se je gibala ta oseba, je treba temeljito prezračiti ter očistiti in razkužiti predvsem površine, ki se jih je dotikala (mize, kljuke vrat itd.). <https://www.nijz.si/sl/navodila-za-ciscenje-in-razkuzevanje-prostorov-izven-zdravstvenih-ustanov-v-katerih-se-je-zadrzeval>

2. Samotestiranje

Samotestiranje v **domaćem okolju** se priporoča za osebe s simptomi, značilnimi za okužbo z virusom SARS-CoV-2, in za vse, ki so bili v stiku z osebo, pri kateri je bila potrjena okužba s SARS-CoV-2.

Samotestiranje se predvideva za učence, dijake, študente in udeležence izobraževanja odraslih. Ob pojavu simptomov covid-19 pri otrocih v vrtcu naj se njihovi starši/skrbniki posvetujejo s pediatrom oziroma z izbranim osebnim zdravnikom.

Več na:

https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/strokovno_mnenje_dp1_p8_samotest_9.8.2022.pdf

3. Samozaščitno vedenje

Namen samozaščitnega vedenja je varovanje sebe in drugih pred okužbo. Varno in odgovorno ravnanje je še posebej pomembno, če spadamo/jo v ranljivo skupino ali smo v stiku z ranljivo skupino (osebe, ki imajo večje tveganje za težek potek bolezni covid-19: starejše osebe, osebe z več kroničnimi boleznimi, onkološki bolniki na imuno- ali kemoterapiji, osebe z znano imunsko pomanjkljivostjo, krhke osebe...).

Samozaščitno vedenje obsega:

- Če zbolimo, ostanemo doma in se samotestiramo. V zavod ne vstopamo z naslednjimi simptomi in znaki: 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;
- skrbimo za redno in pravilno umivanje rok. Če voda in milo nista dostopna, si roke razkužimo z namenskim razkužilom za roke. Predšolski otroci in učenci prve triade naj si roke umivajo, razkužujejo pa le izjemoma, kadar res ni možnosti umivanja, in pri predšolskih otrocih izključno pod nadzorom odrasle osebe;
- ne dotikamo se obraza (oči, nosu in ust) z nečistimi/neumitimi rokami;
- upoštevamo pravilno higieno kašlja (preden zakašljamo/kihnamo, si pokrijemo usta in nos s papirnatim robčkom ali zakašljamo/kihnamo v zgornji del rokava). Papirnati robček po vsaki uporabi odvržemo med odpadke in si nato umijemo roke z milom;
- izogibamo se tesnim stikom z osebami, ki kažejo znake akutne okužbe dihal;
- če sodimo v ranljivo skupino, se ravnamo po nasvetu pediatra ali izbranega osebnega zdravnika, tudi glede priporočila zaščite z masko;
- osebe, ki se odločijo/potrebujejo zaščito z masko, je treba pri tem podpreti. V notranje prostore vstopajo tudi osebe z večjim tveganjem za težek potek bolezni COVID-19, osebe, ki imajo gospodinjske ali družabne stike z nekom, pri katerem obstaja tveganje za težji potek bolezni COVID-19 (npr.: študent z bratom ali sestro, ki je ogrožen). V primeru uporabe zaščitne maske mora biti ta nameščena pravilno in naj sega od korena nosu do pod brado, med nošenjem naj se je oseba ne dotika. Zamenja naj se jo na dve do tri ure, oziroma prej, če se zmoči. Pred

namestitvijo maske in po njeni uporabi naj si oseba umije ali razkuži roke.

https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/maske2_ lektorirano.pdf

- https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/strokovno_mnenje_dp2_dp4_dp7_maske_21.7.2022.pdf
- zaščitimo se s cepljenjem.

4. Spodbujanje k izvajanju ukrepov

Priporočamo, da se vse spodbuja k pravilnemu izvajanju ukrepov. Spodbujajmo učenje pravilne higijene rok in higijene kašlja.

Umivanje rok lahko prepreči širjenje nalezljivih bolezni. Udeležence je treba učiti in jih spodbujati k pravilnemu umivanju rok, da zmanjšamo tveganje za širjenje virusov, vključno z virusom, ki povzroča COVID-19. Pri učencih prve triade je treba to vedenje krepiti oz. spremljati, zlasti v ključnih obdobjih dneva (na primer pred in po jedi, po uporabi stranišča in po odmoru); oz. v povezavi z določenimi okoliščinami: npr. po brisanju nosu, kašljanju, kihanju.

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

Priporočamo, da to vlogo za študente prevzamejo študentske organizacije.

II. DODATNI UKREPI ZA PREPREČEVANJE ŠIRJENJA SARS-CoV-2, KI JIH IZVAJAMO V FAZI 2

V primeru slabše epidemiološke situacije ob doslednem izvajanju osnovnih ukrepov posegamo še po dodatnih ukrepih za preprečevanje širjenja SARS-CoV-2. Gre za epidemiološko situacijo s prevladovanjem različice SARS-CoV-2, ki se hitro širi in povzroča težje potekajoče oblike covid-19 v tako visokem deležu, da bi brez dodatnih javno-zdravstvenih ukrepov nastopila preobremenitev zdravstvenega sistema na vseh ravneh. Cilj javno-zdravstvenih ukrepov je znižanje števila obolelih, težko potekajočih okužb in umrljivosti ter zmanjšanje neugodnega učinka na zdravstveni sistem in zagotavljanje vzdržnosti zdravstva.

1. Samotestiranje

Samotestiranje v domačem okolju se razširi na vse učence, dijake, študente in udeležence izobraževanja odraslih, tudi na tiste, ki so asimptomatski; izvaja naj se nujno in obdobjno (vsaj enkrat tedensko). Več na:

https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/strokovno_mnenje_dp1_dp8_samotest_9.8.2022.pdf

2. Intenziviranje čiščenja/razkuževanja prostorov oz. površin

Več: <https://www.nijz.si/sl/navodila-za-ciscenje-in-razkuzevanje-prostorov-izven-zdravstvenih-ustanov-v-katerih-se-je-zadrzeval>

3. Dodatni možni ukrepi, ki prispevajo k zmanjševanju širjenja in prenosa virusa SARS-CoV-2

- Izvajanje sestankov (med zaposlenimi, s starši, s študenti) na daljavo.
- Nabor možnih ukrepov, s katerimi povečujemo fizično razdaljo oz. zmanjšujemo število stikov med osebami, v skladu s prostorskimi, finančnimi možnostmi in možnostjo prilagoditve procesa vzgoje in izobraževanja, kot npr.:
 - **izvajanje čim več aktivnosti na prostem,**
 - zagotavljanje večje fizične razdalje v učilnici/ predavalnici (npr. ločevanje miz),
 - zmanjšanje velikosti oddelkov,
 - prilagodljivi časi prihodov, pa tudi časi obrokov in odmorov,
 - povečanje/ločitev števila vhodov, izhodov v objekt.

4. Predlogi aktivnosti v viz, da se bodo med šolskim in študijskim letom lažje uvedli oz. izvajali ukrepi za preprečevanje širjenja SARS-CoV-2

- Ureditev prezračevanja.
- Ureditev pogojev za redno umivanje rok.
- Namestitev infografik o pravilni higieni kašlja in umivanja rok.
- Umestitev izobraževanja o načinu prenosa nalezljivih boleznih, higieni rok in higieni kašlja v vzgojno izobraževalne vsebine.
- Načrtovanje čim več aktivnosti na prostem.
- Določitev prostora, kamor se lahko umakne nenadno obolelega.
- Načrtovanje zasedenosti učilnic ali predavalnic, tako da se zagotovi čim večja razdalja med udeleženci.

Viri:

1. CDC: Operational Guidance for K-12 Schools and Early Care and Education Programs to Support Safe In-Person Learning, zadnjič posodobljeno 11.8.2022; dostopno na <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/k-12-childcare-guidance.html>
2. ECDC: Questions and answers on COVID-19: Children aged 1 – 18 years and the role of school settings, zadnjič posodobljeno 26.4.2022, dostopno na <https://www.ecdc.europa.eu/en/covid-19/questions-answers/questions-answers-school-transmission>.
3. Fafangel M, Vuzem S, Galičič A, Žohar Čretnik T. Epidemiološka in mikrobiološka strokovna izhodišča glede ponavljajočega prostovoljnega samo-testiranja prebivalstva z neinvazivnimi metodami hitrega testiranja na domu. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2021
4. GALIČIČ, An, HUDOPIŠK, Neda, KRALJ, Marcel, ŽAGAR, Janina, VRDELJA, Mitja, FAFANGEL, Mario. Prostovoljno samotestiranje na covid-19 na domu za učence osnovnih šol in dijake srednjih šol v Sloveniji v šolskem letu 2020/21 : poročilo. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2021. 18 str. [COBISS.SI-ID 72211459]

Pripravili: NIJZ, Center za zdravstveno ekologijo