

**УПУТСТВО ЗА УПОТРЕБУ ЕДУКАТИВНОГ КАЛЕНДАРА ЗА ДЕЦУ УЗРАСТА 6-10
ГОДИНА:
“ПОБЕДИМО КОРОНУ У 2021. ГОДИНИ”**

Уредник: Институт за јавно здравље Војводине, Центар за промоцију здравља;

Аутори: проф. др Јелена Бјелановић (спец. хигијене), доц. др Оља Нићифоровић Шурковић, доц. др Снежана Укропина, доц. др Душан Чанковић (спец. социјалне медицине), др Синиша Ђекић (спец. медицине рада), Драгица Јовишевић (психолог).

Наслов едукативног календара: „Победимо корону у 2021. години“;

Тема: значај општих и специфичних мера превенције заразних болести и ковида-19;

Циљна група: деца узраста 6-10 година;

Наслови 6 тематских целина:

- Вакцине – боље спречити него лечити
- Кијање, кашљање и мерење температуре
- Држи растојање, збуни вирус, спречи болест
- Како да правилно користимо маске
- Хигијена руку
- Корона и моја осећања

Уводно објашњење:

Едукативни календар „Победимо корону у 2021. години“ тежи да истакне значај развијања пет група општих мера превенције заразних болести, које, уједно, спречавају и обољење ковид-19, као и да укаже на значај специфичне мере превенције заразних болести – вакцинације, код деце узраста 6-10 година.

Уз конкретне информације, које васпитачи или деца могу самостално да прочитају, налазе се илустрације као повод за дискусију.

У овом упутству биће предложена питања и активности које можете да покренете на сваку од обрађених тема (страница календара).

На полеђини насловне стране календара налази се табла за друштвену игру, која се успешно игра када деца знају одговор на следећа питања (што је и један од циљева рада са овим едукативним, здравствено-васпитним, средством): 1) Против колико болести дете добија вакцине? 2) Наведи 3 болести од којих се вакцинишемо; 3) Како се најбрже преноси корона? 4) Који су први знаци короне? 5) Колико растојање отежава пренос вируса короне? 6) Зашто користимо маску? 7) Како се правилно носи маска? 8) Како се правилно одлаже маска? 9) Када се перу руке? 10) Како се правилно перу руке? 11) Шта је деци најтеже пало за време короне? и 12) Шта је остало исто у време епидемије коронам?

Грађење здравијих животних навика поставља се у шири контекст промоције здравља, односно повезује са предиспонирајућим и подржавајућим факторима социјалне и животне средине деце. Зато је важно да се овај календар нађе у простору собе за игру, учионице, продуженог боравка и сл, како би се спонтано, у процесу, формирале везе и учврстило знање код све деце, динамиком која одговара сваком појединачном детету.

1. страница: „Вакцине – боље спречити него лечити“ (јануар – фебруар)

Рад са децом узраста 6-10 година о вакцинацији може започети и једном причом: „Била једном, у Енглеској, врло давно, пре двеста година - једна крава. Њен власник је био лекар Едвард Џенер. Та крава не само да је давала млеко, него је постала најпознатија

животиња која је послужила за искорењивање најтеже болести на свету која је икада постојала – великих богиња. Она је имала кравље богиње и њен власник је помислио да би могао своју породицу и себе да спасе од великих, људских, богиња ако би у своје тело унео остатке крављих богиња. Можда је имао малу температуру после тога и црвенило на месту где је иглом унео састругану крављу богињу, али не само да је преживео, него је његова цела породица била спашена само зато што су се изложили малој количини сличног микроорганизма који изазива велике богиње. На једном старом језику који данас користе само научници, свештеници, правници и лекари – латинском, крава се каже „вака“ и због тога је ово прва вакцина.

За прављење данашњих вакцина користимо најсавременију науку. Вакцине се дуго испробавају пре него што се препоруче свима.

Данас се деца у нашој земљи обавезно вакцинишу против 11 различитих болести. Некада раније, пре 70 и више година, нису постојале све ове вакцине и многа деца су добијала заразне болести, па чак и умирала од њих, или им се здравље оштетило до краја живота. Ипак, постоје деца и људи који не смеју да приме неке вакцине, а онда, људи који су вакцинисани, попут правих јунака, чине „штит“ од болести према људима и деци која не смеју да се вакцинишу. Тај „штит“ се зове „колективни имунитет“. Да би он „радио“, 9 од 10 људи мора примити свих 11 вакцина. Онда ни један од 11 минијатурних организама, који могу изазвати и смртоносне болести, неће моћи да прође ни до једног човека и детета. Зато и сада, када се боримо против заразне болести ковид-19, велик број људи мора да прими вакцину, како би заштитили оне који не смеју да је приме (децу, труднице и најболесније људе и децу).

Вакцине, прање руку и чиста вода за пиће спасли су више живота него сви лекови и хируршке операције заједно.“



Можете заједно са децом погледати анимиран филм о колективном имунитету, скенирањем QR-кода (филм је на енглеском језику, са титлом на српском језику и траје 1 минут):

... или на интернет страници: www.izjzv.org.rs/app/vaccine/

КАЛЕНДАР ОБАВЕЗНЕ ВАКЦИНАЦИЈЕ ДЕЦЕ

НА РОЂЕЊУ	НА ОТПУСТУ ИЛИ ПОСЛЕДИМАНТА	СА НАВРШЕНИМ МЕСЕЦ ДАНА	СА НАВРШЕНИМ ДВА МЕСЕЦА	СА НАВРШЕНИМ ТРИ И ПО МЕСЕЦА	У ШЕСТОМ МЕСЕЦУ	СА НАВРШЕНИМ ШЕСТ МЕСЕЦИ	СА НАВРШЕНИМ 12 МЕСЕЦИ	СА НАВРШЕНИМ 18 МЕСЕЦИ	ПРЕД ПОПЛАВК У ШКОЛУ	У ЗАВРШНОМ РАЗРЕДУ ОСНОВНЕ ШКОЛЕ
ХБ	БЦГ	ХБ	ДТАП ИПВ ХИБ	ДТАП ИПВ ХИБ	ДТАП ИПВ ХИБ	ХБ	ММР	ДТАП ИПВ ХИБ	ММР ДТ ОПВ	ДТ ОПВ ПРОТИВ ПЕРТУСИСА ПО НОВОМ ПРАВИЛНИКУ
			ПНЕУМОКОКНА ВАКЦИНА				ПНЕУМОКОКНА ВАКЦИНА		ПРОТИВ ПЕРТУСИСА ПО НОВОМ ПРАВИЛНИКУ	



Скраћенице из календара обавезних вакцина деце:

БЦГ - вакцина против туберкулозе
 ХБ - вакцина против хепатитиса Б
 ДТАП - вакцина против дифтерије, тетануса и великог кашља
 ИПВ, ОПВ - вакцине против дечје парализе

ХИБ - вакцина против бактерије *Haemophilus influenzae* тип В
 ММР - вакцина против малих богиња, заушача и рубеоле
 ДТ - вакцина против дифтерије и тетануса
 Пнеумококна - вакцина против бактерије *Streptococcus pneumoniae*

2. страница: „Кијање, кашљање и мерење температуре“ (март – април)

Капљичне инфекције

Људи при гласном говору, кашљању и кијању избацују капљице секрета из уста и носа. Капљице, зависно од величине, имају домет од пола метра до два метра у околину и могу директно бити удахнуте од особа на тој удаљености. Овакав начин преноса назива се капљична инфекција или инфекција директним преносом. Бројне болести, као што су Ковид 19, рубеола (црвенка), варицела (овчије богиње), морбили (мале богиње), пертусис (велики кашаљ), менингококни менингитис, грип друге преносе се на овај начин.

Деци треба објаснити да, пошто је најлакши и најбржи пут преношења свих прехлада, грипа, па и вируса короне, путем кијања и кашљања, када кијају или кашљу то раде на папирну марамицу, коју одмах након употребе треба да баце у канту за ђубре, а никако да је чувају по џеповима! Уколико немају марамице, треба кашљати или кинути у лакат или длан, да би се спречило расипање капљица у околину и одмах потом опрати руке. Деци напоменути да никако не кашљу и не кијају у заштитне маске за лице, него да их склоне и кашљу и кијају у марамице, Уколико су кашљали или кинули у заштитну маску, она се не може више користити за заштиту. Уколико је у питању маска за једнократну употребу, одмах је бацити у канту за отпатке, а уколико је вишекратна маска, одложити је у машину за прање веша и опрати је.

Када су у питању заразне болести које се преносе директним путем, најважније мере превенције од заразе су:

- избегавање додиривања рукама усне, нос и очи,
- често и адекватно прање руку (текућа вода и течни сапун, папирни убруси),
- ношење заштитних маски,
- држање физичког растојања од најмање 2 метра у односу на саговорника,
- често проветравање просторија у којима се борави.

Појава симптома

Повишена температура је један од првих симптома заразе вирусом или бактеријом, која начешће иде удружено са слабошћу и малаксалошћу.

Деци треба напоменути да ако се осећају слабо, без снаге су или их боли глава, треба да се пожале родитељима или било ком старијем који је са њима у кући и да обавезно измере температуру топломером. Температура од 37⁰ Целзијуса и виша, може да указује на постојање инфекције. У том случају, никако не ићи у школу или имати контакте са другарима. Код постојања повишене телесне температуре треба се што више одмарати, пити топле напитке и јести воће и поврће богато витамином Ц (мандарине, наранџе, грејпфрут, лимун, киви, купус, кисели купус, паприке и друго).

Уколико постоји симптом повишене телесне температуре код деце, обавезно је константно је пратити. У случају да температура и даље расте или да не може да се снизи сирупима за снижавање температуре и уколико долази до појаве и других симптома као што су интензиван кашањ, отежано дисање или гушење, потребно је обратити се изабраном дечијем лекару ради процене здравственог стања и адекватног лечења.

3. страница: „Држи растојање, збуди вирус, спречи болест“ (мај – јун)

Социјална интеракција је свима преко потребна поготово сада када је нам је на толико начина ограничена или чак у потпуности онемогућена и можда више него икад осећамо колико нам недостаје друштвена компонента наших живота. Деца то осећају можда и више него одрасли. Игра, а пре свега игра напољу важна и практично неодојива од здравља деце.

Оно што стоји као универзална и незаобилазна препорука јесте да се приликом боравка у затвореном простору али и на отвореном, укључујући и игралишта, увек тежи одржавању физичке дистанце, како између деце (колико год је то могуће), тако и између одраслих. Како би физичка дистанца била заиста делотворна и свима гарантовала неопходну безбедност, није препоручљиво уопште планирати и практиковати циљана окупљања у парковима и на игралиштима. Само уколико можете бити сасвим сигурни да су ваши пријатељи и/или другари ваше деце здрави, као и да нису били у непосредном контакту са неким потенцијално инфицираним новим корона вирусом, онда непосредно дружење и игра са још једним дететом може бити сматрано безбедним. Али – то не можемо са сигурношћу знати.

Дружења напољу која остављају могућност да се направи већа, односно пожељна физичка дистанца, могу бити компромисно, а истовремено врло добро решење, прихватљиво за све – и за одрасле и за децу. Активности попут вожње бицикала, ролера, скејта или тротинета, дугих шетњи, планинарења, играња бадмингтона, фризбија, прескакања вијаче, полигонских активности, школице, као и бројних игара лоптом у којима се може избећи близак контакт (бесконтактни фудбал, шутирање на гол/кош) веома су добре опције за квалитетно време проведено напољу, а да притом неопходне безбедносне мере буду максимално примењене. Ипак, чак и код ових активности треба водити рачуна о безбедној, односно неопходној физичкој дистанци! Тако је нпр. препоручена удаљеност за причу или игру добацавања – минимум 2м, за заједничку шетњу чак 4м, за трчање- 10м, а за вожњу бицикала треба одржавати размак од чак 20м!

Постоји још један начин да деци помогнемо у оваквој ситуацији, а то су виртуелна дружења. Коришћење бројних онлајн платформи за међусобну комуникацију, али и за различите игре и забаву, нешто је што је генерацији данашње деце иначе веома блиско. Ово је јединствен тренутак када би одрасли морали добро да размотре и можда чак и признају све позитивне аспекте тог света деце који до сада нису сасвим разумевали. А ово је можда и тренутак да то окружење сви прихватимо као алтернативне, безбедније, виртуалне мостове нашег друштвеног живота, макар на још неко време. А све у циљу очувања нашег менталног здравља. Јер и стање нашег ума и емоција, наше потребе као социјалних бића – мера су здравља коју не смемо занемаривати у овом напорном периоду.

Игра, у свим облицима, на све расположиве начине, негујућа је и лековита – за децу, али и за одрасле.

Препоруке за едукаторе

Осмислити игре у којима се може одржати безбедан размак између деце и који се могу проводити у затвореном и отвореном простору.

Личним примером показати да задовољство у игри може постојати и ако не постоји физички контакт (смејати се, бодрећи сам чин игре, навијајући и евентуално доделити награду за труд који је постигнут приликом игре).

Разговарати са децом, разговор је важан и због физичког здравља детета јер разумејући и усвајајући мере опреза дете и само избегава ризичне ситуације.

Држање часова у природи ако то временске прилике дозвољавају.

4. страница: „Како да правилно користимо маске“ (јул – август)

Вирус **КОВИД – 19** се преноси са човека на човека капљичним путем, удисањем капљица које је заражени избацио приликом кашља или кијања (слично грипу). Кад неко кашље, кија, говори или пева, из носа или уста прскају ситне капљице течности које могу садржати вирус. Маска спречава да ове капљице доспеју у ваздух око вас и штити друге особе да их не удахну. Треба да носимо маску ако се налазимо на местима где има много

људи и ако имамо близак контакт (мање од 1 метра) са другима у затвореним просторима. Треба да носимо маску ако кашљемо или кијамо, односно ако имамо и друге симптоме прехладе (повишена температура, малаксалост, болови у мишићима). Правилно руковање маском подразумева: пре стављања маске, оперемо руке водом и сапуном или утрљамо средство на бази алкохола; прекријемо маском нос и уста тако да у потпуности приања на лице; избегавамо додиривање маске док је носимо; ако то учинимо, оперемо руке водом и сапуном или утрљамо средство на бази алкохола; заменимо маску када се навлажи и не користимо је поново; када скидамо маску: скинемо маску хватањем за ластичу или траке којима је била везана, не додирујемо предњу површину маске, она може бити загађена; одложимо маску у затворену канту; оперемо руке водом и сапуном или утрљамо средство на бази алкохола.

Препорука за едукаторе: Причајте са децом зашто и када је важно да носимо маске. За демонстрацију прскања капљица приликом кашљања, кијања, говора или певања може се употребити бочица са спрејом напуњена водом. Вежбајте правилно постављање, ношење и скидање маске.

5. страница: „Хигијена руку“ (септембар – октобар)

Правилна и редовна хигијена руку, добар је, једноставан и јефтин начин спречавања ширења многих заразних болести које се могу пренети нечистим рукама и то: обична прехлада, грип, инфективни проливи, заразна жутица, менингитис и оно што је сада присутно око нас – ковид 19, односно корона вирус.

Према деловању на људе микроорганизми/бактерије се деле на:

- патогене који изазивају различите заразне болести,
- непатогене који су безопасни, неки од њих чак врло корисни у очувању здравља,
- условно патогене који се у неким деловима тела нормално налазе не изазивајући сметње, али ако се нађу на другом месту у људском организму изазивају болест.

Микроорганизми на рукама се деле на:

- Пролазне - микроорганизми који нису стално присутни на кожи руку, него се повремено на њој накупљају контактом са разним површинама
- Трајне - микроорганизми који су стални 'становници' наше коже (имају велику улогу у заштити од патогених микроорганизама).

Вежба - Како се шире бактерије и вируси

Један о једноставних начина како деци показати како се шире микроорганизми преко руку је помоћу сјајних шљокица (или, евентуално, измрвљене креде). Шљокице у боји ставити на длан, протрљати руке, па рукама додиривати лице, предмете око себе, руковати се са другарима. Уочити да ли се сјај пренео са руку на додирнуте површине.

Практично, оног момента када оперемо руке додиривањем почињемо да прикупљамо најразличитије микроорганизме додирујући површине које се налазе свуда око нас (кваке, врата, играчке, оловке, љуљашке, лопте, храну, руке, па све до даске на тоалету....). Немогуће је избећи контакт са микроорганизмима, али можемо смањити њихов број и можемо смањити шансу додира са инфективним микроорганизмима учесталим и правилним прањем руку!

Када треба прати руке

Руке треба прати што чешће, а нарочито:

- након уласка са улице у стан / кућу,
- после кијања, кашљања и употребе марамица,
- пре и после јела,

- пре и после употребе тоалета,
- после мажења кућних љубимаца,
- након коришћења лифта, додиривања квака, рукохвата и других предмета које дотакне велики број људи,
- после играња играчкама,
- после дирања отпадака,
- увек када руке изгледају прљаво.

Разговарати са децом о томе шта мисле које ствари које додирују имају много микроорганизама (мобилни телефони, даљински управљач за телевизор, компјутерски миш и тастатура, новац, играчке, кваке на вратима, прекидачи за светло, славине, прекидач за пуштање воде у WC шољи, кућни љубимци, дугмићи у лифту, рукохвати на степеницама, паковања хране купљене у продавницама...)

Правилно прање руку

Правилним прањем руку уништава се више од 99% пролазних бактерија, па тако и патогених микроорганизама!

Иако се чини да је прање руку готово спонтана активност, потребно је присетити се неколико важних корака који осигуравају ефикасно прање. Правилно се руке перу најкраће 20 секунди (то је на пример време које прође док отпевамо песму „Срећан рођендан“ – „Happy birthday to you“).

Можете заједно са децом поновити кораке у прању руку:



поквасити руке топлом водом,



сипати сапун на мокре руке и направити сапуницу,



трљати све делове длана, надланице и прстију довољно дуго (посебно пажљиво између прстију, на палчевима и испод ноктију),



испрати руке текућом топлом водом,



обрисати руке својим чистим и сувим пешкиром или папирним убрусом, а за сушење руку могу се користити и уређаји - феномати.

Вежба - Како перемо руке

Једноставном вежбом може се утврдити да ли на правилан начин оперу руке. За вежбу могу се користити сјајне шљокице (или измрвљена креда или, рукавице за једнократну употребу и темпере у боји).

Узети шљокице у боји, ставити их мало на длан и трљати руке као кад их перемо сапуном у купатилу. Погледати да ли се шљокице налазе на свим деловима шаке/длана. Ако су неки делови без шљокица, сетити се кад се следећи пут перу руке да се и ти делови оперу сапуном.

Шта кад нема могућности за прање руку

- Када нема могућности за прање руку текућом водом и сапуном, можемо искористити влажне марамице и алкохолне дезинфицијенсе, који имају одлично деловање против микроорганизама на рукама. Због тога треба деци напоменути да уз себе стално имају влажне марамице и средства за дезинфекцију руку на бази алкохола. Објаснити деци да прво треба да обришу видљиву нечистоћу са руку употребом влажних марамица (и да искоришћену марамицу баце у канту за отпатке). Након тога треба да дезинфикују руке алкохолним дезинфицијенсом, утрљавањем средства у кожу према упутствима произвођача, а најчешће је то око 30 секунди, све док се кожа не осуши. Пошто алкохол и средства на бази ахохола исушују руке, треба ирати средства која, осим уклањања микроорганизама, негују кожу, штитећи

је од исушивања и одмашћивања. Или након коришћена алкохолних дезинфицијенаса руке намазати благим кремама за негу руку.

Важна напомена

- Средство на бази акохола је безбедно искључиво за спољашњу употребу, односно сме се користити само за дезинфекцију руку.
- Запаљиво је.
- Може да изазиве иритације, па треба водити рачуна да средство не доспе у очи.
- Уколико доспе у очи, треба их испрати чистом водом и затражити помоћ.

6. страница: „Корона и моја осећања“ (новембар – децембар)

Епидемија вирусом короне довела је до великих промена у животима људи и деце. Покушајте да заједно са децом набројите све оно што се у њиховом животу и породици променило, али и остало исто.

На пример, због епидемије:

- неке ствари су различите: користимо маске; поздрављамо се песницама, лактовима, наклоном главе или тела а не руковањем; седимо сами у школској клупи или у градском аутобусу; са баком и деком се виђамо путем телефона или рачунара; мама или тата су радили од куће; не стојимо близу других људи; трудимо се да не хватамо браве, дршке, ручке и све оно што хвата велики број људи...

- неке ствари радимо чешће: перемо и дезинфикујемо руке, дезинфикујемо површине и предмете које додирујемо и делимо са другима, проветравамо просторије, изувамо ципеле ближе улазним вратима, носимо са собом дезинфекциони гел/спреј и марамнице, користимо рачунаре за учење, игру и дружење; користимо телефоне да бисмо се дружили, причали са ближњима, играли...

- ређе радимо неке друге ствари: ређе се грлимо и љубимо са баком, деком, рођацима или пријатељима а можда и у породици; ређе се рукујемо, делимо пиће и храну из истог послужења са другарима; ређе се посећујемо са пријатељима и рођацима у кући; ређе заједно прослављамо рођендане, свечане догађаје и празнике; ређе одлазимо у играонице, позориште, биоскоп, музеје, галерије, продавнице, ресторане и кафиће; ређе путујемо...

- неке ствари и прилике су остале исте (или скоро исте): причамо и играмо се са мамом и татом, братом или сестром; одлазимо у вртић и школу, на спорт и рекреацију; дружимо се и играмо у парку, на игралишту и у природи; возимо бицикл и ролере; читамо књиге; телефонирамо, гледамо телевизор, користимо рачунаре; идемо на породичне излете и у шетњу...

Препорука за едукаторе: Покрените причу о томе које промене се деци допадају а које не. Ако има различитих преференција у групи, скрените пажњу и на то, појасните.

Покрените причу о осећањима. Заједнички са децом набројте која све осећања су доживели и због чега: изненађено, збуњено, уплашено, узнемирено, досадно, тужно, љуто, стрепња, раздражено, згађено, жаљење, утучено, стид, срећа...

Причајте и о томе да ли су се сви осећали на исти начин поводом различитих ствари и догађаја и која осећања и активности помажу да нам буде лепше, када и зашто. Шта можемо да кажемо сами себи или другима и да урадимо да би се осећали другачије?

Причајте о томе коме све деца могу да кажу како се осећају: мами, тати, брату, сестри, васпитачу, учитељици, другу/другарици, баки, деки...