

CE  
FAC  
ȘCOLILE

CE POT  
FACE  
FAMILIILE

## REVENIREA LA ȘCOALĂ ÎN SEPTEMBRIE 2020

# GHID PENTRU FAMILII

### Mai multe informații

Informațiile din această broșură sunt corecte și actualizate în momentul tipării ei în data de 2 septembrie 2020.

Pentru ultimele informații privind revenirea la școală și COVID-19, accesați [www.newham.gov.uk/backtoschool](http://www.newham.gov.uk/backtoschool) și deveniți Campion Newham al Sănătății în lupta împotriva COVID-19.

Această broșură este disponibilă în mai multe limbi la

[www.newham.gov.uk/backtoschool](http://www.newham.gov.uk/backtoschool).



Ceea ce putem face cu toții pentru a ne menține școlile, familiile și pe noi în siguranță în timpul COVID-19.



COVID-19  
HEALTH  
CHAMPIONS

Deveniți Campion Newham al Sănătății în  
lupta împotriva COVID-19

[www.newham.gov.uk/CovidHealthChampions](http://www.newham.gov.uk/CovidHealthChampions)

## Cum să pregătim Newham pentru revenirea la școală



În primul rând, doresc să vă mulțumesc din suflet pentru tot ce ați făcut dvs. și familiile dvs. pentru a menține Newham în siguranță de când COVID-19 a intrat în viața noastră. Ca părinte, știu cât de provocatoare a fost perioada asta, mai ales pentru familii.

Școlile din Newham au colaborat cu echipa de Sănătate Publică a Consiliului pentru a se asigura că toată lumea se poate întoarce la școală în siguranță în septembrie.

Cu toate acestea, oricât am încerca, nu putem elimina toate riscurile. Trebuie întotdeauna să echilibrăm diferitele riscuri din viața noastră, iar situația actuală nu este cu nimic mai diferită. Riscurile de a merge la școală sunt mici și trebuie cântărite față de riscurile de a nu merge la școală. Găsirea acestui echilibru trebuie să recunoască impactul absenței de la școală asupra învățării copiilor, a oportunităților pe tot parcursul vieții, a relațiilor sociale și a sănătății.

Deși pare că trăim cu COVID-19 de o perioadă lungă de timp, lucrurile sunt proaspete. În fiecare zi aflăm mai multe despre virus.

Cercetările științifice arată că este sigur să reveniți la școală, deoarece foarte puțini copii se îmbolnăvesc grav de COVID-19. De asemenea, sugerează că școlile nu au fost locuri în care se transmite mult, chiar și în țările care aveau mai multe școli deschise în timpul pandemiei. În special, copiii mai mici nu par să-și transmită COVID-19 unul altuia, iar profesorii nu par să fie expuși riscului de a lua COVID-19 de la copii.

Școlile aplică cele mai bune și mai recente cunoștințe și îndrumări disponibile pentru a se asigura că pot întâmpina în siguranță elevii și personalul. Școala va arăta și se va simți foarte diferit din cauza modificărilor impuse de siguranță împotriva COVID. Planurile au încorporat tot ceea ce știm despre cât de importantă este școala pentru familii, precum și despre modul în care copiii, tinerii și familiile s-au simțit de-a lungul pandemiei.

Consiliul Newham continuă să lupte împotriva COVID-19 în întreg cartierul în fiecare zi. Sfaturile sunt actualizate constant pe măsură ce obținem mai multe dovezi și în funcție de starea virusului. Dacă situația se schimbă, echilibrul riscurilor se poate modifica. Ne angajăm să vă menținem informații pentru a vă ajuta să luați decizii în cunoștință de cauză.

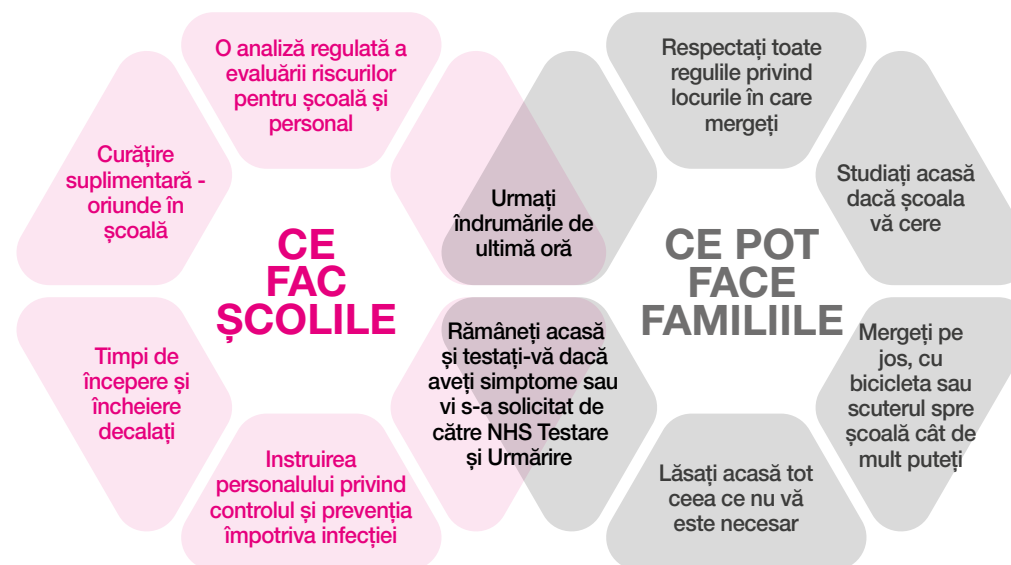
**Jason Strelitz**  
**Director de Sănătate Publică**  
**London Borough of Newham**

## Cu toții jucăm un rol în asta și depindem unii de ceilalți

Cu toții avem același obiectiv - de a ne menține în siguranță familiile, prietenii, pe noi înșine și comunitatea împotriva COVID-19

Ne-am angajat să ne asigurăm că școlile sunt sigure împotriva COVID-19. Cu cât virusul este mai controlat, cu atât există un mediu mai sigur pentru toată lumea.

Cu toții jucăm un rol în asta și depindem unii de ceilalți pentru a face ca Newham să fie un loc sigur.



## De ce este importantă revenirea la școală

Școala este importantă pentru copii și tineri, precum și pentru familiile acestora.

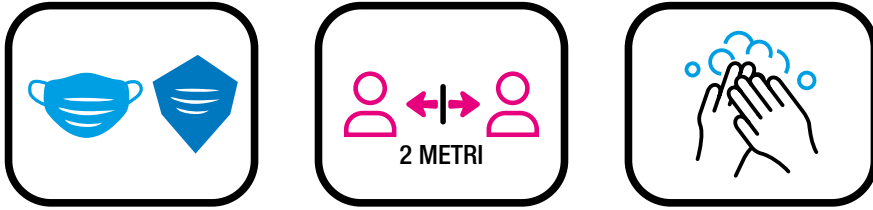
A fi la școală oferă copiilor și tinerilor mai mult decât cunoștințe. Copiii și tinerii dezvoltă relații sociale și un sentiment de identitate în timp ce sunt la școală, pe care îl folosesc pentru restul vieții.

În plus, școlile sprijină elevii în ceea ce privește bunăstarea lor mentală și fizică, ceea ce este chiar mai important decât de obicei în timpul unei pandemii.

## Ce ne spun dovezile

Până în prezent, dovezile arată că copiii, în special copiii mici,

- nu se îmbolnăvesc foarte rău de la COVID-19 (cu excepția cazului în care sunt vulnerabili și au deja probleme cardiace sau legate de sistemul imunitar)
- nu par să-și transmită COVID-19 unul altuia sau adulților cu ușurință, mai ales dacă nu tușesc.



În general, virusul se răspândește prin respirația umană și prin suprafețe. Acesta este motivul pentru care trebuie să stăm la cel puțin 2 metri distanță de persoanele cu care nu locuim (sau cu care nu suntem într-o bulă de sprijin sau de la școală). Purtarea unei măști este, de asemenea, importantă - deși nu este necesară acasă, iar școala dvs. vă va spune dacă trebuie să purtați una în timp ce vă aflați la școală.

De asemenea, este important să tușiți și să strănuțați într-un șervețel (sau în cot) și să aruncați șervețelul la gunoi, precum și să vă spălați regulat pe mâini.

Până în prezent, au existat foarte puține exemple de COVID-19 care a fost transmis între copii la școală. Acest lucru este valabil mai ales atunci când toată lumea - părinții, profesorii, personalul și elevii - urmează procedurile de siguranță și rămân acasă dacă ei sau cineva cu care își petrec timpul prezintă simptome sau se autoizolează.

Echipele de Sănătate Publică și Educație ale Consiliului Newham conlucrează pentru a menține școlile la curent cu cele mai recente dovezi și îndrumări, astfel încât școlile să-și poată modifica regulile și procedurile, dacă este necesar.

## Pregătirea pentru revenirea la școală

Este comprehensibil normal ca atât copiii, cât și adulții să fie îngrijorați și derutați când vine vorba de COVID-19 și de revenirea la școală. Vă puteți pregăti copilul (copiii) astfel:



Explicați-le că toată lumea lucrează pentru a opri răspândirea virusului.



Planificați lucrurile, astfel încât drumul până la școală să fie distractiv și să îi distragă de la griji.



Amintiți-le ce pot face pentru a rămâne în siguranță: Spălarea mâinilor, purtarea măștilor și distanțarea socială.



Ascultați-le preocupările și întrebările. Fiți înțelegători cu dvs. și cu familia dvs.  
- Nu este ușor pentru nimeni.

Școlile sunt conștiente de faptul că unii copii i-au pierdut pe cei dragi sau au experimentat stres acasă în timpul COVID-19. Știu, de asemenea, că unii elevi vor fi îngrijorați în legătură cu sănătatea lor sau cu familia lor. Școlile vor colabora cu familiile pentru a-și sprijini elevii. Dacă copilul (copiii) dvs. a(u) trecut printr-o perioadă dificilă în ultimele șase luni, vă rugăm să anunțați școala, astfel încât să poată face un plan de revenire la școală individualizat pentru ei.

## Păstrarea sănătății



Asigurați-vă că copilul (copiii) dvs. sunt cu vaccinurile la zi. Riscul bolilor copilăriei care pot fi prevenite prin vaccinare este mai mare decât riscul de COVID-19.

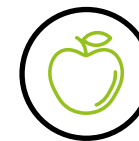


Mergeți la școală pe jos, cu scuterul sau cu bicicleta - chiar dacă doar într-un singur sens - dacă puteți.

Acest lucru nu vă ajută doar să faceți mișcare, ci și să nu poluați aerul din Newham. Căutați **'străzi către școală sănătoase'** pe [www.newham.gov.uk](http://www.newham.gov.uk) pentru mai multe informații.



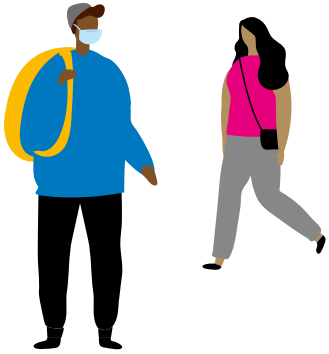
Faceți-vă planuri după școală și în timpul weekendului - să rămâi activ și să faci o pauză de la rutina zilnică este un lucru bun atât pentru corp, cât și pentru minte!



Mâncați cel puțin cinci porții de legume și fructe în fiecare zi și beți multă apă pentru a vă ajuta corpul să lupte împotriva infecțiilor.

# Rămâneți în siguranță înainte, în timpul și după școală

## Pregătirea



- Citiți informațiile furnizate de școală. Contactați școala dacă aveți întrebări
- Vorbiți cu copilul dvs. despre cum va fi școala și explicați-i noile reguli
- Amintiți-i copilului că școlile au grijă ca ei să fie în siguranță
- Asigurați-vă că școala dvs. are datele dvs. de contact corecte
- Anunțați școala dacă copilul dvs. are nevoie de sprijin suplimentar pentru a reveni la școală
- Asigurați-vă că aveți la îndemână măști și dezinfectant pentru mâini



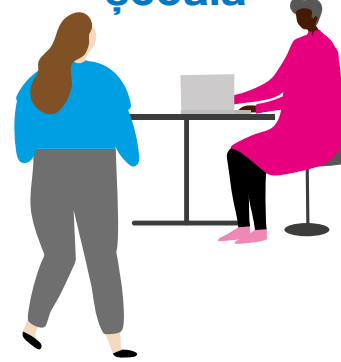
## Sosirea la școală



- Sosiți / lăsați copilul la ora în care vă spune școala
- Mergeți pe jos sau cu bicicleta la școală cât mai mult posibil
- Dacă folosiți mijloacele de transport în comun, purtați mască, păstrați distanța de 2 metri față de ceilalți și folosiți un dezinfectant pentru mâini
- Stați la 2 metri distanță de porțile școlii, inclusiv atunci când vorbiți cu personalul, alți părinți, membrii familiei și elevi



## Timpul petrecut la școală



- Școlile probabil că au schimbat modul în care oamenii se mișcă în jurul clădirii și modul în care acționează. Asigurați-vă că respectați toate regulile stabilite de școală
- Rămâneți acasă dacă copilul dvs. sau cineva din gospodăria dvs. are COVID-19, prezintă simptome de COVID-19 sau este contactat de NHS Testare & Urmărire
- Contactați imediat școala dacă cineva din gospodăria dvs. sau din persoanele apropiate dvs. are COVID-19, simptome de COVID-19 sau este contactat de NHS Testare & Urmărire



## Plecarea acasă



- Plecați acasă / luați copilul la ora în care vă spune școala
- Mergeți pe jos, cu scuterul sau cu bicicleta spre casă cât mai mult posibil
- Dacă folosiți mijloacele de transport în comun, purtați mască, păstrați distanța de 2 metri față de ceilalți și folosiți un dezinfectant pentru mâini
- Stați la 2 metri distanță de porțile școlii, inclusiv atunci când vorbiți cu personalul, alți părinți, membrii familiei și elevi
- Respectați regulile privind distanțarea socială și spălătul pe mâini dacă vă opriți undeva pe drumul spre casă
- Spălați-vă pe mâini imediat ce ajungeți acasă

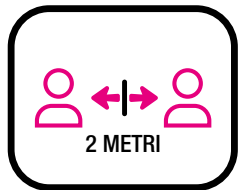
# Rămâneți cu toții în siguranță față de COVID-19

Fiecare școală va avea noi reguli și proceduri împotriva COVID-19 specifice acestora. Cu toate acestea, a rămâne în siguranță la școală este același lucru cu a rămâne în siguranță oriunde în timpul COVID-19. Urmând acești pași, veți ajuta ca toată lumea să fie în siguranță la școală, acasă și în public:



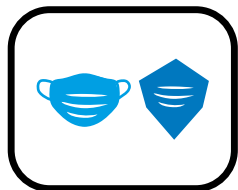
## 1. Rămâneți în contact cu școala

- Asigurați-vă că școala dvs. are datele dvs. de contact actualizate.
- Comunicați cu școala prin telefon sau e-mail.
- Dacă aveți întrebări sau nelămuriri, luați legătura cu școala dvs.



## 2. Păstrați distanța

- Când sunteți la școală, respectați regulile și asigurați-vă că rămâneți în bula dvs.
- Când sunteți în public, rămâneți la 2 metri distanță de persoanele cu care nu locuiți. Dacă nu este posibil, purtați mască și scurtați întâlnirile.



## 3. Purtați mască

- Toate persoanele peste 11 ani ar trebui să poarte mască în toate spațiile publice interioare.
- Școala dvs. vă va spune dacă trebuie să purtați mască la școală.
- Persoanele care trebuie să citească pe buze sau au un alt handicap sunt scutite de aceste reguli.



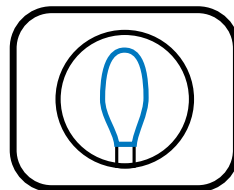
## 4. Spălați-vă pe mâini

- Spălați-vă pe mâini în mod regulat, cu săpun, timp de cel puțin 20 de secunde. Mai ales atunci când ajungeți într-o locație nouă (de ex., la școală sau acasă) și înainte de a vă pune masca și după ce o dați jos.
- Folosiți dezinfectant pentru mâini dacă nu vă puteți spăla pe mâini cu apă și săpun.



## 5. Rămâneți acasă

- Rămâneți acasă dacă dvs. sau cineva cu care locuiți sau cu care ați petrecut timp aveți/are COVID-19, simptome de COVID-19 sau vi s-a solicitat acest lucru de către NHS Testare & Urmărire.
- Spuneți școlii dacă familia sau bula dvs. de sprijin se autoizolează.



## 6. Testați-vă

- Testați-vă dacă aveți simptome COVID-19: temperatură mare; o tuse nouă, continuă; pierderea sau schimbarea mirosului sau gustului.
- Programați un test la: [www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test](https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test) sau sunați la 119.

## Ce altceva trebuie să știi?

### 1. La ce ne putem aștepta de la școală?

Școlile vor oferi părinților informații despre măsurile pe care le-au pus în aplicare pentru a-și păstra elevii în siguranță.

Fiecare școală va avea reguli și proceduri specifice clădirii sale, numărului și vârstei elevilor etc. Acestea includ bule pentru a limita interacțiunile dintre elevi, menținând distanța socială acolo unde este posibil, curățarea frecventă a suprafețelor și mai multe spălări ale mâinilor.

Verificările de temperatură nu sunt recomandate, deoarece nu sunt fiabile pentru adulți și copii.

Toate școlile se pregătesc pentru ca toți copiii cu SEND (Copiii cu Nevoi Speciale și Handicap) să se întoarcă la școală și, acolo unde este necesar, pun în aplicare măsuri suplimentare bazate pe nevoile copiilor care le frecventează. Le recomandăm părinților să contacteze școala pentru informații suplimentare.

### 2. Cum pot ajuta școala să îmi țină copilul(iii) în siguranță?

Asigurați-vă că dvs. și familia dvs. sunteți familiarizați cu noile reguli și că școala are detaliile dvs. de contact actualizate în cazul în care trebuie să ia legătura cu dvs.

Dacă cineva din gospodăria dvs. sau care petrece timp cu copilul/copiii dvs. are COVID-19 sau simptome de COVID-19 sau i s-a spus să se autoizoleze de către serviciul Testare & Urmărire, ar trebui să anunțați școala imediat.

### 3. Ce este o bulă și cum funcționează?

O bulă este un grup de elevi care vor fi împreună în fiecare zi pe tot parcursul trimestrului. Multe școli vor avea „bule” de clasă.

Dacă un elev din bulă a fost testat pozitiv pentru COVID-19, întreaga bulă va rămâne acasă timp de 14 zile.

Dacă este posibil, păstrați joaca, îngrijirea comună a copiilor și vehiculele partajate etc. în interiorul bulei de clasă.

### 4. Ce se întâmplă dacă copilul meu se rănește sau se îmbolnăvește la școală?

Primul ajutor al școlii vă va ajuta ca de obicei. Ei se vor îmbrăca în echipamente de protecție - o mască medicală, mănuși, șorț și vizieră (după caz) - ca măsură de precauție.

Dacă copilul dvs. are simptome de COVID-19, școala vă va contacta, astfel încât să vă puteți lua copilul acasă.

### 5. Cum îmi pot proteja familia, mai ales dacă cineva este vulnerabil?

Cel mai bun mod de a vă proteja familia este să urmați în permanență instrucțiunile privind distanțarea socială, purtarea măștii și spălatul pe mâini. Când ajungeți acasă după ce ați fost afară, spălați-vă imediat pe mâini, curățați-vă telefonul și schimbați-vă hainele.

Dacă cineva din casa dvs. prezintă simptome, contactați 111 și medicul dvs. de familie pentru sfaturi și asistență cât mai repede posibil, mai ales dacă aceste persoane sunt vulnerabile.

### Mai multe întrebări?

### Doriți mai multe informații?

Aflați mai multe despre cum să fiți în siguranță la școală, acasă și în public la [www.newham.gov.uk/backtoschool](http://www.newham.gov.uk/backtoschool)

Dacă aveți întrebări referitoare la COVID-19, inclusiv ce asistență este disponibilă dacă familia dvs. trebuie să se autoizoleze, vă rugăm să contactați linia de ajutor pentru COVID-19: 020 7473 9711 (13.00-19.00, 7 zile pe săptămână) sau [covidhelp@community-links.org](mailto:covidhelp@community-links.org)

Pentru cele mai recente informații actualizate despre COVID-19, deveniți campionNewham al sănătății împotriva COVID-19 accesând [www.newham.gov.uk/CovidHealthChampions](http://www.newham.gov.uk/CovidHealthChampions).

