



MINISTERUL EDUCAȚIEI,
CULTURII ȘI CERCETĂRII
AL REPUBLICII MOLDOVA



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII,
MUNCII ȘI PROTEȚIEI SOCIALE
AL REPUBLICII MOLDOVA



ÎNVĂȚ ÎN SIGURANȚĂ

Comportamente și reguli

Ghidul elevului/elevei din învățământul profesional tehnic
în contextul situației epidemiologice cu COVID-19

Drag/ă elev/elevă,

Ai început un nou an de studii și ești, din nou, alături de colegi, dar cu reguli noi, cu multă prudență și grijă pentru tine și pentru acei din jur! Acest an școlar este altfel pentru noi toți din cauza virusului COVID-19. Cu toate acestea, prin eforturi comune, cunoscând și respectând regulile de sănătate putem asigura condiții optime de studii pentru tine și colegii tăi. Părinții și cadrele didactice sunt alături de tine!

Acest Ghid îți oferă informația necesară privind măsurile de protecție. Informarea este esențială pentru a fi pregătit/ă în mod corespunzător pentru noul an de studii și pentru a-i proteja pe cei dragi. În timpul unei crize de sănătate, lipsa informației corecte te pune în pericol, iar riscul de a te îmbolnăvi devine mai mare. De asemenea, informarea greșită poate provoca frică și stigmatizare.

FII RESPONSABIL/Ă!
AI GRIJĂ DE SĂNĂTATEA TA ȘI ACELOR DIN JUR!





REGULI DE BAZĂ - CUM MĂ COMPORT:

1. Particip zilnic la triajul medical organizat în instituția mea.
2. Port masca de protecție pe teritoriul și în incinta instituției și atunci când nu pot asigura distanța fizică de 1,5 m.
3. Evit aglomerarea, interacțiunile nefondate.
4. Mă spăl pe mâini cu săpun cel puțin 20 secunde, iar când nu am această posibilitate atunci le dezinfectez cu substanțe antiseptice pe bază de alcool de 75%.
5. Nu ating ochii, nasul și gura cu mâinile, dacă nu le-am spălat sau dezinfectat.
6. Tușesc în pliul cotului. Acopăr gura și nasul cu șervețele de unică folosință dacă strănut sau tușesc după care le arung în coșul de gunoi cu capac.
7. Evit contactul cu persoane care manifestă semne de infecții respiratorii acute.
8. Nu iau medicamente antivirale și nici antibiotice decât în cazul în care sunt prescrise de către medic.
9. Anunț, obligatoriu, părinții/dirigintele/pedagogul social/asistentul medical din instituție/medicul de familie dacă:
 - ♦ am febră, dureri în gât, tușesc, am pierdut gustul și mirosul;
 - ♦ am fost în contact în ultimele 2 săptămâni cu cineva din rude sau prieteni care au fost diagnosticați cu COVID-19;
 - ♦ m-am întors (de cel puțin 14 zile) din zonele unde se înregistrează infecția COVID-19 sau am fost în contact cu o persoană confirmată cu diagnosticul COVID-19.

ȘTIU CĂ...



1. Absența febrei nu exclude infecția cu COVID-19!
2. Mă spăl pe mâini timp de 20 de secunde sau îmi dezinfectez mâinile cu antiseptic pe baza de alcool:
 - ♦ după folosirea transportului sau a spațiului public;
 - ♦ după ce ajung la școală, acasă sau în cămin;
 - ♦ după tuse sau strănut;
 - ♦ după vizitarea toaletei;
 - ♦ după ce am atins obiecte străine (mânerul uși, ferestrei etc.);
 - ♦ înainte de a lua masa;
 - ♦ înainte de a schimba masca de protecție;
 - ♦ atunci când mâinile sunt vizibil murdare.
3. Nu merg la instituție dacă am semne de răceală!



MĂSURI DE PROTECȚIE ÎN DRUM SPRE ȘI DE LA ȘCOALĂ

1. Măsoară, în fiecare dimineață, temperatura corporală cu termometrul medical (cu mercur) sau termometrul non-contact! Dacă depistezi simptome de gripă sau răceală (tuse, febră, dificultăți la respirație, dureri în gât, pierderea mirosului, dureri musculare etc.), rămâi acasă/în dormitorul din cămin și informează părinții, dirigintele, pedagogul social și medicul de familie pentru a solicita sfaturi.
2. Respectă distanța de 1,5 m pe stradă, evitând interacționarea în grupuri mari și în timpul așteptării transportului public. Dacă distanța de 1,5 m nu poate fi respectată - dezinfectează mâinile și îți puni masca de protecție.
3. În timpul deplasării în transport poartă masca de protecție. După coborârea din transportul public, dezinfectează mâinile.



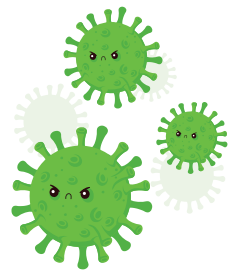
La intrare în instituție - triajul:

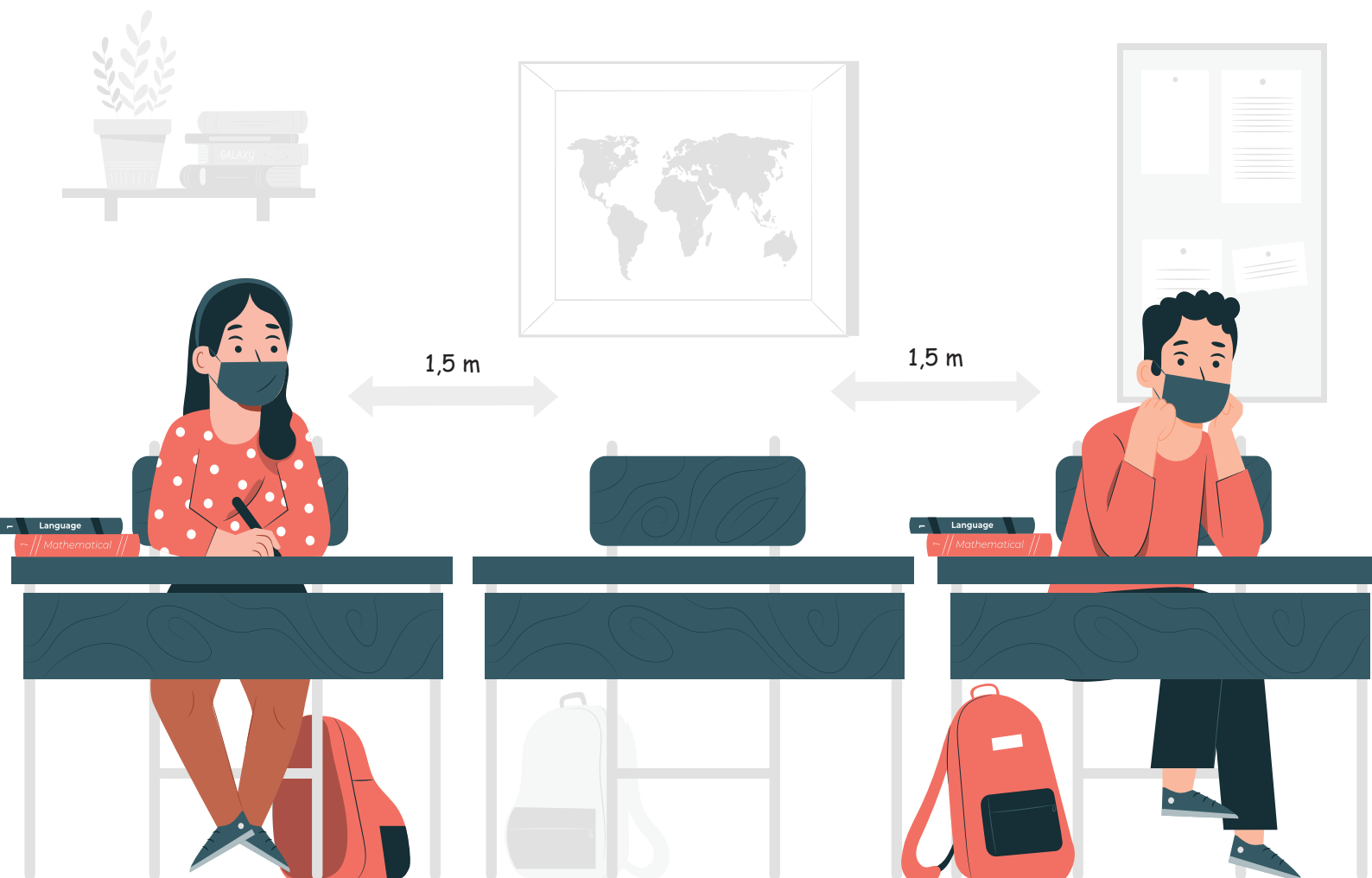
- Participă la triajul matinal, pentru a-ți proteja sănătatea și a celor din jur.
- Acceptă și participă la termometria organizată în fiecare dimineață la intrarea în instituție cu termometrul non-contact.
- Înainte de a intra în instituția de învățământ, folosește covorașul dezinfectant de lângă ușă, respectă o distanță de minim 1,5 m față de cei din jur.
- Respectă direcțiile de deplasare marcate în interiorul și în afara instituției care asigură „traseele prestabilite” pentru siguranța elevilor și cadrelor didactice.



În timpul activităților didactice (orele de curs, lecțiile practice):

- Îți dezinfectezi mâinile sau îți spăli pe mâini la intrare în sala de clasă.
- Respectă distanța fizică de cel puțin 1,5 m. Dacă aceasta nu poate fi respectată din motive obiective, poartă masca de protecție.
- Ocupă același loc în bancă pe tot parcursul prezenței în sala de clasă și evită deplasarea prin sala de clasă.





- Ating doar obiectele personale: pixuri, creioane, caiete, manuale și evit să fac schimb de obiecte cu colegii mei, inclusiv telefoane.
- Curăț cu dezinfectanți sau șervețele umede obiectele și suprafețele utilizate sau atinse frecvent, inclusiv telefonul mobil.
- Particip la păstrarea curățeniei și la procesul de dezinfectare în instituția mea de învățământ.
- Nu iau acasă ghidurile practice, caietele de practică, suporturile de curs utilizate la lecții.



În timpul pauzelor:

- După sunet, voi ieși din sala de studii/cabinet/laborator pentru igienizarea spațiului.
- Evit aglomerările, comunic doar cu câțiva colegi, respectând distanța fizică.
- Nu fac schimb de obiecte și mai ales de alimente cu colegii.
- Aplic masca de protecție, acoperind corect gura și nasul.



În cantină:

- Voi merge în cantină pentru a mânca doar conform orarului.
- Înainte de a intra în cantină să iau masa, mă voi spăla pe mâini cu săpun cel puțin 20 de secunde sau le voi dezinfecta.
- În timp ce stau în rând, voi respecta distanța de 1,5 m între mine și colegi.
- Voi sta la masă doar cu persoane din grupa mea.



În sală/pe terenul de sport și în vestiarul sălii de sport:

- Voi evita contactul fizic cu colegii și aglomerațiile, respectând distanța de minim 1,5 m și purtând masca de protecție în vestiar.
- Mă voi spăla pe mâini sau mă voi dezinfecta pe mâini înainte și după ora de sport.
- Nu voi participa la niciun joc sportiv care implică contactul direct cu alți colegi (baschet, volei etc.).



În sala de bibliotecă:

- Voi respecta distanța de minim 1,5 m între mine și colegi.
- Voi intra în bibliotecă doar pentru a lua sau returna cărți.
- Mă voi spăla pe mâini sau mă voi dezinfecta pe mâini înainte de a intra în bibliotecă și după ce ies.



În blocul sanitar:

- Mă spăl pe mâini cu apă și săpun sau îmi dezinfectez mâinile înainte și după vizitarea toaletei.
- Mă deplasez regulamentar, evitând aglomerațiile.





MĂSURI DE PROTECȚIE ÎN CĂMINUL MEU

1. Voi accepta, la intrarea în cămin, efectuarea termometriei de către o persoană instruită.
2. Voi respecta circulația unidirecțională prin cămin și voi evita aglomerarea.
3. Voi respecta distanța de cel puțin 1,5 m față de alte persoane în interiorul clădirii căminului.
4. Voi purta masca de protecție atunci când nu sunt în dormitorul meu.
5. Voi asigura curățarea și dezinfectarea suprafețelor pe care le ating frecvent.
6. Voi aerisi frecvent dormitorul meu.
7. Nu voi organiza și nu voi participa la petreceri și activități festive (zile de naștere etc).
8. Voi informa, prin telefon, pedagogul social, dacă observ schimbări în starea mea de sănătate și, la indicație, mă voi autoizola în izolatorul căminului.



MĂSURI DE PROTECȚIE ÎN TIMPUL STAGIILOR DE PRACTICĂ



1. Voi selecta unitatea economică care îmi va asigura condițiile de igienă și securitate conform măsurilor de sănătate publică pentru prevenirea infecției COVID-19.
2. Voi merge la practică doar dacă sunt sănătos. În caz că am simptome precum dureri de cap, nas înfundat, dureri în gât, tuse, respirație îngreunată, voi anunța conducătorul de practică.
3. Voi purta mască de protecție la locul de practică.
4. Voi păstra distanța de cel puțin 1,5 m între mine, colegii stagiași și personalul unității economice.



CUM ÎMI PĂSTREZ STAREA DE BINE PSIHOEMOȚIONALĂ?

1. Înțeleg că sănătatea mea mintală este la fel de importantă ca și cea fizică.
2. Accept că este normal să simt neliniște și frică.
3. Împărtășesc starea mea de spirit unei persoane apropiate (unui părinte, dirigintelui sau psihologului școlar) sau realizez activități care îmi plac și îmi oferă starea de bine.
4. Pot contacta serviciul de asistență psihologică sau merge la cel mai apropiat Centru de sănătate prietenos tinerilor unde primesc asistență profesionistă gratuită și confidențială.
5. În caz că sunt supus/ă bullying-ului din partea colegilor sau mă simt stresat din cauza pandemiei, apelez la instituțiile și persoanele de sprijin.



Telefoane de contact:



1. Serviciul Național Unic Pentru Apeluri de Urgență - **112**
2. Serviciul „Telefonul copilului” (24/24 gratuit, confidențial și anonim) - **116 111**
3. Dirigintele (a) _____
4. Pedagogul social _____
5. Asistentul(a) medical(ă) _____
6. Psihologul școlar _____
7. Șeful(a) secție învățământ _____
8. Persoana responsabilă în instituție de organizare, coordonarea și controlul aplicării măsurilor de prevenire a infecției COVID-19

9. Directorul(oarea) instituției _____
10. Linia verde a psihologilor din SAP
https://mecc.gov.md/sites/default/files/lista_ap_covid_19.pdf
11. Centrul de Sănătate Prietenos Tinerilor (Youth Clinic) din localitate

AGENDA MEA

În anul de studii 2020-2021

Nume, Prenume _____

Instituția, Grupa _____

Intrarea în instituție (nr.) _____

Sala de studii (nr.) _____

MODELUL ABORDAT DE INSTITUȚIE

(a se completa de către instituție)

- Modalitatea de organizare a activităților didactice _____
- Durata orei teoretice/practice _____
- Modalitatea de divizare a grupei _____
- Altele _____

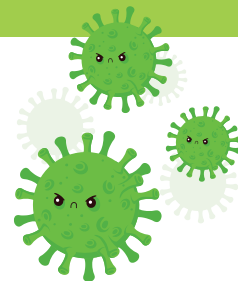
Planificarea aspectelor organizatorice:

Aspecte organizatorice	Luni	Marti	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă
Accesul în instituție (ora)						
Începutul lecțiilor (ora)						
Acces către sala de mese (ora)						
Timp la aer liber (pentru igienizarea sălii de clasă)						

Orarul sunetelor și lecțiilor:

Orarul sunetelor	Orarul lecțiilor					
	Luni	Marti	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă

ÎMPREUNĂ VOM ÎNVINGE



Cine provoacă infecția COVID-19

Coronavirusurile (CoV) constituie o familie numeroasă de virusuri, larg răspândite în natură, care provoacă infecții la animale (lilieci, pangolini, cămile, câini, bovine etc.) și păsări cu posibilă transmitere la om.

Actualmente, se cunosc cel puțin încă patru coronavirusuri umane, pe lângă SARS-CoV-2, care provoacă boli respiratorii virale acute, de la forme ușoare, cum ar fi o răceală comună, până la forme severe, precum Sindromul Respirator din Orientul Mijlociu (MERS-CoV) Sindromul Respirator Acut Sever (SARS-CoV).

Noua tulpină de coronavirus a fost denumită oficial de Organizația Mondială a Sănătății (OMS) Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) din cauza faptului că este un virus înrudit cu SARS, agentul cauzal al epidemiei din 2003.



Cum se răspândește infecția cauzată de virusul SARS-CoV-2

Răspândirea infecției are loc prin:

- cale aeriană, prin picături: la inhalarea particulelor infectate din aerul expirat de către persoanele infectate în timpul vorbirii, tusei, strănutului.
- prin contact direct sau indirect/habitual la atingerea nasului, gurii, ochilor cu mâinile murdare după contactul cu suprafețele contaminate cu secreții nazofaringiene a persoanei bolnave.



Când trebuie să suspectăm că este prezentă infecția COVID-19

Infecția COVID-19 poate apărea la o persoană care manifestă semne de infecție respiratorie (febră, însoțită de unul din semnele enumerate: tuse, dificultăți de respirație, dureri în gât etc.) ȘI dacă a călătorit sau s-a aflat pe un teritoriu care raportează transmiterea infecției COVID-19 în ultimele 14 zile anterioare debutului/apariției simptomelor.

Infecția COVID-19 poate fi suspectată la persoanele cu infecție respiratorie acută și care au fost în contact cu un bolnav de COVID-19, confirmat în ultimele 14 zile înainte de debutul simptomelor.



Care sunt primele semne ale infecției cu virusul SARS-CoV-2

Cele mai importante semne clinice care apar pe parcursul bolii sunt: creșterea temperaturii corporale (febră), stare de rău generală, tusea seacă sau cu eliminări (productivă), dificultăți respiratorii (dispnee), dureri de cap (cefalee), dureri în gât, diaree (scaun lichid), strănut, vomă, eliminări din nas sau nas înfundat, dispariția senzațiilor de miros și gust.