

## Průvodce doporučených opatření

Doporučená opatření, před a během vypuknutí rizik infekce spojené s COVID-19. Tento materiál je praktickým průvodcem a inspirací pro ředitele a zaměstnance. Cílem je ochrana veřejného zdraví, podpora zdraví a duševní pohody jednotlivců.

## Průběžná opatření

- Zaměstnanci dbají na ochranu svého osobního zdraví.
- Zveřejněte příznaky COVID-19 (horečka, kašel, dušnost).
- Zdůrazněte zaměstnancům, aby zůstali doma, pokud jsou nemocní.
- Zajistěte čištění povrchů ve společných prostorách-pracovní stoly, WC, kliky, pracovní desky, kuchyňské oblasti, elektronika, telefony.
- Omezte události a schůzky, osobní kontakt.
- Sledujte aktuální vývoj v regionu. Vytvořte krizový plán možných rizik. Pokud jsou zaměstnanci ohroženi vyšším rizikem - naplánujte další opatření.

## Průvodce pro ústavní nebo ochrannou výchovu ve školských zařízeních a preventivně výchovnou péči

### COVID-19

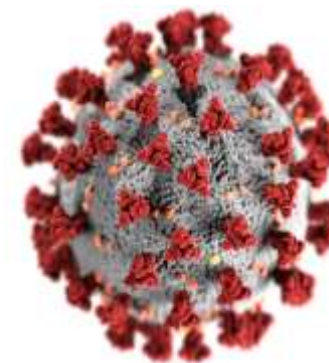


Výchovný ústav, střední škola  
a školní jídelna, Obořiště 1

Telefon: 318 586 025  
E-mail: [info@vuoboriste.cz](mailto:info@vuoboriste.cz)

## Opatření během vypuknutí nákazy v zařízení

1. Pošlete domů nebo oddělte každého, kdo onemocní.
2. Pokud zjistíte případ, informujte všechny zaměstnance, především, kteří byli přímo vystaveni riziku.
3. Pokračujte v bezpečném čištění a dezinfekci, kde byl výskyt osoby.
4. Spojte se s místními zdravotnickými službami a KHS.
5. Zrušte schůzky nebo události.
6. Informujte zřizovatele a zajistěte plán nákazy infekčními chorobami.
7. Uzavřít prostory používané nemocnými osobami a počkat dle možností se zahájením čištění a dezinfekci, aby se minimalizovala možnost expozice vdechnutí kapek (zajistit ochranný oděv a pomůcky pro úklidové zaměstnance).
8. Otevřete dveře a okna, abyste zvýšili cirkulaci vzduchu v prostorách. Před zahájením čištění a dezinfekce vyčkejte, pokud je to možné, až 24 hodin.
9. Úklidový personál by měl vyčistit a dezinfikovat všechny oblasti (např. kanceláře, koupelny a společné prostory) používané nemocnými (zaměřit se na často dotýkané povrchy).
10. V prostorách, kde jsou nemocní ubytováni izolovaně, postupujte podle pokynů epidemiologických opatření. Zaměřte se na čištění a dezinfekci společných prostor (ložnic /koupelen používaných nemocnými osobami apod.).
11. Netřeste se špinavým prádlem, minimalizuje možnost šíření viru vzduchem.
12. Pokud je to možné, vyperte prádlo na nejvyšší možnou teplotu vody a žehlete na maximum teploty, špinavé prádlo nemocného je vhodnější prát separátně.
13. Vyčistěte a dezinfikujte koše na prádlo, přepravky na prádlo.
14. Rukavice by měly být používány průběžně a odstraněny po vyčištění místnosti, kde je umístěna nemocná osoba. Ihned po odstranění rukavic je nutné omýt ruce (min. 20 sekund) nebo použít dezinfekci. Důležitá je doba mytí rukou také po smrkání, kašli nebo kýchání, po použití toalety, před jídlem nebo přípravou jídla, po kontaktu se zvířaty, před a po poskytování běžné péče o jiné osoby, která potřebuje pomoc (např. dítě).



## Doporučení pro školu a praktickou výuku

1. Podpořte, aby co nejvíce dětí/studentů, zůstalo doma s rodinou/pěstouny apod., v průběhu stavu nouze a pokud jsou nemocní.
2. Pokud dítě/student onemocní ve škole, držte nemocného studenta mimo ostatní lidi. Zajistěte karanténu, izolované místo, častou denní dezinfekci, čištění a separátní jídlo. Zajistěte další oblasti po konzultaci se zdravotníkem, lékařem. Povzbudte dítě/studenta ke spolupráci a dodržování zdravotních a hygienických pravidel.
3. Zajistěte čištění a dezinfekci často dotýkaných povrchů a předmětů ve třídě, dílně, WC, sprchy.
4. Postupujte podle pokynů pro čištění a dezinfekci zařízení, jako jsou školy dle pokynů hygienické stanice.
5. Naplánujte výuku prostřednictvím digitálního a distančního vzdělávání pokud je to možné a relevantní.

6. Zajistěte další zdroje a možnosti vzdělávání dle individuálních potřeb jednotlivce

7. Studenti a zaměstnanci by měli být připraveni na flexibilní trvání tohoto stavu, tzn. týdny i měsíce.

8. Vedoucí školy ve spolupráci s pedagogy, mistry odborných výcviků by měli připravit individuální řešení, flexibilní a zajišťující maximální zdárný průběh a dokončení studia s využitím moderních technologií, ve spolupráci s rodinou a dalšími relevantními osobami.



## Principy psychologické podpory adolescentů

- Psychologické projevy chování a emocionálních reakcí adolescentů v ÚV se mohou lišit od reakcí ostatních lidí, kteří mají dodržovat pravidla hygieny apod. V období karantény a následném, lze předpokládat zvýšenou psychologickou a emocionální vulnerabilitu adolescentů. Je třeba klást důraz na bezpečí, stabilitu, informovanost.
- Adolescenti mohou stejně jako ostatní pociťovat zvýšenou úzkost, paniku, frustraci, hněv, agresivitu, bezmocnost. Nepříjemné emoce mohou skrývat a maskovat za různým neobvyklým chováním.
- Vhodná je zvýšená psychologická podpora, srozumitelné sdílení informací.
- Ujistit, že bude zachován kontakt s rodinou a zajištěny online podpory pro komunikaci.
- Zavést odpovídající opatření, aby se zabránilo stigmatizaci nebo marginalizaci jednotlivců nebo skupin, kteří jsou považováni za potenciální nositele virů.

## Další informace pro zařízení

1. Poskytnout základní znalosti o nemoci, včetně patogenu, přenosové cesty, příznaků a klinické progrese nemoci.
2. Proškolit v hygienické praxi mytí rukou a respirační etiketě.
3. Seznámit s vhodným používáním dezinfekce a čištění.
4. Seznámit s preventivním opatřením ochrany životního prostředí, včetně čištění a dezinfekce, likvidace odpadů.
5. Spolupracovat s místními a státními zdravotnickými službami. Mít sdílený seznam sítě spolupracujících zdravotních zařízení, lékařů, hygieny.
6. Mít připraven případový protokol a krizové řízení, včetně identifikace potenciálních případů COVID-19.
7. Proškoloval pracovníky provádějící úklid, čištění, praní a likvidace odpadu (rozpoznání a rozlišení příznaků COVID-19).
8. Poskytnout pokyny, co dělat, pokud se u nich objeví příznaky do 14 dnů po jejich poslední možné expozici viru. Každý zaměstnanec by měl okamžitě informovat svého nadřízeného a místní zdravotnické zařízení, pokud se u nich objeví příznaky COVID-19. Zdravotníci poskytnou návody, jaké kroky je třeba dále podniknout.

## Principy podpory pedagogických pracovníků

- Duševní hygiena je stejně důležitá jako fyzická hygiena. Pečujte o svou duševní pohodu a spokojenost.
- Vyhnete se „toxickým zprávám“ a dávkuje si informace z médií.
- Dodržujte běžné denní rituály, zdravě se stravujte a hýbejte se.
- Udržujte kontakty. Komunikujte s kolegy, rodinou, využívejte technologie.
- Pokud se necítíte dobře, pocítujete stres, úzkost, psychosomatické problémy, neváhejte vyhledat podporu a pomoc.

## Užitečné zdroje

Informačně - osvětové materiály k onemocnění covid-19:

[http://www.hygpaha.cz/dokumenty/informacne-osvetove-materialy-k-onemocneni-covid-19-4659\\_4659\\_161\\_1.html](http://www.hygpaha.cz/dokumenty/informacne-osvetove-materialy-k-onemocneni-covid-19-4659_4659_161_1.html)

Projekt Mapy.cz vás upozorní, že jste přišli do kontaktu s nemocnými COVID-19:

<https://www.czechsight.cz/projekt-mapy-cz-vas-upozorni-ze-jste-prisli-do-kontaktu-s-nemocnymi-covid-19-polohu-sdili-jiz-ctvrt-milionu-lidi/>

Státní zdravotní ústav:

<http://www.szu.cz/tema/prevence/2019ncov>

MŠMT: <http://www.msmt.cz/informace-pro-skoly-ke-koronaviru>

Doporučení pro psychology související s koronavirem:

<https://www.mvcr.cz/clanek/koronavirus-covid-19-doporuceni-pro-psychology-souvisejici-s-koronavirem.aspx>

Zákon č. 258/2000 Sb. o ochraně veřejného zdraví. <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2000-258>

Zpracovala: PhDr. Pavla Doležalová Ph.D.

