

Nordhorn, 29.04.2020

### **Instrukcje dotyczące higieny dla uczniów w Gimnazjum Nordhorn**

Drodzy uczniowie, drodzy rodzice i opiekunowie prawni,

Aby móc ponownie rozpocząć zajęcia w Gimnazjum Nordhorn podczas pandemii koronowirusa, musimy dostosować się do aktualnych zasad higieny.

Prosimy o przeczytanie poniższych informacji na temat nowych wytycznych dotyczących higieny w Gimnazjum Nordhorn oraz o przestrzeganie tych instrukcji w codziennym życiu szkolnym.

Wymienione instrukcje obejmują różnorodne zasady **higieny**, których musi przestrzegać każdy uczeń bez wyjątku. Wdrożenie nowych standardów higieny opiera się na „Ramowym planie higieny podczas pandemii koronowirusa w Dolnej Saksonii” (Niedersächsischen Rahmen-Hygieneplan Corona Schule), którą można przeglądać i pobrać z naszej strony internetowej.

Ze względu na szczególne znaczenie przestrzegania wszystkich zasad higieny w trakcie funkcjonowania zajęć szkolnych w Gimnazjum Nordhorn oraz rosnącej liczby klas, które ponownie odwiedzą naszą szkołę w ciągu najbliższych kilku tygodni, naruszenie wymienionych zasad higieny, zostanie ukarane w bezpośredniej konsultacji z zarządem szkoły. Może to również prowadzić do natychmiastowego lub tymczasowego wykluczenia z zajęć, ponieważ ochrona wszystkich osób uczących się i pracujących w szkole jest sprawą najwyższej wagi.

W dniu wznowienia zajęć szkolnych, nauczyciele omówią zasady higieny wspólnie z uczniami poszczególnych klas. Ponadto nauczyciele zapoznają uczniów na miejscu ze wszystkimi środkami, które gwarantują utrzymanie odpowiedniej higieny w szkole.

Wskazówki te zostały przedyskutowane i uzgodnione z dyrektorem Departamentu Zdrowia Grafschaft Bentheim podczas jego inspekcji w szkole. Obejmują one również zasady korzystania z klas lekcyjnych.

Powolny powrót do codziennego życia szkolnego może udać się tylko wtedy, jeśli wszyscy członkowie społeczności szkolnej będą przestrzegać zasad higieny i aktywnie wdrażać wymogi ramowego planu higieny szkolnej podczas pandemii koronowirusa w Dolnej Saksonii (Niedersächsischen Rahmen-Hygieneplan Corona Schule).

Z poważaniem

**Zasady higieny w Gymnazjum Nordhorn**  
*W tym zaawansowane środki walki z koronawirusem*

**Ogólne zasady**

1. W przypadku objawów chorobowych (takich jak gorączka, kaszel, duszność, utrata smaku / zapachu, ból gardła, katar, bóle ciała), pozostań koniecznie w domu.
2. W przypadku wystąpienia **infekcji spowodowanej wirusem korony, chory lub jego opiekunowie muszą niezwłocznie poinformować o tym kierownictwo szkoły**. Ze względu na rozporządzenie w sprawie powiadamiania o koronawirusie wg § 8 i § 36 ustawy o ochronie przed infekcjami, zarówno uzasadnione podejrzenie choroby, jak i wystąpienie przypadku COVID-19 w szkołach, należy niezwłocznie zgłosić Departamentowi Zdrowia.
3. **Nie dotykaj twarzy rękami**, szczególnie okolic błon śluzowych, tzn. **nie dotykaj** ust, oczu i nosa.
4. **Nie wolno się dotykać**, ścisnąć, całować lub podawać sobie rąk.
5. **Nie udostępniaj innym osobom** przedmiotów takich jak np. kubki do picia, osobiste materiały do pracy, długopisy.
6. Ogranicz kontakt z często używanymi powierzchniami, takimi jak klamki lub przyciski windy, jeśli to możliwe. Staraj się nie dotykać ich całą ręką lub palcami, w razie potrzeby użyj łokci.
7. **Kaszel i kichanie do zgięcia ręki lub do chusteczki** to jedno z najważniejszych środków zapobiegawczych! Podczas kaszlu lub kichania zachowaj możliwie największą odległość od innych ludzi, najlepiej odwróć się.

**Zasady w codziennym życiu szkolnym**

**1. Zachowaj dystans**

Zachowaj dystans (**co najmniej 1,50 m**) wszędzie tam, gdzie spotykasz innych kolegów, nauczycieli, pracowników i inne osoby w szkole. Dotyczy to nie tylko przebywania w klasie, ale także przerw, zarówno na korytarzach, jak i na całym terenie szkoły!

Zwracaj uwagę na informacje o odległości i jej oznaczenia na podłogach we wszystkich punktach budynków. Zwłaszcza przed toaletami należy przestrzegać uważnie zaleceń dotyczących odległości.

**2. Przejścia jednokierunkowe i zakazy**

A) **Przejścia jednokierunkowe**: budynek szkoły jest podzielony na przejścia jednokierunkowe. Wskazują na to strzałki na podłodze lub na ścianach. Przejściem jednokierunkowym można chodzić tylko w jednym kierunku! Wejścia i wyjścia z budynków są dozwolone tylko w jednym kierunku.

B) **Zablokowane ścieżki i drzwi**: Drzwi i ścieżki oznaczone widocznymi znakami (takimi jak „**Brak przejścia**” / „**Stop**”) nie mogą być używane.

Ten zakaz dotyczy również wejścia do pokoju nauczycielskiego i sekretariatu. W wyjątkowych sytuacjach, w których musisz udać się do sekretariatu, porozmawiaj na ten temat z nauczycielem podczas lekcji.

### 3. Dezynfekcja rąk

Po wejściu do budynku szkoły, ręce muszą zostać zdezynfekowane (patrz Załącznik 1: Dezynfekcja rąk). Dozowniki do dezynfekcji są ustawione przy każdym wejściu do Gimnazjum.

### 4. Mycie rąk

Mycie rąk jest możliwe w prawie każdym pomieszczeniu klasowym. Dodatkowe dozowniki dezynfekcyjne są również zainstalowane w budynku V, gdzie umywalki znajdują się na korytarzach.

Ręce (patrz Załącznik 2: Prawidłowe mycie rąk) należy myć w następujących sytuacjach:

- przed i po jedzeniu (*na przykład: chcesz zjeść swoje śniadanie szkolne*).
- po kaszlu lub kichaniu (*pamiętaj: kaszel i kichanie do zgięciu ręki lub do chusteczki*)
- przed założeniem i po zdjęciu maseczki na usta i nos
- po każdym zabrudzeniu
- po skorzystaniu z toalety

### 5. Wizyty w toalecie

Do wszystkich toalet w szkole średniej można wejść tylko pojedynczo! W toalecie męskiej lub damskiej **nie może znajdować się więcej niż jedna osoba**.

Jeśli musisz iść do toalety podczas lekcji lub podczas przerw zgłoś się do Twojego nauczyciela, on da Ci specjalną zawieszkę „zajęte”. Przed wejściem do toalety, powieś zawieszkę w miejscu oznaczonym na zewnętrznych drzwiach toalety, a po skorzystaniu z toalety, oddaj zawieszkę ponownie nauczycielowi.

Zawieszkę należy zdezynfekować przy wychodzeniu z toalety za pomocą dostępnego sprayu dezynfekującego.

**Pamiętaj: myj ręce po skorzystaniu z toalety!**

### 6. Przerwy i czas wolny

**W czasie wolnym** możesz pozostać w stołówce i na terenie szkoły. W każdym przypadku należy zawsze zachować minimalną odległość od innych osób (1,50 m).

**Przerwy** są rozłożone w czasie dla poszczególnych klas i nie pokrywają się z rozkładem zwykłych przerw. Nauczyciele ustalą plan zgodnie z którym, można będzie korzystać z przerw.

Maseczki ochronne na usta i nos można nosić podczas przerw. Musisz sam je przynieść. W pierwszym dniu szkoły każdy uczeń otrzyma dwie maseczki ochronne, które będzie można prac.

Ustalono są dwa różne rodzaje przerw:

a) **Przerwa w klasie:** Podczas tych krótkich przerw pozostajesz na swoim miejscu i zachowujesz dystans (1,50 m) do kolegów z klasy.

b) **Przerwy na zewnątrz:** Podczas tych przerw należy zachować minimalną odległość (1,50 m). Możesz rozmawiać i bawić się, o ile utrzymujesz dystans.

## **7. Sale lekcyjne**

Również w salach lekcyjnych należy zachować przepisową odległość (1,50 m) we wszystkich sytuacjach.

Stoły w salach lekcyjnych są ustawione tak, aby zachować przepisowy odstęp **i nie można ich przestawiać**. Układ miejsc jest ustalany przez nauczyciela i nie może być zmieniany przez uczniów.

## Hygienische Händedesinfektion



Mit freundlicher Unterstützung von der Schülke & Mayr GmbH

**Wasser marsch!**  
Ärmel hoch und Hände richtig nass machen.

**Einseifen!**  
Mit einer ordentlichen Portion Seife.

**Zeit lassen!**  
Gründlich einschäumen, auch zwischen den Fingern und an den Fingerspitzen. Das dauert 20 bis 30 Sekunden.

**Runter damit!**  
Hände von allen Seiten unter das Wasser halten. Den Seifenschaum gut abspülen.

**Trocknen!**  
Am besten mit einem Einmaltuch.

**RICHTIG  
HÄNDE  
WASCHEN**

**Geht ganz einfach!**

**Nicht vergessen!**  
Auf den Händen sitzen sie: Viren und Bakterien.

**Deshalb:**  
Nicht mit den Händen ins Gesicht fassen und Hände mehrmals täglich waschen.

**Immer:**

- ▶ vor dem Essen
- ▶ nach dem Klo
- ▶ wenn man von draußen kommt
- ▶ wenn man die Nase geputzt hat
- ▶ wenn man ein Tier gestreichelt hat

**Und noch ein Tipp:** Bei Schnupfen häufig Hände waschen!

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA) Stand 2016

