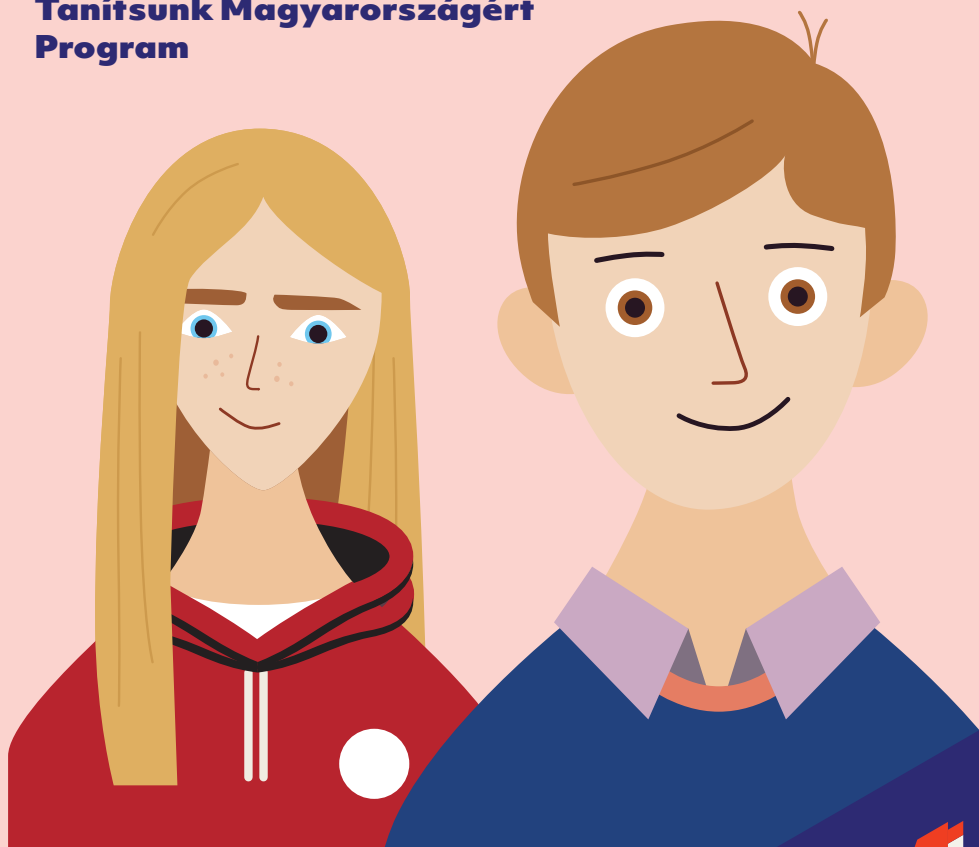


Útmutató a mentorálási tevékenységhez koronavírus-járvány idején

Tanítsunk Magyarorszáért
Program



TM

Minden apró lépés számít, csökkentsük együtt a fertőzés kockázatát!

Előzmények

Az Egészségügyi Világszervezet 2020. március 11-én világjárvánnyá minősítette az új koronavírus (SARS-CoV-2) okozta COVID-19 betegséget. Az emberről emberre terjedő, Kínában 2019 végén azonosított új koronavírus főként légzőszervi betegséget okoz a tünetmentestől az enyhe lefolyásún át a súlyosig terjedő tünetekkel. Ritkán, főleg idősebbeknél vagy krónikus betegeknek halálhoz vezethet. A világjárvány terjedése folyamatosan gyorsul: míg az első 1 millió esetet 100 nap alatt regisztrálták, addig 2020 késő nyarán már 100 óra elég volt az újabb 1 millió esetszámhoz.

Az előttünk álló őszi, téli időszakban az esetszámok további emelkedésére lehet számítani Magyarországon is, ezért különösen fontos a járványügyi felkészülés és védekezés, ebben szeretnénk segítséget nyújtani.

A társadalom és a nemzetgazdaság működése szempontjából is fontos, hogy ne legyen szükség a tavaszihoz hasonló, hosszan tartó, szigorú központi korlátozásokra. Ez csak akkor valósulhat meg, ha lehetőségeihez mérten mindenki a saját eszközeivel hozzájárul a védekezéshez. Számítások azt mutatják, hogy amennyiben megfelelő óvintézkedésekkel a fertőzések átvitelének legalább a felét sikerül megakadályozni, akkor elkerülhető a nagyobb járvány. Ha minden tíz fertőzésből csak egyet sikerül elkerülni, már az is jelentősen kisebb járványhoz vezet. Ezért minden apró lépés számít, ami csökkenti a fertőzések kockázatát.

Az új típusú koronavírus és az általa okozott járványügyi veszélyhelyzet előre nem látott kihívás elé állította a Tanítsunk Magyarországot programot is. A 2019/2020 tavaszi félévben a résztvevő 214 mentor és 894 mentorált egészsége érdekében a személyes találkozást elkerülve, de a folyamatos kapcsolatot fenntartva, a program 2020. március 30-tól június 30-ig távmentorálás keretében zajlott. Az online térben folyó munka számos kihívással járt a mentorok és mentoráltak számára egyaránt. A program résztvevői a személyes találkozókat és a közös programokat értékesebbnek tartották az online kapcsolattartásnál. Erre való tekintettel a program végrehaj-

tásáért felelős szervezet a 2020/2021. tanév I. félévében a személyes mentorálás megkezdését irányozta elő, a program résztvevői egészségének szem előtt tartásával. A 2020. szeptember 21-ei héten kezdődő mentorálás 377 mentort és 1639 mentoráltat érint 58 településen.

A Tanítsunk Magyarországért program résztvevői elkötelezték a koronavírus-járvány terjedését megelőző intézkedések megtétele mellett. A szervezők folyamatosan figyelemmel kísérik a fertőzéssel kapcsolatos nemzetközi és hazai helyzetet, egyeztetést folytatnak az Innovációs és Technológiai Minisztériummal és egyéb szakértőkkel, a Programban érintett intézményekkel, valamint figyelembe veszik a tavaszi félév mentorálási tapasztalatait is.

Mindezek alapján, a program szervezői a 2020/2021. tanév őszi féléve során személyes mentorálás megkezdéséről döntöttek a koronavírus fertőzés kockázatának minimalizálása mellett, amelyet jelen útmutató hivatott segíteni.

Emellett, a tavaszi félév tapasztalatai alapján a szervezők felkészülnek a távmentorálásra is, hogy ha szükség van rá, gördülékenyen folytatódjon a munka az online térben is. Ennek részeként felmérték a programban résztvevő diákok internet- és digitális eszközhasználatát is. A felmérés eredményei alapján a programban 95 tanuló kap laptopot az ABC Alapítvány felajánlásának köszönhetően, valamint 26 tanuló internethozzáférést a Vodafone által felajánlott kedvezményes díjcsomagban 2020/21. I. félévének végéig bizonyosan, a digitális kompetenciákat szolgáló feladatok elvégzéséért cserében.



Az útmutató célja

A COVID-19 világjárvány során valamennyi szervezetnek, programnak felelőssége van a járvány megfékezésében. A folyamatos és biztonságos működés fenntartása a mentorálás jellegére, célcsoportjára tekintettel a Tanítsunk Magyarországért program elemi érdeke.

Jelen dokumentum célja, hogy segítséget nyújtson a mentorok számára a mentortevékenység során az egészségügyi óvintézkedések betartásához a járvány elmúltáig.

Az általános iránymutatás támpontot ad a mentorálási alkalmak COVID-19 szempontból kockázatmentes lebonyolításához, a fertőzéspelőzést szolgáló intézkedésekhez, valamint a mentorálás körültekintő tervezéséhez.

Összehangolt, következetes tervezéssel, az egyéni és közösségi megelőző intézkedések időben történő meghozásával, az intézkedések megfelelő, fegyelmezett végrehajtásával, a mentorok és a program további szereplőinek együttműködésével a Tanítsunk Magyarországért program az eredeti célkitűzéseket szem előtt tartva hozzájárulhat a mentorok és mentoráltak fejlődéséhez a COVID-járvány alatt is.



A járvány terjedését gátló és segítő tényezők

- 1** A járványok 95%-a zárt térben alakult ki (domináns terjedés: légúti cseppekkel, aeroszolképződéssel);
- 2** Leginkább a megfelelő fizikai távolságtartás hiánya növeli a terjedés kockázatát;
- 3** Kritikus tényezőt jelent egy tünetekkel rendelkező személy jelenléte, és a vele való szoros, maszkhasználat nélküli érintkezés;
- 4** A járvány terjedését segíti a maszk mellőzése vagy nem megfelelő használata. A megfelelő védőhatáshoz legalább két tényező együttes fennállása szükséges:
 - Egyrészt a nem orvosi textilmaszk legyen többrétegű, lehetőleg vízlepergető anyagból készüljön, és legyen megfelelő a szabása annak érdekében, hogy jól illeszkedjen az arcra.
 - Másrészt használata legyen szabályos: azaz a maszk takarja el az orrot és a száját, valamint a fel- és levétele legyen körültekintő, és minden alkalommal társuljon a megfelelő kézhigiénes gyakorlattal. Fontos az is, hogy a maszk érintését kerülni kell hordás közben is.

Mindezek alapján, az Emberi Erőforrások Minisztériuma által 2020. szeptember 7-én kiadott intézkedési terv a köznevelési intézményekre vonatkozólag az alábbi, a Program szempontjából releváns szempontokat tartalmazza:

- 1** A nevelési-oktatási intézményeket kizárólag egészséges, tüneteket nem mutató gyermek, tanuló látogathatja.
- 2** Az osztálytermekben lehetőség szerint gondoskodni kell a tanulók lazább elhelyezéséről, adott esetben nagyobb termék vagy egyéb rendelkezésre álló helyiségek bevonásával.
- 3** A tanítási órákon, foglalkozásokon a maszk viselése javasolt, de nem kötelező.

- 4** A közösségi terekben egyszerre csak annyi gyermek, tanuló tartózkodhat, hogy betartható legyen a 1,5 méteres védőtávolság. Szükség esetén a csoportok, osztályok számára elkülönített területeket lehet kijelölni a közösségi tereken belül.
- 5** A tantermi oktatás során az osztályok keveredését – amennyiben ez lehetséges – el kell kerülni.
- 6** A testnevelés óra során mellőzni kell a szoros testi kontaktust igénylő feladatokat.
- 7** A gyakorlati foglalkozások során biztosítani kell a 1,5 méteres védőtávolságot.
- 8** Szülő, kísérő nem léphet be az iskolába, csak az intézményvezető előzetes engedélyével, illetve kifejezetten szülők részére szervezett programon való részvétel céljából.

A Tanítsunk Magyarorszáért program kockázatcsökkentő intézkedései

Felkészülés a mentorálás megkezdésére

Az EMMI koronavírus-járványra vonatkozó, oktatási intézmények működését szabályozó intézkedései közé tartozik, hogy a szülő, vagy a gyerek kísérője csak előzetes engedéllyel léphet be az iskolába. Ez alól a szabály alól a mentorok sem kivételek.

A Klebelsberg Központtal folytatott egyeztetések során a mentorok intézménybe való belépéséhez, valamint ezzel együtt **a személyes mentorálás megkezdéséhez a mentoroknak negatív koronavírus-teszttel kell rendelkezniük.**

A tesztek elvégzését a program egyetemi szervezői koordinálják. A tesztelés költségét a Program fedezi a mentorok számára. Ezen feltétel teljesítése érdekében a mentorálás hivatalosan a szeptember 21-ei héttől kezdődhet meg.

Annak érdekében, hogy a fertőzés kockázata a személyes alkalmak során minimalizálható legyen, a program **a mentorok számára kézfertőtlenítőt és maszkot biztosít.**

Személyes higiénia a mentorálás során

A COVID-19 leginkább cseppfertőzéssel terjed emberről emberre (elsősorban köhögés, tüsszentés, nevetés, másodsorban beszéd által), szoros (azaz 1,5-2 méteren belüli) interakciók során. A terjedés kockázatát növeli, ha az egyének nem tartják be következetesen a megelőző személyi (higiénés) védőintézkedéseket.

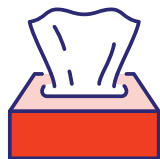
A következőkben a javasolt személyi higiénés szabályokat foglaljuk össze mentoraink számára, kérve az alábbiak fokozott betartását:

- Fertőző betegség gyanúja esetén – enyhe tünetek esetén is – a teljes gyógyulásig tartózkodj otthon.



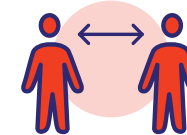
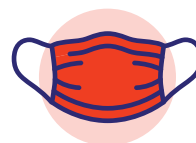
A koronavírus a légutakat támadja meg. A fertőzés tünetei kezdetben hasonlítanak az influenza vagy egyéb légúti fertőzés tüneteihez.

A leggyakoribb tünetek: a láz, a fáradtság és a száraz köhögés. Egyes betegeknél jelentkezhet izomfájdalom, orrdugulás, orrfolyás, torokfájás, hasmenés, légszomj. Ezek a tünetek általában enyhék és fokozatosan jelentkeznek.



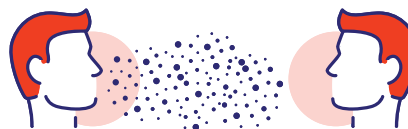
- Köhögéskor, tüsszentéskor zsebkendővel, vagy a könyökhajlat belső felével takard el szád, orrod. Javasolt eldobható papír zsebkendő használata, amelyet használat után dobj ki egy zárható szemeteszákba, vagy ha ez nem elérhető, akkor helyezd a táskádba. Ezt követően ne feledkezz meg az alapos kézmosásról, vagy az alkoholos kézfertőtlenítésről.

- Gyakran moss kezet meleg vízzel és szappannal. A kézmosás alkalmanként legalább fél percig tartson és alkalmazd a javasolt lépéseket (1. ábra).
- Kerüld orrod, szemed, szád megérintését. Ha mégis szükséges akkor mindig alapos kézmosás, vagy alkoholos kézfertőtlenítés után kerüljön rá sor. Utóbbi esetében alkalmazd a javasolt lépéseket (2. ábra).

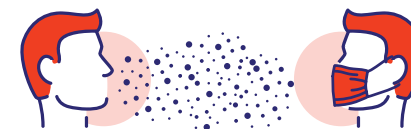


- Rendszeresen tisztítsd meg a gyakran használt tárgyakat, gyakran érintett felületeket.
- Kerüld a közvetlen érintkezést, a kézfogást, az ölelést.
- Hordj maszkot, különösen zárt terekben, ha a legalább 1,5-2 méteres távolság nem tartható. Figyelj a helyes maszk használatra: a maszk takarja el az orrod és a szád!
- Gyakran cseréld, és tisztítsd a maszkod.
- Maszk felvétele előtt és levétele után alaposan mosd meg, vagy fertőtlenítsd a kezéd.
- Kerüld a zsúfolt helyeket, különösen, ha azok zártak.

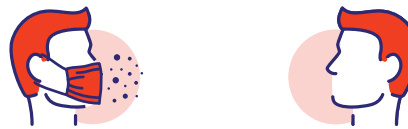
Amikor csak lehet, tartsd a 1,5 m távolságot és törekedj a fizikai érintkezés csökkentésére.



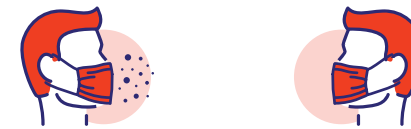
90% a fertőzés kockázata



30% a fertőzés kockázata



5% a fertőzés kockázata



1,5% a fertőzés kockázata



0% a fertőzés kockázata

A mentorálási alkalmak lebonyolításával kapcsolatos elvárások

A mentorálási alkalmaknak minden esetben meg kell felelniük az EMMI által hozott köznevelési intézményeknek szóló intézkedéseknek. Kérjük a mentorokat, hogy a közös találkozó biztonságos megszervezése érdekében vegyék figyelembe az alábbi feltételeket.

- Az iskola teljes területén, zárt terekben kötelező a maszkviselés a mentorok számára.
- A másfél méteres védőtávolságot a tantermekben és azon kívül is szükséges tartani.

A fertőzések megelőzése érdekében a mentorálási alkalmak során az alábbi körülmények elkerülése javasolt:

- rosszul szellőző zárt terek;
- zsúfolt helyek;
- közeli kontaktusok.

A csoportos foglalkozások lehetőség szerint szabadterén történjenek, kerülve a szoros testi kontaktust igénylő feladatokat. Szabadtéri foglalkozások esetén is szükséges a legalább 1,5 méternyi távolság tartása.

Zárt térben megvalósuló foglalkozások esetén fokozottan kérjük a 1,5 méteres védőtávolság betartását. A helyszínek választott terem rendelkezzen nyitható ablakkal, és gondoskodjatok a folyamatos szellőztetésről.

Minden olyan esetben, amikor zárt térben nem lehetséges a legalább 1,5 m távolságtartás, minden résztvevő számára kötelező a maszkhasználat. A maszkhasználat nyílt terekben is kötelező, amennyiben a távolságtartás nem megoldható.

A találkozók során a mentorok mindenképpen beszélgessenek a mentoráltakkal a járvány miatt kialakult helyzetről, és hangsúlyozzák a bevezetett intézkedések betartása és a személyi higiénia fontosságát.

Amennyiben a szülő, a tanár vagy a diák a személyes mentorálás lehetőségétől tartózkodik, a hallgatónak online kell megtartania a mentorálási alkalmakat. Erről az egyetem oktatóját minden esetben tájékoztatni szükséges, és megfelelően fel kell készülni a távmentorálásra.

Kockázat	Mentorálás helyszíne	Mentor és mentorált közötti kapcsolat	
ALACSONY KOCKÁZAT	Szabadterén történő mentorálási alkalmak, programok.	Minimális érintkezés a mentoráltakkal, 1,5 m távolság tartása mellett	✓
KÖZEPES KOCKÁZAT	Jól szellőző zárt tér, nyitható ablakok.	Mentoráltak és mentor egy légtérben dolgoznak minimum 1,5–2 méterre egymástól, szabályszerű maszkviselés mellett. Mindig ugyanazok a mentorok és mentoráltak vannak közös térben.	✓
MAGAS KOCKÁZAT	Zárt tér, nem nyitható ablakok, magas páratartalom, a légkondicionáló/ventilátor nem szűri, csak keringteti a levegőt.	Mentor és mentoráltak szorosan egymás mellett dolgoznak, a fizikai elválasztás nem megoldható, a programokon résztvevők összetétele változó.	✗

Kötelező tevékenységek a mentorálás során

Az első mentorálási alkalom során fontos, hogy a kézikönyv alapján beszélgessenek a mentoráltakkal a vírus okozta helyzetről, a fertőzés kockázatának mérséklését célzó szabályokról, előírásokról – beleértve a helyes kézmosást, a fertőtlenítőszer helyes használatát, a védőtávolság betartásának fontosságát. Ehhez használjátok a kézikönyv ábráit, valamint közösen a mentoráltakkal végezzétek el a leírt módon a kézfertőtlenítést.

A mentorálás során rendszeresen érdeklődjetek a gyermekek fizikai hogylétéről és lelki egészségéről.

Javasolt tevékenységek a teljesség igénye nélkül

Lehetőleg szabadtéri programokat szervezzetek, ha ez nem megoldható, akkor jól szellőző zárt térben, ahol van lehetőség ablaknyitásra, például:

- **Sportoljatok, játsszatok, válasszatok a kontaktus elkerülését lehetővé tevő aktív mozgásformát:** bújócska; ping-pong; számháború; egyérintő; kidobós stb.
- **Sétáljatok és kiránduljatok szabad téren:** városnézés; városismereti túra; csónakázás, hajózás; túrázás; állatkert; arborétum, botanikus kert, közparkok látogatása.
- **Válasszatok a kertmozit, szabadtéri színházat és kiállításokat.**
- **Szervezzetek szabadtéren megvalósítható foglalkozásokat:** kézműves, kreatív foglalkozások; készségfejlesztő foglalkozások; házi feladatokban és tanulásban való segítségnyújtás; önismereti és csapatépítő foglalkozások; pályaorientációs beszélgetés; digitális készséget fejlesztő foglalkozások.
- Vállalati látogatások, ahol az egészségügyi előírások betarthatók.

A tevékenységek emellett fokozottan irányuljanak az egészségmegőrzésre, az egészségtudatosságra való nevelésre.

Lehetőség szerint kerüljön sor, az adott korosztálynak megfelelő formában, a vírushelyzetről való tágabb értelmű párbeszédre, a következő kérdések körüljárásával:

- 1 hogyan érinti a járvány személyes helyzeteteket, milyen érzéseket vált ki belőletek a járványhelyzet;
- 2 hogyan befolyásolja születek élethelyzetét a járvány;
- 3 a jelenlegi helyzetnek milyen következményei vannak a munkahelyekre, társadalomra, gazdaságra nézve;
- 4 miért fontos mindezek alapján a megelőzés.

Felkészülés a távmentorálásra történő átállásra

A fent leírt szabályok betartása mellett a személyes mentorálás megfelel a kormány által hozott rendelkezéseknek.

Amennyiben a későbbiek során általánosan távoktatás/távmentorálás kerül bevezetésre, fontos, hogy a váltás gördülékenyen menjen végbe.

Emiatt az alábbiakat kérjük:

- már a mentorálás megkezdésekor fel kell készülni a távmentorálás lehetőségére;
- a távmentorálás során alkalmazott feladatokat, témákat gyűjtsd össze, dolgozd ki és beszélj át az oktatóddal;
- a távmentorálásra való áttérés lehetőségét már a mentorálás megkezdésekor kommunikáld a mentoráltjaid felé;
- nézzétek meg a mentoráltakkal azt a felületet, eszközt, amelyen legkönnyebben tudjátok majd online tartani a kapcsolatot.

Ha a mentorált előre jelzi, hogy egyáltalán nem tud részt venni a távmentoráláson, azt jelezd egyetemi oktatódnak, kérve, hogy közösen dolgozzatok ki alternatív kapcsolattartási lehetőséget (pl.: postai úton elküldeni a „feladatokat”).

Teendők COVID-19 fertőzés vagy annak gyanúja esetén

Fertőző betegség gyanúja esetén – enyhe tünetek esetén is – a teljes gyógyulásig tartózkodj otthon, ne menj közösségbe, és haladéktalanul vedd fel telefonon a kapcsolatot a házi orvosoddal.

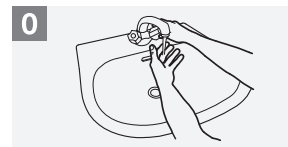
Azok a mentorok, akik a koronavírus-fertőzés vagy annak gyanúja miatt, valamint hatósági karanténba helyezés miatt nem tudnak mentorálni, vegyék fel a kapcsolatot az egyetemi oktatóval, az általános iskolai koordinátorral, és jelezzék a távolmaradás tényét. Ezt követően egészségügyi állapottól függően a mentorálás online formában (távmentorálás) folytatódjon.

10 nap elteltével – ha a mentor nem észlel magán tüneteket – térjen vissza a személyes mentoráláshoz, amiről előzetesen tájékoztassa úgy az egyetemi oktatót, mint az általános iskolai koordinátort.

A fertőtlenítő **kézmosás** menete

Látható szennyeződés esetén végezzünk fertőtlenítő kézmosást, egyébként kézhigiénehez alkalmazzunk alkoholos kézbedörzsölést.

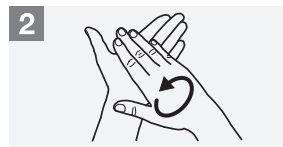
A művelet időtartama: 40-60 másodperc



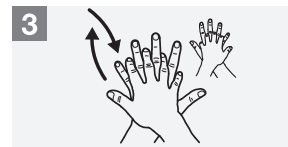
Nedvesítsük be vízzel a kezünket.



Adagoljunk megfelelő mennyiségű (folyékony) szappant a tenyérbe.



Dörzsöljük össze a két tenyerünket.



Dörzsöljük az egyik tenyerünkkel a másik kéz kézfejét úgy, hogy közben az ujjakat összefonjuk. Váltott kézzel ismételjük meg.



Dörzsöljük össze a két tenyeret úgy, hogy az ujjakat összefűzzük.



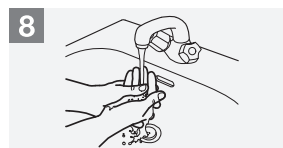
Dörzsöljük az egyik kéz tenyerével a másik kéz ujjainak hátát úgy, hogy az ujjak horogszerűen összeakaszzkodnak. Váltott kézzel ismételjük meg.



Markoljuk meg az egyik hüvelykujjat és körkörös mozdulattal dörzsöljük, majd váltsunk kezet.



Az egyik kéz ujjbegyeit dörzsöljük a másik kéz tenyeréhez körkörös, oda-vissza, majd váltsunk kezet.



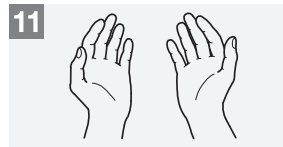
Folyóvízzel alaposan öblítsük le a kezét.



Kézszárításhoz egyszerűhasználatos papírtörölt alkalmazunk.



A vízcsapot a papírtörölt segítségével zárjuk el (vagy könyökkel a könyökös orvosi csaptelepet).



Kezeink biztonságosak.

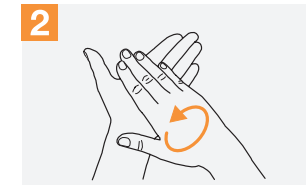
Az alkoholos **kézbedörzsölés** menete

Kézhigiénehez alkalmazzunk alkoholos kézbedörzsölést. Ha a kezek láthatóan szennyezettek, akkor fertőtlenítő kézmosást alkalmazzunk.

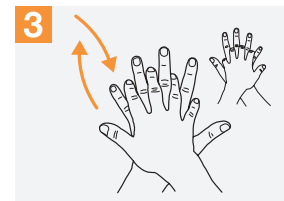
A művelet időtartama: 20-30 másodperc



Adagolóból megfelelő mennyiségű kézfertőtlenítő szert juttassunk a tenyérbe.



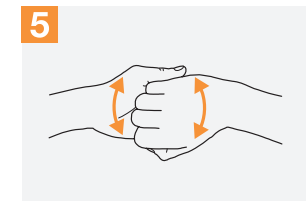
Dörzsöljük össze a két tenyerünket.



Dörzsöljük az egyik tenyerünkkel a másik kéz kézfejét úgy, hogy közben az ujjakat összefonjuk. Váltott kézzel ismételjük meg.



Dörzsöljük össze a két tenyeret úgy, hogy az ujjakat összefűzzük.



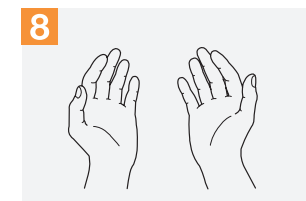
Dörzsöljük az egyik kéz tenyerével a másik kéz ujjainak hátát úgy, hogy az ujjak horogszerűen összeakaszkodnak. Váltott kézzel ismételjük meg.



Markoljuk meg az egyik hüvelykujjat és körkörös mozdulattal dörzsöljük, majd váltsunk kezet.



Az egyik kéz ujjbegyeit dörzsöljük a másik kéz tenyeréhez körkörös, előre-hátra majd váltsunk kezet.

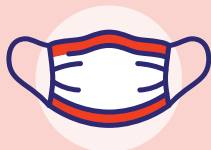


Száradás után kezeink biztonságosak.

SZÉCHENYI 2020

Vigyázzunk egymásra!

Mindannyiunk biztonsága és egészsége érdekében kérjük, hogy tartsátok be az alábbi szabályokat!



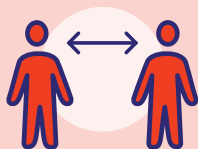
KÖZÖSSÉGBEN ÉS A MENTORÁLÁS SORÁN VISELJETEK MASZKOT

és hangsúlyozzátok ennek fontosságát mentoráltjaitok számára is!



ÜGYELJETEK A GYAKORI KÉZFERTŐTLENÍTÉSRE!

Használjatok kézfertőtlenítőt, és ne feledkezsetek meg a gyakori kézmosásról sem!



TARTSÁTOK BE A TÁVOLSÁGTARTÁS SZABÁLYAIT!

A mentorálás során is figyeljetelek a 1,5-2 méteres távolság megtartására és részesítsétek előnyben a szabadtéri programokat!



A KORONAVÍRUS BETEGSÉG TÜNETEIVEL

maradjatok otthon és váltsatok távmentorálásra!

TM