

## Una semplice check list PER I GENITORI

### AUSPICANDO DI

**aiutare le famiglie ad orientarsi nella complessa prospettiva del rientro a scuola in sicurezza**

#### **1. Misura la temperatura**

Controlla tuo figlio ogni mattina per evidenziare segni di malessere. Se ha una temperatura superiore a 37,5 gradi o superiore, non può andare a scuola.

#### **2. Controlla che il bambino stia bene**

Assicurati che non abbia mal di gola o altri segni di malattia, come tosse, diarrea, mal di testa, vomito o dolori muscolari. Se non è in buona salute non può andare a scuola.

#### **3. Niente scuola se il bambino ha avuto contatti con casi positivi**

Se ha avuto contatto con un caso COVID-19, non può andare a scuola. Segui con scrupolo le indicazioni della Sanità sulla quarantena.

#### **4. Informa la scuola su chi deve contattare**

Se non lo hai già fatto, informa la scuola su quali persone contattare in caso tuo figlio non si senta bene a scuola: Nomi, Cognomi telefoni fissi o cellulari, luoghi di lavoro, ogni ulteriore informazione utile a rendere celere il contatto.

#### **5. Attenzione all'igiene**

A casa, pratica e fai praticare le corrette tecniche di lavaggio delle mani, soprattutto prima e dopo aver mangiato, starnutito, tossito, prima di regolare la mascherina e spiega a tuo figlio perché è importante. Se si tratta di un bambino, rendilo divertente.

#### **6. Procura bottigliette con il nome**

Salvo che la scuola non adotti la distribuzione di acqua in bottigliette, procura a tuo figlio una bottiglietta di acqua identificabile con nome e cognome. Anche se preleva la bottiglietta d'acqua dal distributore a scuola deve provvedere a scrivervi il proprio nome e cognome (con pennarello indelebile oppure apponendo etichette preparate a casa).

#### **7. Insegna l'importanza della routine**

Sviluppa le routine quotidiane prima e dopo la scuola, ad esempio stabilendo con esattezza le cose da mettere nello zaino per la scuola al mattino (come disinfettante personale per le mani e una mascherina in più) e le cose da fare quando si torna a casa (lavarsi le mani immediatamente, dove riporre la mascherina a seconda che sia monouso o lavabile; ...)

## **8. Parla con tuo figlio delle precauzioni da prendere a scuola:**

- **Lavare e disinfettare le mani più spesso**
- **Mantenere la distanza fisica dagli altri studenti**
- **Indossare la mascherina**
- **Evitare di condividere oggetti con altri studenti, tra cui bottiglie d'acqua, dispositivi, strumenti di scrittura, libri...**

## **9. Parla con la scuola**

Informati su come la scuola comunicherà alle famiglie un eventuale caso di contagio da COVID-19 e sulle regole che in questi casi verranno seguite.

## **10. Pensa ai trasporti**

Pianificare e organizzare il trasporto di tuo figlio per e dalla scuola:

- Se tuo figlio utilizza un mezzo pubblico (treno, autobus, trasporto scolastico) preparalo ad indossare sempre la mascherina e a non toccarsi il viso con le mani senza prima averle prima disinfettate. Se è piccolo, spiegagli che non può mettersi le mani in bocca. Accertati che abbia compreso l'importanza di rispettare le regole da seguire a bordo (posti a sedere, posti in piedi, distanziamenti, ... Queste regole devono essere comunicate da chi organizza il trasporto pubblico).
- Se va in auto con altri compagni, accompagnato dai genitori di uno di questi, spiegagli che deve sempre seguire le regole: mascherina, distanziamento, pulizia delle mani.

## **11. Dai il buon esempio**

Rafforza il concetto di distanziamento fisico, di pulizia e di uso della mascherina, dando sempre il buon esempio.

## **12. Informati sulle regole adottate dalla scuola**

Per esempio quelle per l'educazione fisica e le attività libere (come la ricreazione) e sulle regole della mensa, in modo da presentarle a tuo figlio e sostenerle, chiedendogli di rispettarle con scrupolo. Chiedi le modalità con la tua scuola intende accompagnare gli studenti, affinché seguano le pratiche per ridurre la diffusione di COVID-19, anche in questo caso per preparare tuo figlio a seguirle.

## **13. Tieni a casa una scorta di mascherine per poterle cambiare ogni volta che sia necessario**

Fornisci a tuo figlio una mascherina di ricambio nello zaino, chiusa in un contenitore. Se fornisci mascherine riutilizzabili, fornisci anche un sacchetto dentro cui riporre quella usata per portarla a casa per essere lavata. Se usi mascherine di cotone riutilizzabili, esse devono:

- coprire naso e bocca e l'inizio delle guance
- essere fissate con lacci alle orecchie
- avere almeno due strati di tessuto
- consentire la respirazione
- essere lavabili con sapone a mano o in lavatrice ed essere stirate (il vapore a 90° è un ottimo disinfettante naturale e senza controindicazioni)

Se fornisci a tuo figlio delle mascherine di stoffa, fai in modo che siano riconoscibili e non possano essere confuse con quelle di altri allievi.

#### **14. Allena tuo figlio a togliere e mettere la mascherina toccando soltanto i lacci**

#### **15. Spiega a tuo figlio che a scuola potrebbe incontrare dei compagni che non possono mettere la mascherina**

Di conseguenza lui deve mantenere la distanza di sicurezza, deve tenere la mascherina e seguire le indicazioni degli insegnanti. Prendi in considerazione l'idea di fornire a tuo figlio un contenitore (ad es. un sacchetto richiudibile etichettato) da portare a scuola per riporre la mascherina quando mangia; assicurati che sappia che non deve appoggiare la mascherina su qualsiasi superficie, né sporcarla.

#### **16. Se hai un bambino piccolo, preparalo al fatto che la scuola avrà un aspetto diverso**

Ad es. banchi distanti tra loro, insegnanti che mantengono le distanze fisiche, possibilità di stare in classe a pranzo.

#### **17. Parla con tuo figlio**

Dopo il rientro a scuola informati su come vanno le cose e sulle interazioni con compagni di classe e insegnanti. Scopri come si sente tuo figlio e se si sente spiazzato dalle novità. Aiutalo ad elaborare eventuali disagi; se ti segnala comportamenti non adeguati da parte di altri allievi, parlane subito con gli insegnanti e con il Dirigente Scolastico. Fai attenzione a cambiamenti nel comportamento come eccessivo pianto o irritazione, eccessiva preoccupazione o tristezza, cattive abitudini alimentari o del sonno, difficoltà di concentrazione, che possono essere segni di stress e ansia. Però attenzione a non essere tu a trasmettere stress e ansia o preoccupazioni oltre misura.

## **18. Partecipa alle riunioni scolastiche, anche se a distanza**

-Essere informato e connesso può ridurre i tuoi sentimenti di ansia e offrirti un modo per esprimere e razionalizzare eventuali tue preoccupazioni

-è indispensabile che scuole e famiglie stabiliscano uno stretto rapporto. Solo le reciproche e differenziate competenze di docenti e genitori, infatti, possono consentire di affrontare più compiutamente il problema trattato, **della riduzione del rischio di contagio degli studenti.** Per fortuna, in questo senso, i mezzi di comunicazione oggi consentono contatti mediati che non impegnano alla presenza né a tempi vincolati: comunicazioni sul registro elettronico possono essere lette anche a sera dopo il lavoro. Le riunioni possono avvenire a distanza.

**IL DIRIGENTE SCOLASTICO**

**PROF.SSA NIVELLA FALASCHI**