

كوفيد-19 في المدارس - دليل لمقدمي الرعاية وأولياء الأمور والعائلات

يُعتبر هذا الدليل موردًا لمقدمي الرعاية، وأولياء الأمور، والعائلات. إن هذا الدليل عام، وقد يكون لدى مدرستك أو منطقتك التعليمية موارد أخرى لمشاركتها معك. إذا ما كانت نتيجة فحص كوفيد-19 لأحد الطلاب ايجابية أو تعرض إلى أحد المصابين في المدرسة، يحدد هذا الدليل الخطوات التي يمكنك اتخاذها للحفاظ على سلامتك وسلامة مجتمعك. يتضمن هذا الدليل ما يلي:

- إرشادات الصحة العامة الموصى بها
 - الموارد التي يمكنك الوصول إليها للمساعدة في الوقاية من انتشار كوفيد-19
- يُرجى الاحتفاظ بهذا الدليل في مكان يسهل الوصول إليه للعودة إليه في المستقبل. نقترح عليك قراءة الدليل بأكمله ثم اتخاذ قرار بشأن أفضل مسار للعمل لك وللطالب لديك.

متى ينبغي على الطلاب البقاء في المنزل وعدم الذهاب إلى المدرسة؟

- إذا ثبتت إصابتهم بكوفيد-19، حتى وإن لم تظهر عليهم أي أعراض
- إذا بدت عليهم أعراض الإصابة بكوفيد-19

ما معنى أن تكون ملقحا بالكامل أو أكملت لقاحات كوفيد-19؟

لأن تكون ملقحا بالكامل يعني أن الشخص قد تلقى جميع الجرعات الموصى بها لفئات اللقاح الأساسي ضد كوفيد-19. أن تكون قد أكملت اللقاح يعني بأن الشخص قد تلقى جميع الجرعات الموصى بها لفئات اللقاح الأساسية ضد كوفيد-19 وجميع الجرعات المعززة الموصى بها.

توصى لقاحات كوفيد-19 حاليا لجميع الأشخاص الذين تبدأ أعمارهم من 6 أشهر فأكثر.

لمزيد من المعلومات حول الجرعات الموصى بها لتلقي اللقاح التام أو قد تلقي جميع اللقاحات فيما يتعلق بكوفيد-19، عليك زيارة الصفحة الإلكترونية لكوفيد-19 التابعة لمراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها ([Centers for Disease Control and Prevention: CDC](https://www.cdc.gov/covid19/)).

ما الذي يجب أن أتوقع سماعه من مدرسة طفلي بخصوص كوفيد-19؟

قد ترسل مدرستك إشعارا عندما يتعرض طفلك إلى أحد المصابين بكوفيد-19. ولأن عملية متابعة الاتصال لم يعد يوصى بها في الاطار المدرسي، فلا يعني هذا الإشعار بالضرورة بأن الطالب كان على اتصال مع الشخص المصاب. بل يذكر هذا الإشعار الأشخاص بمراقبة أعراض كوفيد-19 ويمكن استخدامه لمساعدتك في اتخاذ قرار فيما إذا كان هناك حاجة إلى إجراءات سلامة إضافية لتتخذها من أجل أسرتك، مثل تجنب الاتصال مع الأشخاص الذين لديهم خطورة عالية للإصابة بالأعراض الشديدة لكوفيد-19. لا تستطيع المدرسة الكشف عن هوية الفرد المصاب بكوفيد-19.

لمزيد من المعلومات حول الإرشادات والبروتوكولات المدرسية، قم بزيارة

الموقع الإلكتروني لإدارة التربية في ولاية أوريغون:

[إدارة التربية في ولاية أوريغون \(Oregon Department of Education\) - التخطيط للعام الدراسي 2022-23](https://www.oregon.gov/EDUCATION/Pages/COVID-19.aspx)

ما معنى العزل؟

العزل يعني أنه يتحتم على الشخص الذي ثبتت إصابته بكوفيد-19 أو بدت عليه أعراض كوفيد-19 أن يبقى في المنزل ويبقى بعيداً عن الآخرين في منزله قدر الإمكان. يحد العزل من انتشار كوفيد-19. تشمل توصيات العزل:

- البقاء في المنزل لمدة 5 أيام على الأقل بعد ظهور الأعراض، والبقاء في المنزل حتى التخلص من الحمى لمدة 24 ساعة دون استخدام الأدوية الخافضة للحرارة، وتحسن الأعراض الأخرى. خلال هذا الوقت، سيكون الأفراد المعزولون بحاجة إلى الابتعاد عن الأشخاص الآخرين في المنزل قدر الإمكان. فمثلاً، يمكن أن يبقوا بمفردهم في غرفة نوم أو في جزء آخر من المنزل ويستخدموا حمامهم الخاص. وإذا ما توجب على أحد المصابين بكوفيد-19 استخدام منطقة مشتركة مع الأسرة (مثل الحمام والمطبخ)، فعليهم ارتداء قناع مثبت جيداً لدى تواجدهم في المكان وتنظيف المنطقة المشتركة بعد الانتهاء من استخدامها.
- وإذا ما كان لدى شخص نتيجة فحص ايجابية بالاصابة بكوفيد-19 إلا أنه لم يكن لديه أية أعراض، فيبدأ العزل من تاريخ اجراء الفحص. إذا بدت أعراض على الشخص يجب أن يبدأ العزل في أول يوم لظهور الأعراض.
- على الأشخاص ارتداء قناع مثبت جيداً لدى تواجدهم قرب الآخرين في المنزل، وفي المدرسة وفي الأماكن العامة لخمس أيام إضافية (من اليوم السادس وحتى العاشر) بعد انتهاء فترة العزل لخمس أيام.
- وجود شخص واحد لرعاية الشخص المصاب بكوفيد-19، إن أمكن. يجب على مقدم الرعاية هذا أن يبتعد عن الأشخاص الآخرين في المنزل قدر الإمكان، وأن يرتدي غطاءً للوجه، ويغسل يديه كثيراً.

قد يكون من الصعب العزل بالطريقة الموضحة هنا، ولذلك نشجع جميع الأسر على اتباع هذه الإرشادات قدر الإمكان. إذا كنت بحاجة إلى المساعدة في اتباع هذه الإرشادات، يرجى الاتصال على الرقم 866.917.8881 أو زيارة الموقع الإلكتروني <https://govstatus.egov.com/or-oha-covid-19-positive-test>

ما أعراض مرض كوفيد-19؟

يمكن أن يعاني المصابون بكوفيد-19 من مجموعة واسعة من الأعراض، تتراوح من خفيفة إلى شديدة. وقد لا يظهر على العديد من الأشخاص أية أعراض. قد تظهر الأعراض بعد فترة تتراوح بين يومين و14 يوماً من التعرض للفيروس. وكذلك من الممكن أن ينشر الشخص الذي لا يبدي أية أعراض الفيروس إلى الآخرين.

تعتبر أعراض كوفيد-19 شائعة بين العديد من الأمراض الأخرى. ولهذا السبب، تصنف الأعراض على أنها "أولية" و"غير أولية". يجب إقصاء الطلاب الذين تبدو عليهم أعراض كوفيد-19 "الأولية" عن المدرسة. تعتمد فترة الاستبعاد على عدد الأعراض الأولية التي يعاني منها الطالب وإذا ما كان قد فُحص لكوفيد-19.

إذا ظهرت على الطالب إثنان أو أكثر من الأعراض الأولية في المدرسة، فسوف ترسله المدرسة إلى المنزل.

الأعراض الأولية لكوفيد-19:

- سعال
- حمى¹ أو قشعريرة
- قصر النفس أو صعوبة في التنفس.
- فقدان جديد في حاسة التذوق أو الشم

الأعراض غير الأولية لكوفيد-19:

- إعياء
- آلام في العضلات أو الجسم
- صداع
- التهاب الحلق
- احتقان الأنف أو سيلانه
- الغثيان أو القيء
- الإسهال

¹ حمى بدرجة حرارة تبلغ 100.4 درجة فهرنهايت أو أعلى

إذا تعرض الطالب لشخص مصاب بكوفيد-19، ما هي إجراءات السلامة الموصى بها؟

اعتباراً من 12 مارس، 2022، ستوقف هيئة أوريغون الصحية (Oregon Health Authority) العزل للأشخاص المشخص تعرضهم لشخص مصاب بكوفيد-19 لجمهور العامة، أو الأطفال من سن الروضة إلى الصف 12، أو دور رعاية الأطفال. يمكنك أن تعرف عن التعرض للمصابين من خلال اشعار ترسله المدرسة أو بشكل مباشر من الشخص المصاب بكوفيد-19. على الأشخاص الذين يتواصلون عن قرب مع المصابين وبغض النظر على حالة تلقيحهم، مراقبة أعراض كوفيد-19 التي يمكن أن تظهر عليهم وذلك لفترة 10 ايام بعد التعرض لأحد المصابين. يمكن أن تشمل الاحترازاات الاضافية خلال فترة الـ10 ايام بعد التعرض لأحد المصابين مايلي:

- ارتداء قناع مثبت جيدا لدى تواجدهم قرب الآخرين، وخصوصا أولئك المعرضين لخطر الاصابة بالأعراض الشديدة لكوفيد-19 (اي أولئك المصابين بعوارض صحية أو ممن لهم مناعة ضعيفة، أو الأشخاص بسن 65 فأكبر وأولئك الذين يعيشون مع أشخاص من ذوي المخاطرة العالية)
 - تجنب التواصل غير الضروري مع الأشخاص الذين لديهم خطورة عالية للاصابة بالأعراض الشديدة لكوفيد-19
 - فحص الاصابة بعد 5 ايام تقريبا من التعرض لأحد المصابين
- وإذا ما ظهرت أعراض الإصابة بكوفيد-19، يرجى البقاء في المنزل وطلب اختبار الإصابة بكوفيد-19.

إذا كنت تبحث عن معلومات حول إجراء اختبار كوفيد-19، فقم بزيارة الموقع الإلكتروني:

[اختبار كوفيد-19 في ولاية أوريغون \(govstatus.egov.com/or-oha-covid-19-testing\)](http://govstatus.egov.com/or-oha-covid-19-testing)

إذا ثبتت إصابة الطالب بكوفيد-19، كم من الوقت يتوجب عليهم العزل؟

إذا ظهرت عليه أعراض كوفيد-19، نطلب منه الانعزال في المنزل لمدة 5 ايام بعد بدء الأعراض واختفاء الحمى لديه لمدة 24 ساعة (دون استخدام الأدوية الخافضة للحرارة)، مع تحسن الأعراض الأخرى. إذا لم تظهر عليه الأعراض، فسنطلب منه الانعزال في المنزل لمدة 5 ايام، بدءاً من تاريخ النتيجة الايجابية للفحص. لا يلزم إجراء اختبار لإثبات الخلو من الإصابة للعودة إلى المدرسة. تكون فترة العزل على النحو التالي:

- **اليوم 0:** بدء الأعراض (او النتيجة الايجابية في حال عدم وجود أعراض) وبدء فترة العزل
- **اليوم 5-1:** العزل في المنزل
- **الأيام 6-10:** العودة إلى المدرسة إذا كان غير مصاب بالحمى لمدة 24 ساعة (دون استخدام الأدوية الخافضة للحرارة) وقد تحسنت الأعراض الأخرى. ارتداء قناع مثبت جيدا لخمس ايام إضافية.

ماذا لو ثبتت إصابة طالبي بكوفيد-19 ولكن لم تظهر عليه الأعراض؟

طالما أن من الممكن أن يستمر الشخص الذي لا يعاني من أعراض في نشر الفيروس، فإننا نطلب منه الانعزال في المنزل والابتعاد عن الآخرين في المنزل لمدة 5 ايام.

ماذا لو كان أحد أفراد منزلنا مصابًا بكوفيد-19، لكن طالبي ليس مريضًا؟

إذا لا يبدي طالبك أية أعراض، يمكنه الاستمرار بحضور المدرسة. يتوجب على عضو الأسرة البقاء بمعزل عن الآخرين في المنزل لما لا يقل عن 5 أيام بعد ظهور الاعراض أو نتيجة الفحص الايجابية وارتداء القناع عند التواجد قرب الآخرين لمدة 10 أيام. وعلى جميع أفراد الأسرة متابعة الأعراض التي تشبه أعراض كوفيد-19.

كيف يمكنني التحدث مع الأطفال عن البقاء في المنزل وعدم الذهاب إلى المدرسة وعن كوفيد-19؟

يكون الأطفال فضوليون بطبيعتهم وقد يتبادر إلى ذهنهم الكثير من الأسئلة حول كوفيد-19.

عند التحدث مع الأطفال، من المهم القيام بما يلي:

- ابدل قصارى جهدك لتحافظ على هدوئك وتبقى باعًا على الاطمئنان. سيستجيب الأطفال لما تقوله وحسب طريقة كلامك.
- تأكد من أن الأطفال يعرفون أنه يمكنهم التوجه إليك عندما تكون لديهم أسئلة. خصص وقتًا للتحدث معهم، واجعل هذا الوقت دون تشويش قدر الإمكان.
- كن صادقًا معهم. عندما لا تتوفر معلومات دقيقة، غالبًا ما يفكر الأطفال في أسوأ سيناريو. لا تتجاهل مخاوفهم واشرح ما تعرفه.
- تجنب الكلمات التي قد تؤدي إلى اللوم أو وصمة عار. ذكرهم بأن الفيروس يمكن أن يسبب المرض لأي كان.
- انتبه لما يسمعه الأطفال في التلفزيون أو الراديو وما يرونه عبر الإنترنت. يمكن أن تتسبب كثرة المعلومات التي تركز على كوفيد-19 في إصابة الأطفال بالقلق.
- اشرح للأطفال الإجراءات اليومية لوقف انتشار الجراثيم، مثل كيفية غسل أيديهم وسلوك التباعد الجسدي المناسب.
- اذكر معلومات صادقة ودقيقة ومناسبة للعمر. احرص على إجراء محادثات حول أشياء أخرى غير كوفيد-19.
- حافظ على سلامتك وسلامة عائلتك بالبقاء في المنزل عندما تكون مريضًا، مع تغطية سعالك وعطسك بمنديل، وغسل يديك كثيرًا بالماء والصابون وتنظيف الأسطح والأشياء التي يتم لمسها بشكل متكرر. أبلغ الأطفال أنهم يلعبون دورًا مهمًا للعناية في الوقاية من انتشار كوفيد-19.

لمزيد من المعلومات حول كيفية التحدث مع أطفالك، قم بزيارة:

[إدارة التربية في ولاية أوريغون - كيفية التحدث مع الأطفال حول فيروس كورونا \(Oregon Department of Education – How to Talk with Children About the Coronavirus\)](#)

الوصول إلى المستندات: وفيما يتعلق بالأشخاص الذين يعانون من إعاقات أو الأفراد الذين يتكلمون لغة غير الإنجليزية، بإمكان هيئة أوريغون الصحية (OHA) توفير المعلومات بصيغ أخرى مثل الترجمات أو الطباعة بحروف كبيرة أو لغة برايل. اتصل بوحدة التواصل بخصوص كوفيد-19 (COVID-19 Communications Unit) على الرقم 1-971-673-2411، أو 711 للمبرقة الكاتبة TTY أو COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us.