

## خمس نصائح للسلامة من عدوى كوفيد-19 أثناء العودة إلى المدارس

قائمة مرجعية لمساعدة الجميع على البقاء بأمان مع عودة الأطفال إلى المدارس، والاستفادة القصوى من فرص التعلم بالحضور إلى المدارس هذا العام الدراسي

1. **التخطيط لتلقي جميع أفراد الأسرة المؤهلين اللقاح.** تلقي اللقاح هو الأداة الأكثر فاعلية لدينا للبقاء في مأمن من الإصابة بعدوى كوفيد-19. كما سيساعد تلقي اللقاح أيضاً في استمرار ذهاب أطفالنا إلى المدارس. لا يتعين على الأفراد الذين تلقوا اللقاح القيام بالحجر الصحي إلا إذا ظهرت عليهم الأعراض. يمكن لأفراد الأسرة الذين يبلغون من العمر 12 عاماً أو أكثر تلقي لقاح كوفيد-19 مجاناً، كما تتوفر المواعيد والعيادات التي لا تتطلب حجز موعد مسبق يومياً في جميع أنحاء الولاية. عندما تبدأ المدرسة، ساعد في حماية طفلك وزملائه في الفصل، بما في ذلك الأطفال الصغار عن طريق حصولهم على اللقاح، من خلال التأكد من حصول جميع أفراد الأسرة المؤهلين على اللقاح.
2. **ارتداء أغطية الوجه أو الأقنعة الطبية في الأماكن العامة وعند مشاركة المركبات "كاربول".** تعتبر أغطية الوجه فعالة في منع انتشار كوفيد-19 ويمكن أن تقلل من الحاجة إلى الحجر الصحي والتغيب عن المدرسة. تتطلب ولاية أوريغون حالياً تغطية الوجه لكل شخص يبلغ من العمر خمس سنوات أو أكبر في جميع الأماكن الداخلية العامة، وفي الأماكن الخارجية العامة المزدحمة حيث يصعب الحفاظ على مسافة ستة أقدام بين الأشخاص. مع انتشار متحور دلتا في مجتمعاتنا، من الذكاء أيضاً أن ترتدي القناع في الأماكن الخاصة عندما تكون مع أشخاص من أسر مختلفة. وإذا شاركت أنت وطفلك في ركوب السيارات مع عائلات أخرى، فمن الأسلم للجميع ارتداء أغطية الوجه وإنزال زجاج النوافذ من أجل تدوير الهواء بشكل جيد.
3. **الحد من التجمعات مع أفراد الأسر الأخرى - بما في ذلك المناسبات الكبيرة للأطفال، مثل حفلات أعياد الميلاد.** إذا كان عيد ميلاد أطفالك يأتي في أول فصل الخريف، فاحتفل مع أسرتك فقط. كما يمكنك التكفير في تأجيل الاحتفالات الكبيرة حتى ينحسر الانتشار السريع لمتحور دلتا (خطط لحفل عيد ميلاد بحضور نصف الأفراد المقرر دعوتهم!). وإذا كنت تقيم تجمعاً مع عدة أسر، فمن الأفضل إقامة التجمع في الهواء الطلق وارتداء أغطية الوجه إذا كان من الصعب الالتزام بمسافة التباعد الجسدي.
4. **ممارسة الأنشطة الاجتماعية في الخارج.** للمساعدة في تقليل تعرض الأطفال لعدوى كوفيد-19، حاول التخطيط للأنشطة في الهواء الطلق عندما يكون ذلك ممكناً - خاصةً عندما تكون مع أسر أخرى. ويمكن أن يشمل ذلك مواعيد اللعب في الهواء الطلق، واللقاءات الاجتماعية الصغيرة، والمشي لمسافات طويلة، والتنزه في الحدائق، وممارسة الرياضة. وتذكر ارتداء أغطية الوجه عندما لا يمكنك البقاء على بعد ستة أقدام على الأقل من الأشخاص الذين ليسوا من ضمن أفراد أسرتك.
5. **وضع خطة في حال احتاج الطفل إلى التغيب عن المدرسة.** في هذا الخريف، سنعود إلى المدرسة بدوام كامل. وبالنسبة للطلاب والأسر وموظفي المدرسة، قد يؤدي ذلك إلى إثارة مشاعر الإثارة والفرص والترقب وعدم اليقين والعصبية. للحفاظ على سلامة الجميع قدر الإمكان على مدار العام، قد يُطلب من مجموعات الطلاب عدم الذهاب إلى المدرسة إذا خالطوا شخصاً مصاباً بعدوى كوفيد-19. تواصل مع المدرسة لفهم المزيد عن خططهم عندما يحتاج الطلاب إلى التغيب عن المدرسة. طوّرت إدارة التعليم في ولاية أوريغون أيضاً مورداً للعائلات لتخطيط الدعم الذي قد تحتاجه أنت أو طفلك إذا احتاج طفلك التغيب عن المدرسة. ويمكن أن يجعل الاستعداد هذا الوقت الصعب أسهل، وسيساعد طفلك على الانتقال من وإلى المدرسة.

لا تنسَ - **الموارد متاحة** لفهم ما تفعله المدارس لحماية الطلاب وأسرها من الإصابة بعدوى كوفيد-19. ولا تتردد أبداً في التواصل مباشرة مع معلم طفلك بشأن احتياجاتك.

**إمكانية الوصول إلى المستند:** بإمكان هيئة صحة أوريغون أن توفر معلومات بصيغ بديلة كالترجمات أو الطباعة بالأحرف الكبيرة أو طريقة برايل للأفراد ذوي الإعاقات أو الأفراد الناطقين بلغة أخرى غير الإنجليزية. اتصل بمركز المعلومات الصحية على الرقم

711TTY أو عبر البريد الإلكتروني

2411-673-971-1 أو الهاتف النصي 711TTY أو عبر البريد الإلكتروني [COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us](mailto:COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us)