

## Поддержка детей и семей во время карантина и изоляции Руководство для семей по планированию подготовки к новому учебному году

По всему штату Орегон дети возвращаются в классы. Это может вызвать множество вопросов и опасений относительно того, что произойдет, если вашего ребенка попросят остаться дома из-за контакта с человеком, больным COVID-19, или если он сам заболит. Управление здравоохранения штата Орегон и Департамент образования штата Орегон совместно подготовили ресурсы для использования семьями при планировании действий и поддержке детей и семьи в случае необходимости пребывания на карантине или в изоляции в течение учебного года.

Прежде всего, ваш ребенок должен остаться дома, если:

- У него высокая температура: 100.5 °F или выше.
- Он чувствует себя плохо, даже если он не болеет COVID-19 или у него нет симптомов COVID-19.
- У него проявляются симптомы COVID-19, и его следует изолировать.
- У него положительный результат теста на COVID-19, даже если у него нет симптомов.
- Он находился в тесном контакте с человеком, который болен COVID-19, а также школа и местный отдел общественного здравоохранения рекомендуют соблюдать карантин.
- Если у кого-то из членов вашей семьи положительный результат теста на COVID-19.

Также вам, вероятно, будет интересно узнать, что означает изоляция и карантин для вас и вашей семьи. Соблюдение карантина и изоляция — это меры, которые помогают остановить распространение COVID-19.

- **Соблюдать карантин** — означает, что человек, который, возможно, подвергся воздействию COVID-19, должен быть отделен от других людей, не проживающих с ним в одном доме. Человек может распространять COVID-19 до появления симптомов. Соблюдение карантина снижает риск случайного распространения вируса среди других людей. Если члены одного домохозяйства не имели непосредственного тесного контакта с человеком, больным COVID-19, и у них нет симптомов, им не нужно соблюдать карантин.

- **Изоляция** — означает, что человек с положительным результатом теста на COVID-19 остается дома и держится как можно дальше от других людей в своем доме. Если у вашего ребенка или любого другого человека в вашем доме выявлен положительный результат теста на COVID-19, мы просим его соблюдать рекомендации по изоляции, включая все специальные инструкции местного отдела общественного здравоохранения.

Чтобы узнать больше об изоляции, соблюдении карантина и мерах, которые будут предприняты школами в случае заболевания или заражения вашего ребенка, пожалуйста, ознакомьтесь с [руководством для лиц, осуществляющих уход, родителей и семей](#). Чтобы быть готовым, пожалуйста, изучите приведенный ниже план для семей по возвращению ребенка к занятиям в школе. В школе вашего ребенка есть важная информация и ресурсы, которые помогут вам понять план по поддержке обучения вашего ребенка, если его попросят остаться дома.

## План для семей по возвращению ребенка к занятиям в школе

### Предварительное планирование соблюдения карантина/изоляции

Принимая во внимание, что в какой-то момент учебного года вашего ребенка может потребоваться поместить на карантин или изолировать, родители и семьи должны рассмотреть следующие вопросы, **прежде чем** возникнет необходимость в карантине или изоляции. Наличие плана поможет вам подготовиться и подготовить все необходимое на случай карантина или изоляции. Используйте этот план для семей по возвращению ребенка к занятиям в школе, чтобы наметить меры, которые вы примете для обеспечения безопасности вашей семьи и общества.

Вопросы для рассмотрения	Семейный план
Вакцинированы ли вы и члены вашей семьи, если вы можете пройти вакцинацию? <a href="#">Получите дополнительную информацию о вакцинах против COVID-19.</a>	

Вопросы для рассмотрения	Семейный план
<p>Есть ли в школе вашего ребенка ваша актуальная контактная информация или способ связаться с вами или вашим контактным лицом в чрезвычайной ситуации, если у вас нет доступа к телефону?</p>	
<p>Какой у вас есть план на случай, если вы не сможете забрать ребенка из школы? Пожалуйста, убедитесь, что в вашей школе есть информация о ваших контактных лицах на случай чрезвычайной ситуации.</p>	
<p>Известен ли вам разработанный школой вашего ребенка план по организации обучения в случае карантина? Если нет, свяжитесь с учителем вашего ребенка.</p>	

Вопросы для рассмотрения	Семейный план
<p>Есть ли у вас возможность обратиться к вакцинированному лицу, осуществляющему уход, если вы не сможете остаться дома с ребенком? Если нет, то к кому вы можете обратиться за помощью?</p>	
<p>Есть ли у вас дома отдельное помещение, где больной может <a href="#">уединиться от других</a>? Если нет, опишите, как вы будете отделять больного человека от других, насколько это возможно.</p>	
<p><a href="#">Проживаете ли вы с теми, кто подвержен большому риску</a> развития серьезных симптомов в случае заражения COVID-19? Если да, то что вы <a href="#">планируете делать, чтобы оградить их от больных людей</a>?</p>	

Вопросы для рассмотрения	Семейный план
<p>Подготовьте своего ребенка, <a href="#">рассказав ему о COVID-19</a>, требованиях по ношению защитной маски, о соблюдении физической дистанции и других <a href="#">мерах по обеспечению безопасности</a>, принятых вами или школой. О каких мерах из этого списка ресурсов вы будете говорить со своим ребенком?</p>	
<p>Какие <a href="#">материалы</a> должны быть у вас под рукой, чтобы <a href="#">снизить вероятность распространения COVID-19</a>, если ваш ребенок или члены семьи заболеют (например, защитные маски, дезинфицирующее средство для рук, чистящие средства)? Что еще вам необходимо?</p>	

Вопросы для рассмотрения	Семейный план
<p>Какие лекарства у вас есть в запасе на случай повышения температуры, кашля, боли и т. д.? <a href="#">Что еще вам необходимо?</a></p>	

## **Во время соблюдения карантина/изоляции**

Родители и семьи должны учитывать следующее **во время** необходимости пребывания на карантине или в изоляции. Здесь представлена информация, которая поможет в дальнейшей подготовке. Если ваш ребенок или кто-либо из членов вашего домохозяйства заболел COVID-19, соблюдайте меры предосторожности, чтобы они находились как можно дальше от других людей. При взаимодействии с больными людьми не забывайте использовать маски для лица, мыть руки и регулярно очищать поверхности. **Позвоните в службу 911, если у вашего ребенка или кого-либо из членов вашего домохозяйства наблюдаются следующие серьезные симптомы: затрудненное дыхание, боль или давление в груди или животе, неспособность пить или удерживать жидкость (остановить рвоту), впервые возникшая спутанность сознания или неспособность проснуться, и/или синюшные губы или лицо.**

<b>Факторы, которые необходимо учитывать</b>	<b>Семейный план</b>
<p>Если вашего ребенка отправляют домой из школы, спросите:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Когда он сможет вернуться?</li><li>• Если он не заболел, каков план обучения на дому?</li><li>• Есть ли возможность бесплатно пройти тестирование на COVID-19 в школе?</li><li>• Может ли мой ребенок по-прежнему получать завтрак/обед/полдник на дом?</li><li>• Каковы возможности дистанционного обучения?</li></ul>	

Факторы, которые необходимо учитывать	Семейный план
<p>Есть ли у вас переводчик, доверенный член семьи или друг, который может переводить для вас в случае необходимости?</p>	
<p>Если у вас есть опасения, что члены вашей семьи могут быть больны COVID-19, вы можете пройти тестирование. <a href="#">Получите дополнительную информацию о тестировании на COVID-19.</a></p>	
<p>Отвечайте на все звонки из местного отдела здравоохранения или перезваниваете им. Они помогут вам понять, что нужно делать, чтобы сохранить здоровье вашего ребенка и семьи. Следуйте всем рекомендациям местного отдела здравоохранения.</p>	



Факторы, которые необходимо учитывать	Семейный план
<p>Местный отдел здравоохранения может помочь вам различными способами. Составьте список ситуаций, в которых вам может понадобиться поддержка, например:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Как получить доступ к медицинской помощи;</li> <li>• Организации, предоставляющие продовольственную помощь, оказывающие услуги по предоставлению жилья и предоставляющие коммунальные услуги;</li> <li>• Имена и фамилии людей и мест, которые могут оказать вам поддержку, пока вы остаетесь дома.</li> </ul> <p><a href="#">Найдите местный отдел здравоохранения</a></p>	
<p>Если вашему ребенку или кому-либо из членов семьи нужно записаться на прием к врачу, свяжитесь с медицинским работником, прежде чем идти в его кабинет. Вам могут назначить визит по телефону или с использованием видеосвязи, либо вам нужно будет выполнить определенные требования, чтобы попасть в кабинет врача.</p>	

Факторы, которые необходимо учитывать	Семейный план
<p>Это может быть очень трудное время для детей и семей. Департамент образования штата Орегон (Oregon Department of Education, ODE) располагает рядом ресурсов для оказания помощи:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#"><u>Социальная поддержка и поддержка психического здоровья детей и семей</u></a></li><li>• <a href="#"><u>Пять основных способов поддержания психического здоровья</u></a></li><li>• <a href="#"><u>Как справиться со стрессом во время вспышки инфекционного заболевания</u></a></li><li>• <a href="#"><u>Как помочь детям и подросткам пережить последствия утраты и травмы</u></a></li></ul> <p>Есть ли в этих материалах идеи, которые вы хотели бы записать, чтобы запомнить?</p>	

<b>Факторы, которые необходимо учитывать</b>	<b>Семейный план</b>
<p>Если вы не можете выйти из дома из-за болезни, как вы можете получить доступ к продовольственным товарам, лекарствам или рецептам, не выходя из дома? Узнайте, может ли ваш продуктовый магазин или аптека организовать доставку товара на дом или получение товара в машине.</p>	
<p>Свяжитесь с учителями вашего ребенка, чтобы узнать, как лучше всего организовать обучение в школе, пока ваш ребенок находится дома, и обеспечить его необходимыми ресурсами (компьютер, интернет и т. д.), чтобы помочь ему не отставать в учебе.</p>	

## Планирование возвращения в школу

Чтобы обеспечить успешное **возвращение вашего ребенка в школу** после карантина или изоляции, рассмотрите следующие меры. Не забывайте поддерживать связь с вашей школой и местным отделом здравоохранения, а также следовать установленным ими срокам возвращения вашего ребенка в школу. Если у вашего ребенка продолжают наблюдаться симптомы, или если заболели другие члены вашей семьи, сообщите об этом в школу и местный отдел здравоохранения.

Вопросы для рассмотрения
Запланируйте, чтобы ваш ребенок вернулся в школу, когда школьный округ и местный департамент здравоохранения разрешат это. Если вы не знаете, когда ваш ребенок сможет вернуться в школу, обратитесь к ним. Обсудите план возвращения в класс с вашей школой и округом.
Если ваш ребенок или кто-либо из членов вашей семьи заболеет во время карантина, запишите дату начала болезни и сообщите об этом в школу и местный отдел здравоохранения.
Если даже после того, как ваш ребенок вернется в школу, вам потребуются дополнительные услуги и поддержка, обратитесь в школьный округ или <a href="#">местный отдел здравоохранения</a> . Они всегда готовы помочь.
Помогите своему ребенку не сбиться с намеченного графика обучения. К кому из учителей или сотрудников вам следует обратиться, чтобы выяснить, не нужно ли ребенку выполнить какую-либо классную работу?
Возвращение в школу после перерыва может быть трудным. Как можно поговорить с ребенком о его самочувствии и о том, что ему следует сказать, если люди спросят о причинах его отсутствия?

**Доступность документа:** для лиц с ограниченными возможностями или лиц, говорящих на языке, отличном от английского, ОНА может предоставить информацию в альтернативных форматах, например, в переводе, крупным шрифтом или шрифтом Брайля. Свяжитесь с Информационным центром здравоохранения по номеру телефона 1-971-673-2411, 711 TTY или по адресу [COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us](mailto:COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us)