

كوفيد-19: البقاء آمنًا ومنع الانتشار لأولياء الأمور الذين لديهم أطفال

أقل من 12 عامًا

يتواصل انتشار فيروس كوفيد-19، لا سيما بين من لم يتلقوا اللقاح الكامل. لا يزال الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 12 عامًا والذين هم أصغر من أن يتلقوا اللقاح معرضين لخطر الإصابة بالعدوى. لمعرفة المزيد حول البقاء آمنين في المدرسة، راجع [الوقاية من كوفيد-19 في المدارس من مرحلة رياض الأطفال الانتقالية حتى المرحلة الثانوية](#). فيما يلي بعض الخطوات التي يمكنك أن تتخذها أنت وعائلتك للبقاء آمنين ومنع انتشار كوفيد-19.

- **تلقى اللقاح.** إنها أفضل طريقة لحماية نفسك وحماية أي شخص غير محصن في منزلك. لا تخف من السؤال عن حالة تطعيم الآخرين إذا كان طفلك سيذهب في موعد للعب أو إلى تجمع عيد ميلاد. شجع الأصدقاء والعائلة وأي شخص حول أطفالك للحصول على لقاح كوفيد-19.

- **ارتدِ الكمامة.** الكمامات من أقوى الأدوات لحماية نفسك وأفراد أسرتك غير المحصنين، لا سيما عندما تكون أنت أو أطفالك في الداخل أو في مكان خارجي مزدحم. تأكد من أن كمامة كل شخص محكمة على أنفه وفمه ومريحة ومصنوعة من طبقتين على الأقل.



- **اختر المساحات الخارجية** للأنشطة الاجتماعية، واللياقة البدنية والترفيه. اجعل الجميع يرتدون كمامات إذا احتاجوا إلى الانتقال إلى الداخل. إذا كان هناك فعالية أو نشاط اجتماعي يتضمن الأكل أو الشرب، قم بهذه الأنشطة في الهواء الطلق. الأكل والشرب مع الآخرين أخطر بسبب الحاجة إلى إزالة الكمامات أثناء تناول الطعام.
- **تحسين تدفق الهواء.** تجنب الأماكن الداخلية التي يكون فيها تدفق الهواء ضعيفًا قدر الإمكان. افتح النوافذ والأبواب، استخدم مروحة، أو اذهب للخارج.
- **اختلط مع المجموعة نفسها من الأصدقاء والأقارب.** حاول تجنب الاختلاط بالعديد من العائلات المختلفة، التي تضم أطفالاً غير محصنين.

كوفيد-19: البقاء آمنًا ومنع الانتشار لأولياء الأمور الذين لديهم أطفال

أقل من 12 عامًا

حاول تجنب الأماكن المزدحمة. يعرضك التواجد في الزحام أنت وأسرتك، خاصة في الداخل، لخطر أكبر. إذا أمكن، اترك أطفالك في المنزل عندما تحتاج إلى أداء مهمة في مكان داخلي مزدحم. ارتد كمادات أكثر حماية. ساعد أطفالك في الحفاظ على المسافة. اجعل مدة بقائك قصيرة.



كن مرناً. كن على استعداد لتغيير خطط عائلتك أو المغادرة إذا وجدت نفسك في مكان قد ينتشر فيه مرض كوفيد-19 بسهولة أكبر. على سبيل المثال، في تجمع مزدحم بعد المباراة مع الكثير ممن لا يرتدون كمادات.

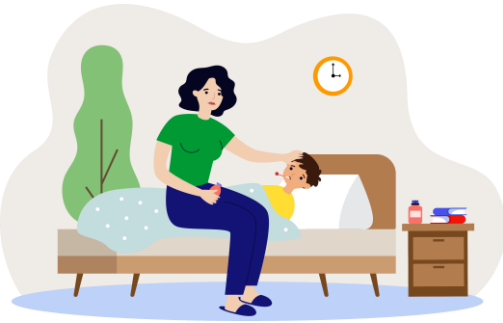


أكد على غسل اليدين جيداً. ذكّر الأطفال بعدم تناول الطعام أو لمس وجوههم بأيدي غير مغسولة.



أجل السفر حتى يكون كل فرد في عائلتك محصناً بالكامل. إذا سافر أطفالك غير المحصنين خارج كاليفورنيا، يجب عليهم إكمال الحجر الصحي قبل اللعب مع الأصدقاء غير المحصنين أو العودة إلى المدرسة.

ابق أطفالك في المنزل إذا مرضوا. يجب على الأطفال المرضى البقاء في المنزل وبعيداً عن الآخرين. لا ترسلهم إلى المدرسة أو الحضانة. إذا كانت لديهم أعراض كوفيد-19، استشر الطبيب واجري اختبار كوفيد-19.



قلل من الأخطار التي تتعرض لها، حتى لو كنت محصناً بالكامل. بينما تكون محمياً جيداً من الإصابة بمرض شديد جراء كوفيد-19، قد تصاب بالفيروس وتنشره إلى أطفالك غير المحصنين. استمر في اتخاذ احتياطات إضافية حتى يتلقى كل فرد في منزلك اللقاح الكامل. اعرّف المزيد على <http://ph.lacounty.gov/reducerisk>.