

راهنمای ارائه دهندگان خدمات آموزشی پیش دبستانی الزامات و بهترین راهکارها

خوش آمدید

در 17 و 22 ژوئیه، افسر بهداشت شهرستان لس آنجلس (LA) فرمان بازنگری شده افسر بهداشت را صادر نمود که به موجب آن، استفاده از ماسک در تمام محیط‌های عمومی سرپوشیده، از جمله در مشاغل دولتی و خصوصی الزامیست. با توجه به افزایش انتقال اجتماعی مستمر و قابل توجه کووید-19 و روند فزاینده حضور سویه دلتای ویروس کووید-19 که مسری‌تر است، زدن ماسک در فضای سرپوشیده، فارغ از وضعیت واکسیناسیون، برای کاهش سرعت انتشار کووید-19 در جامعه ضروری است. سویه دلتا نسبت به گونه‌های ویروسی که قبلاً در شهرستان لس آنجلس در گردش بوده‌اند، راحت‌تر منتشر می‌شود.

با ادامه شیوع ویروس کووید-19، بیشترین خطر متوجه کسانی نیست که کاملاً واکسینه نشده‌اند. بر اساس خطر ویژه ابتلا برای کودکان زیر 12 سال، که هنوز واجد شرایط واکسیناسیون نیستند، و نوجوانان، که تنها اقلیتی از آنها کاملاً واکسینه شده‌اند، اداره بهداشت عمومی کالیفرنیا (CDPH)، پوشیدن ماسک را در فضاهای سرپوشیده برای تمامی افراد، فارغ از وضعیت واکسیناسیون، در مراکز مراقبت کودک، مدارس K-12، کمپ‌ها و سایر محیط‌های مربوط به جوانان الزامی کرده است. این قانون ایالتی با الزام مستمر اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس، در خصوص استفاده از ماسک در فضاهای سرپوشیده هم راستا است.

در زیر خلاصه‌ای آورده شده از الزامات و بهترین راهکارها برای ارائه دهندگان خدمات آموزشی و مراقبت زودهنگام (ECE) تا همزمان با انتقال به ظرفیت کامل فعالیت‌ها، ایمنی را بهبود بخشند و از خطر انتقال کووید-19 در مجموعه‌های ECE خود بکاهند. علاوه بر این اطلاعات، لطفاً به یاد داشته باشید:

- ارائه دهندگان ECE باید از استانداردهای اضطراری موقت پیشگیری از کووید-19 Cal/OSHA (ETS) که اطلاق‌پذیر هستند و همچنین فرمان افسر بهداشت لس آنجلس پیروی کنند. لطفاً توجه داشته باشید در مواردی که دستورات فرمان افسر بهداشت شهرستان لس آنجلس از Cal/OSHA ETS سختگیرانه‌تر است، باید از بخشنامه‌های فرمان افسر بهداشت تبعیت شود.
- ارائه دهندگان ECE باید راهنمای عمومی مشاغل را مرور کرده و از آن تبعیت کنند. بهترین راهکارهای مراکز ECE که در اینجا تشریح شده، به عنوان مکمل راهنمای عمومی در نظر گرفته شده است.

از مقررات ماسک مربوط به کارکنان، کودکان و مراجعان پیروی کنید

فرمان کنونی افسر بهداشت شهرستان لس آنجلس، همه افراد را ملزم می‌سازد، فارغ از وضعیت واکسیناسیون‌شان، در تمامی محیط‌های عمومی سرپوشیده و مشاغل ماسک بزنند. این فرمان، و الزام ایالتی ماسک‌گذاری در مراکز ارائه خدمات به کودک، در مورد کودکان 2 سال (24 ماه) به بالا، کارمندان، کارکنان، داوطلبان، والدین و کلیه مراجعان صدق می‌کند. برخی موارد استثناء مرتبط با الزام ماسک‌گذاری کماکان مطابق موارد زیر اعمال می‌شوند. بر مبنای این قوانین، ارائه دهندگان ECE و سایت‌ها باید:

- **مراجعات:** همه مراجعان، از جمله والدین و مراقبان را ملزم کنید، فارغ از وضعیت واکسیناسیون، زمانی که در فضاهای سرپوشیده مجموعه حضور دارند ماسک همراه داشته باشند و بپوشند. به کسانی که بدون ماسک در محل حاضر می‌شوند، ماسک دهید.
- **کودکان:** زدن ماسک را برای همه کودکان 24 ماهه و بزرگتر الزامی کنید. در هنگام خواب نیمروز یا زمانی که کودکان مشغول خوردن و آشامیدن هستند، می‌توان ماسک‌ها را برداشت.

- **کارکنان***: همه کارکنان را ملزم کنید، فارغ از وضعیت واکسیناسیون، زمانی که در فضای سرپوشیده کار می‌کنند یا در خودروهای اشتراکی هستند، ماسک بزنند. اگر کارمند در اتاق تنها است یا در مکانی ثابت یا محلی نشیمنگاهی، پیوسته مشغول خوردن یا آشامیدن باشد، نیازی به پوشیدن ماسک در فضاهای سرپوشیده نیست. اداره بهداشت عمومی توصیه می‌کند تمامی کارکنانی که در فضای سرپوشیده مشغول خوردن یا آشامیدن هستند دست کم 6 فوت از افراد دیگر فاصله داشته باشند.
 - کارکنانی که در محیطی کار می‌کنند که در آن با افرادی که ممکن است کاملاً واکسینه نشده باشند یا کاملاً واکسینه نیستند (برای مثال، کودکان کوچکتر از 12 سال) تماس نزدیک دارند، باید ترغیب شوند تا پوششی با سطح حفاظت بالاتر بپوشند، مانند «**ماسک دوتایی**» (پوشیدن ماسک پارچه‌ای روی ماسک جراحی) یا یک ماسک تنفسی (مثل N95 یا KN95). این موضوع به‌ویژه زمانی اهمیت می‌یابد که کارمند کاملاً واکسینه نباشد و در محیطی سرپوشیده، در محیطی روباز و شلوغ یا در خودروی اشتراکی کار کند.
 - برای کارهایی مانند سرو غذا، تعویض پوشک، حمل زباله یا هنگام استفاده از محصولات تمیز کننده و ضدعفونی کننده، به افراد دستکش دهید.
- **برخی پیمانکاران مستقل تحت آیین‌نامه کارگران ایالتی، کارمند تلقی می‌شوند.** برای مشاهده جزئیات بیشتر، صفحه وب وزارت روابط صنعتی کالیفرنیا درباره **پیمانکاران مستقل در قیاس با کارکنان** را بررسی کنید.
- برای اطلاعات بیشتر درباره الزامات ماسک، به صفحه **فرمان افسر بهداشت شهرستان لس آنجلس**، و صفحه **استانداردهای اضطراری موقت Cal/OSHA** مراجعه نمایید. لطفاً توجه داشته باشید در مواردی که دستورات فرمان افسر بهداشت شهرستان لس آنجلس از Cal/OSHA ETS سختگیرانه‌تر است، باید از بخشنامه‌های فرمان افسر بهداشت تبعیت شود.

غربالگری پاسخ به موارد ابتلا

- **علائمی** نصب کنید تا به هر فردی که وارد مجموعه‌تان می‌شود یادآور شوید چنانچه به نشانه‌های کووید-19 مبتلا هستند یا تحت فرمان انزوا یا قرنطینه قرار دارند، نباید وارد شوند.
- **پیرو الزام** بخش مجوزدهی مراقبت‌های اجتماعی اداره خدمات اجتماعی CDSS (CCLD) و **پیرو سرفصل CCR 22 در بندهای 101216(h), 101226.1(a)(1), 102417(e)** هر شخص یا کودک یا کارمندی را که علائم بیماری یا مریضی مسری دارد، تا زمانی که بتوان آنها را به خانه منتقل کرد، ایزوله کنید.
 - کودکانی که حین مراقبت، به‌تازگی علائم کووید-19 در آنان ظاهر شده است را از کودکان و کارکنان دیگر جدا کنید.
 - اطمینان یابید که کودکان ایزوله شده کماکان نظارت کافی را دریافت می‌کنند و طبق الزامات مجوزدهی، به‌طور مستمر در طول روز سلامت کودک بررسی می‌شود.
- اگر فردی که در خانه مراقبت کودک سکونت دارد علائم کووید-19 از خود نشان می‌دهد، از دستورالعمل‌های اداره بهداشت عمومی در خصوص **قرنطینه یا انزوا** تبعیت کنید.
- ارائه دهندگان ECE باید موارد ابتلای تأیید شده کووید-19 را به مقامات DPH، کارکنان CCLD، و خانواده‌ها اطلاع دهند.
- جهت گزارش دهی موارد ابتلا به DPH، از **راهنمای برنامه مدیریت مواجهه کووید-19 در واحدهای آموزشی و مراقبت زودهنگام** تبعیت کنید.
 - موارد فردی ابتلا (1 مورد) باید طی 1 روز کاری گزارش شوند.

- شکل‌گیری گروه مبتلایان شامل 3 نفر یا بیشتر طی 14 روز، باید سریعاً به اداره بهداشت عمومی گزارش شود. مطابق الزام [سرفصل 22، بند CCR 101212\(d\)](#)، همه‌گیری‌ها را به بخش مجوزدهی مراقبت‌های اجتماعی CDSS (CCLD) از طریق دفتر منطقه‌ای آنان گزارش دهید.
- مطابق [سرفصل 22، بند CCR 102416.2\(c\)\(3\)](#)، خانه‌های مراقبت کودک باید شیوع بیماری واگیردار را در صورت تعیین توسط مقام بهداشتی محلی، به CCLD از طریق دفتر منطقه‌ای آنان گزارش دهند.
- برای اطلاعات تکمیلی راجع به گزارش‌دهی و مدیریت مبتلایان و مواجهه با بیماری در محیط کار به [جعبه ابزار کووید-19 ECE](#) مراجعه کنید.

حفظ فاصله گذاری فیزیکی و گروه‌های ثابت را در نظر بگیرید

با آنکه برقراری فاصله گذاری فیزیکی دیگر در سایت‌های ECE اجباری نیست، اما این اقدام ابزاری تکمیلی برای کنترل سرایت است که می‌توان از آن برای کاهش شیوع کووید-19 در سایت‌های ECE بهره برد. در صورت امکان، اجرای اقدامات را در نظر بگیرید:

- **گروه‌های هم دوره خوش تعریف را حفظ کنید.** محیط‌های خدمات آموزشی و مراقبت زود هنگام به‌طور معمول یک مدل ثابت از گروه‌های یکسانی از کارکنان و کودکان هستند که هر روز با هم سر و کار دارند. به‌منظور حفظ تفکیک بارز بین گروه‌ها در طول روز، ارائه دهندگان ECE باید اقداماتی را در نظر گیرند. در صورت امکان، با مراجعه کودک یا کارکنان آلوده به محل، این کار می‌تواند به کاهش خطر شیوع کووید-19 کمک کند.

• برای ایمن‌تر کردن وعده‌های غذایی اقداماتی اتخاذ نمایید:

- برای کارمندان، کارکنان و داوطلبان، فضای استراحتی را در فضای باز در نظر بگیرید تا کارمندان بتوانند زمان استراحت خود را آنجا سپری کنند. در محوطه‌های استراحت سرپوشیده، میزها را به فاصله 6 فوت از هم قرار دهید و برای کاهش خطر ازدحام، محدودیت‌های ظرفیتی را نصب کنید.
- برای کودکان، چنانچه شرایط جوی و فضا اجازه می‌دهد، ترتیبی دهید تا در فضای باز غذا بخورند. هنگام غذا خوردن در فضای سرپوشیده، برای پراکنده کردن کودکان میزها را جابجا کنید یا جهت برقراری فاصله کافی بین آنان از کارت‌های اسمی استفاده کنید.

- جهت حفاظت از کارکنانی که کاملاً واکسینه نشده‌اند و به‌طور مکرر با دیگر کارکنان یا مراجعان در تماس نزدیک هستند، [استفاده از حائل‌ها](#) و پارتیشن بین اتاقک‌ها را در نظر داشته باشید.

بهبود تهویه

- مطمئن شوید که سیستم تهویه ساختمان شما در وضعیت عملکردی مناسب قرار دارد.
- نصب دستگاه‌های تصفیه با بهره‌وری بالا، ارتقاء فیلترهای هوای ساختمان به فیلترهایی با حداکثر بهره‌وری، و انجام سایر اصلاحات به منظور افزایش کیفیت هوای خارج از ساختمان و تهویه هوا در تمام محیط‌های کاری را در نظر داشته باشید.
- در نظر داشته باشید که چگونه می‌توان بصورت ایمن هوای تازه را به مجموعه وارد کرد. هنگامی که شرایط جوی و کاری اجازه می‌دهد، جریان هوای آزاد تازه را با باز کردن پنجره‌ها و درها بیشتر کنید. برای افزایش تأثیر باز بودن پنجره‌ها از پنکه‌های ایمن برای کودکان استفاده کنید؛ پنکه‌های پنجره‌ای را همیشه طوری قرار دهید که هوا را به بیرون بدمند، نه داخل.
- در مناطقی که افزایش جریان هوای خارجی امکان‌پذیر نیست، ظرفیت را کاهش دهید.

- اگر کسب و کار شما از وسایل حمل و نقل، مانند اتوبوس یا ون استفاده می‌کند، توصیه می‌شود چنانچه ایمن است و شرایط جوی اجازه می‌دهد، پنجره‌ها را باز کنید تا گردش هوای خارجی افزایش یابد.
- از [راهنمای موقت تهویه، فیلتراسیون و کیفیت هوای محیط‌های داخلی](#) CDPH و صفحه CDC با عنوان [تهویه در مدارس و برنامه‌های مراقبت کودک](#) دیدن فرمایید.

نظافت و ضدعفونی

- نظافت و ضدعفونی سطوح می‌تواند خطر ابتلا را کاهش دهد. کارکنان را آموزش دهید و نظارت نمایید که آنان از رویه‌های کنترل سرایت مرتبط با الزامات نظافت و ضدعفونی، نظافت منزل و اصول بهداشتی مندرج در زیر پیروی می‌کنند:
- مطابق آنچه در بندهای [101216\(e\)\(2\)](#)، [102416\(c\)](#)، [101238\(a\)](#) و [CCR 102417\(b\)](#) عنوان شده است، از الزامات نظافت و ضدعفونی تبعیت کنید.
 - رخت‌های چرک، مانند لباس و ملافه باید با استفاده از تنظیم مناسب آب گرم شسته شوند و فرصت دهید این اقلام کاملاً خشک شوند. اگر رخت‌های چرک فرد مبتلا را جابجا می‌کنید، دستکش بپوشید و ماسک بزنید.
 - هنگام انتخاب محصولات نظافتی، از محصولات مورد تأیید برای استفاده در برابر کووید-19 که در [لیست تأیید شده EPA N"](#) قرار دارند، استفاده کنید و از دستورالعمل‌های استفاده محصول پیروی نمایید.
 - [قانون مدارس سالم](#) هر فردی را که از مواد ضدعفونی کننده در مراکز مراقبت کودک استفاده کند، ملزم می‌گرداند دوره آموزشی سالانه مورد تأیید اداره مقررات آفت‌کش‌ها در کالیفرنیا را بگذراند. آموزش آنلاین در وبسایت [مدیریت یکپارچه آفات در مدارس و مراکز مراقبت کودک کالیفرنیا](#) قابل دسترسی است. توجه: این امر در مورد خانه‌های مراقبت کودک خانوادگی صدق نمی‌کند.
 - برای اطلاعات بیشتر درباره نظافت و ضدعفونی، به راهنمای CDC با عنوان [نظافت و ضد عفونی مجموعه خود](#) مراجعه نمایید.

تشویق به واکسیناسیون

- واکسن‌های کووید-19 [ایمن و اثربخش](#) می‌باشند و بهترین راه پیشگیری از همه‌گیری کووید-19 در محیط کار و جامعه هستند. واکسن کووید-19 [به‌طور گسترده](#) در هر یک از جوامع در دسترس است.
- برای انجام واکسیناسیون، مرخصی باحقوق در نظر بگیرید. کارفرمایانی که 26 یا تعداد بیشتری کارمند دارند، باید برای کارمندان تحت پوششی که می‌خواهند در نوبت مراجعه واکسیناسیون حضور یابند یا به علت علائم ناشی از واکسیناسیون قادر به کار کردن یا دورکاری نیستند، مرخصی باحقوق در نظر گیرند. برای کسب اطلاعات بیشتر، به منابع تکمیلی صفحه وب [مرخصی استعلاجی باحقوق و پوستر کووید-19 2021](#) مراجعه نمایید.
 - در محل کارتان [کلینیک واکسیناسیون](#) راه‌اندازی کنید تا انجام واکسیناسیون برای کارکنان‌تان راحت‌تر باشد. فرصت‌هایی را برای تشویق کارکنان به واکسینه شدن در نظر بگیرید یا انجام واکسیناسیون را برایشان ساده‌تر کنید. این امر می‌تواند شامل ارائه پاداش‌هایی از قبیل مرخصی باحقوق تکمیلی یا پرداخت پاداش نقدی، و/یا سیاست‌هایی آسان‌تر برای کارکنانی باشد که [کاملاً در برابر کووید-19 واکسینه](#) هستند.

حمایت از شستشوی دست

- ایستگاه‌های شستشوی دست یا ضدعفونی کننده دست را همراه با علائم ترویج استفاده از آن، در راه ورود و خروج سرویس‌های بهداشتی همگانی قرار دهید. مطمئن شوید که ضدعفونی کننده دست دور از دسترس کودکان قرار دارد. برای جلوگیری از بلع الکل یا تماس آن با چشم، هنگامی که کودکان زیر 6 سال از ضدعفونی کننده دست استفاده می‌کنند، بر آنان نظارت کنید.

- شستشوی مکرر دست را بین کودکان و کارکنان تشویق کنید.
- به راهنمایی CDC رجوع کنید، [چه زمانی و چگونه دستان خود را بشویید](#).

اطلاع رسانی

- **علائمی** نصب کنید تا مراجعانی که به ساختمان شما وارد می‌شوند از سیاست‌هایتان، از جمله الزام تمامی مراجعان، کارکنان و کودکان بالای 24 ماه به پوشیدن ماسک در فضاهای سرپوشیده، مطلع شوند.
- راهنمای والدین خود را بروز رسانی کنید و هر گونه سیاست جدید را با والدین به اشتراک بگذارید.
- برای انتقال خط مشی‌های ایمنی کووید-19 خود به عموم از پلتفرم‌های آنلاین‌تان استفاده کنید.

مقابله با استرس

همچنانکه جهان به مبارزه خود علیه کووید-19 ادامه می‌دهد، بسیاری با معضله‌هایی روبرو هستند که می‌تواند هم برای بزرگسالان و هم برای کودکان استرس‌زا باشد. بسیاری از ما و خانواده‌هایی که به آنان خدمات‌رسانی می‌کنیم، ممکن است در خصوص وضعیت سلامت ما و عزیزانمان دچار دلواپسی، نگرانی و هراس بیشتری شوند. در جریان همه‌گیری کووید-19، احساس استرس، اضطراب، اندوه و نگرانی طبیعی است. اگر شما، خانواده‌ای که به او خدمت می‌کنید یا شخص دیگری که او را می‌شناسید برای کنار آمدن با این شرایط دوران سختی را سپری می‌کند، کمک شبانه‌روزی از طریق تماس با خط مشاوره 1-800-854-7771 اداره بهداشت روان شهرستان لس آنجلس در دسترس است. کمک همچنین از طریق ارسال متن "LA" به شماره 741741 یا به آسانی از طریق تماس با پزشک خانوادگی فرد نیازمند حمایت، در دسترس است. صفحه وب <http://dmh.lacounty.gov/resources> شامل نکاتی برای کمک به مدیریت اضطراب و بهبود سلامت عاطفی شما و همچنین دسترسی رایگان به Headspace Plus – برای منابع ذهنیتی و مراقبه – است.

در زیر چند منبع و توصیه برای کمک به مقابله با استرس آورده شده است:

- شیوه‌نامه کالیفرنیا با عنوان **تسکین اضطراب در جریان کووید-19**، در زمینه نحوه پی بردن به اضطراب در کودکان راهنمایی‌هایی ارائه می‌دهد و در رابطه با چگونگی کاهش اضطراب در کودکان و بزرگسالان راهبردها و ابزارهایی را مطرح می‌کند.
- تغذیه سالم، خواب و عادات فعالیت بدنی و خود مراقبتی را ترویج کنید.
- راهبردهای کاهش اضطراب را با همکاران و خانواده‌ها بحث کنید و با آنان به اشتراک بگذارید.
- کارکنان و کودکان را تشویق کنید تا با افراد مورد اطمینان‌شان درباره نگرانی‌ها و احساسات خود صحبت کنند.
- خدمات پشتیبانی بهداشت روان موجود در دسترس جامعه، از جمله اگر مشاور بهداشت روان در برنامه موجود است را بصورت صریح و به دفعات به کارکنان، کودکان و خانواده‌ها اطلاع رسانی کنید.
- **علائمی** را درباره **CalHOPE** و خط ویژه ملی اضطراب نصب کنید: با شماره 1-800-985-5990 تماس بگیرید یا کلمه "TalkWithUs" را به شماره 66746 پیامک کنید.
- کارمندان را تشویق کنید در صورتی که **شدیداً تحت تأثیر احساساتی** همچون غم، افسردگی یا اضطراب قرار گرفته‌اند با مرکز ملی پیشگیری از خودکشی به شماره 1-800-273-8255 (1-800-273-8255)، 1-888-628-9454 برای اسپانیایی، یا **خط ویژه گفتگوی بحران** تماس بگیرند، یا چنانچه احساس می‌کنند می‌خواهند به خود یا دیگران آسیب برسانند، با شماره 911 تماس بگیرید.