

راهنمای الزامات و بهترین روش‌ها برای ارائه دهندگان آموزش اولیه خردسالان

بروز رسانی‌ها:

10/27/22

- به منظور مطابقت با فرمان بروز رسانی شده مأمور بهداشت اداره بهداشت عمومی در خصوص استفاده از ماسک در فضای سرپوشیده، بروز رسانی شد. برای اغلب افراد در مجموعه ECE، استفاده از ماسک ممکن است بر اساس ترجیح فردی صورت گیرد. افرادی که قبل از تکمیل جداسازی 10 روزه پس از تشخیص ابتلای قطعی به کووید-19 بازگشته‌اند و افرادی که در دوران 10 روزه پس از تماس نزدیک با یک مورد تأیید شده کووید-19 هستند، استثنا هستند. این افراد همچنان ملزم هستند در فضاهای سرپوشیده در اطراف دیگران از ماسک استفاده کنند. همچنین، اکیداً توصیه می‌شود افرادی که در برابر ابتلا به بیماری شدید کووید-19 آسیب‌پذیرتر هستند، در محیط‌های شلوغ و سرپوشیده دارای تهویه ضعیف، از ماسک با محافظت بسیار بالا استفاده کنند.
- گزارش‌دهی موارد فردی ابتلا به کووید-19 در مجموعه ECE دیگر الزامی نیست. از این پس، هر دسته 3 تایی یا به اداره

عواملی که خطر پراکندگی کووید-19 را افزایش می‌دهند:

- فضاهای بسته با جریان ضعیف هوا - مکانی است که ذرات حاوی ویروس کووید-19 می‌توانند در آن تجمع یابند
- اماکن پر ازدحام با تعداد بسیاری از افراد در نزدیک یکدیگر
- شرایطی که افراد در آن به سختی نفس می‌کشند و مقادیر زیادی مایعات تنفسی ترشح می‌کنند - مانند هنگام ورزش کردن، فریاد زدن یا آواز خواندن.
- حضور طولانی مدت در یکی از شرایط مذکور.

خوش آمدید

یک رویکرد لایه‌ای با استفاده از راهکارهای پیشگیرانه متعدد، بهترین روش برای کمک به کاهش سرعت انتشار کووید-19 است. نمونه‌های این مورد عبارتند از بروز نگه داشتن وضعیت واکسن‌های کووید-19، باز کردن پنجره‌ها در خانه یا مرکز خود برای بهبود جریان هوای تازه، و اطمینان از اینکه هر فرد دارای علائم کووید-19 در خانه می‌ماند.

خلاصه‌ای از الزامات و بهترین روش‌ها برای ارائه دهندگان آموزش و مراقبت اولیه (ECE) به منظور کمک به کاهش خطر انتشار کووید-19 در محیط‌های ECE در زیر ذکر شده است. علاوه بر این اطلاعات، لطفاً به خاطر داشته باشید:

- ارائه دهندگان ECE ملزم به رعایت استانداردهای موقت و اضطراری پیشگیری از کووید-19 در Cal/OSHA (به اختصار ETS Cal/OSHA) و دستورالعمل مأمور بهداشت شهرستان لس آنجلس می‌باشند. در مواردی که فرمان‌های اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس با Cal/OSHA ETSU تفاوت دارد، باید از الزامات سختگیرانه‌تر تبعیت شود.
- ارائه دهندگان ECE باید راهنمای عمومی کسب و کارها را مرور و رعایت کنند. هدف از بهترین روش‌های ECE شرح داده شده در این مطلب تکمیل این راهنمای عمومی می‌باشد.
- ارائه دهندگان ECE باید الزامات مندرج در راهنمای طرح مدیریت مواجهه برای اماکن ارائه آموزش و مراقبت اولیه را رعایت کنند.

رعایت قوانین استفاده از ماسک برای کارکنان، کودکان و بازدیدکنندگان

در برخی از محیط‌ها و موقعیت‌ها، از جمله مواردی که مواجهه با کووید-19 وجود داشته است، استفاده از ماسک در فضاهای سرپوشیده ضروری است. جهت کسب اطلاعات بیشتر در خصوص استفاده از ماسک و سایر الزامات مربوط به افراد مبتلا به کووید-19، و مخاطبین نزدیک، به راهنمای طرح مدیریت مواجهه کووید-19 در اماکن ارائه آموزش و مراقبت اولیه و اقدامات ECE برای قرنطینه و نمودار جریان برای مخاطبین نزدیک مراجعه کنید.

فرمان کنونی **مأمور بهداشت شهرستان لس آنجلس - پاسخی جمعی در محل کار و جامعه** عنوان می‌کند که در بیشتر محل های تجاری و محیط‌های عمومی، افراد می‌توانند بر اساس ترجیح فردی خود از ماسک استفاده کنند. این در مورد کودکان 24 ماهه و بزرگتر، کارمندان، کارکنان، داوطلبان، والدین و بازدیدکنندگان صدق می‌کند. فرمان مأمور بهداشت همچنین قید می‌کند که هیچ‌کس را نمی‌توان از پوشیدن ماسک در یک محیط تجاری یا عمومی منع کرد. برای افرادی که ترجیح می‌دهند در فضاهای سرپوشیده و در اطراف دیگران ماسک بپوشند، راهنمای مربوط به نحوه انتخاب و پوشیدن ماسک با محافظت بسیار بالا به منظور حفاظت بهتر از خود و اطرفیان‌شان در تارنمای اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس با عنوان **ماسکها** موجود است. برخی موارد استثناء مرتبط با خط مشی استفاده از ماسک، کماکان مطابق موارد زیر، اعمال می‌شوند. هر یک از ارائه دهندگان ECE، برنامه‌ها و تسهیلات می‌توانند به انتخاب خود خط مشی‌های شدیدتری را نسبت به خط مشی‌های ذکر شده در فرمان کنونی مأمور بهداشت اعمال کنند:

- **بازدیدکنندگان:** تمام بازدیدکنندگان از جمله والدین و مراقبان، صرف نظر از وضعیت واکسیناسیون، زمانی که در فضاهای سرپوشیده تسهیلات حضور دارند، می‌توانند ماسک به همراه داشته باشند و از آن استفاده کنند. در نظر داشته باشید برای کسانی که پوشیدن ماسک را برمی‌گزینند اما بدون ماسک وارد می‌شوند، ماسک فراهم کنید. جهت کسب اطلاعات بیشتر به صفحه **ماسک‌های** اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس مراجعه کنید.

- **کودکان:** تمام کودکان 24 ماهه و بزرگتر زمانی که در فضاهای سرپوشیده تسهیلات حضور دارند، می‌توانند ماسک به همراه داشته باشند و از آن استفاده کنند. اماکن ECE ملزم به ارائه ماسک به کودکان ثبت‌نام شده نیستند. در هنگام خواب نیمروز یا هنگام غذا خوردن و نوشیدن کودکان، ماسک‌ها باید برداشته شوند. جهت کسب اطلاعات بیشتر، به تارنمای ph.lacounty.gov/masks و صفحه **نکات استفاده از ماسک برای کودکان** مراجعه کنید.

○ **خط مشی معافیت از ماسک:** در مواقعی که به موجب فرمان مأمور بهداشت، استفاده از ماسک در فضاهای عمومی سرپوشیده (از جمله اماکن ECE) الزامی است، برای مثال زمانی که شخصی در معرض فرد مبتلا به کووید-19 قرار می‌گیرد و ملزم است مدت 10 روز پس از مواجهه ماسک بپوشد، افراد می‌توانند به دلایل زیر از پوشیدن ماسک معاف شوند:

- کودکان کوچکتر از 24 ماه. هر فرد کوچکتر از 24 ماه به دلیل خطر خفگی هرگز نباید ماسک بپوشد.
- افرادی که ناشنوا یا کم شنوا هستند یا هنگام برقراری ارتباط با فردی که ناشنوا یا کم شنواست، در موقعیتی که مشاهده دهان برای ارتباط مناسب مهم است.
- افراد مبتلا به عارضه پزشکی، سلامت روان یا عارضه‌ای دیگر، که ارائه دهنده خدمات درمانی آنها تشخیص داده است پوشیدن ماسک برایشان فاقد ایمنی است، باید نامه‌ای از یک ارائه دهنده خدمات درمانی دارای مجوز ایالتی ارائه شود که تصدیق می‌کند فرد به عارضه‌ای مبتلاست که او را از پوشیدن ایمن ماسک منع می‌کند. متخصصان درمانی دارای مجوز زیر می‌توانند این قبیل نامه‌های معافیت را ارائه دهند:

- ارائه دهندگان خدمات درمانی نظیر پزشک (MD) یا (DO)، پرستار متخصص (NP) یا دستیار پزشک (PA) که تحت نظر یک پزشک دارای مجوز فعالیت می‌کنند.

- پزشکان سلامت روان و سلامت رفتار دارای مجوز. این‌ها عبارتند از مددکار اجتماعی بالینی ((LCSW)، روانشناس بالینی ((Ph.D.)، Psy.D.)، مشاور بالینی تخصصی ((LPCC یا درمانگر ازدواج و خانواده ((LMFT).

زمانی که به موجب دستورهای کنونی مأمور بهداشت استفاده از ماسک الزامیست، افرادی که از پوشیدن ماسک معاف هستند، در صورتی که وضعیت آنها اجازه دهد، باید از محافظ صورت دارای یک پارچه در قسمت انتهایی استفاده کنند برنامه‌ها می‌توانند به انتخاب خود، راهبردهای حفاظتی جایگزین را برای میزبانی از این افراد وضع کنند. نمونه‌ها عبارتند از:

- آزمایش غربالگری منظم (هفتگی) کودکان و کارکنان فاقد ماسک،

- راهبردهای مربوط به بهبود وضعیت تهویه هوا در فضاهای سرپوشیده میزبان کودکان و کارکنان فاقد ماسک و
- ارائه ماسک‌های تنفسی پیشرفته (مانند N95، KN95 و KF94) به دانش‌آموزان و کارکنانی که به صورت مشترک با افراد فاقد ماسک از فضاهای سرپوشیده استفاده می‌کنند.

▪ **معافیت از ماسک برای مخاطبین نزدیک:** در حال حاضر به موجب [فرمان قرنطینه جامع شهرستان لس آنجلس](#) و صرف نظر از خط مشی همگانی استفاده از ماسک در فضاهای عمومی سرپوشیده، مخاطبین نزدیک با فرد مبتلای فاقد علائم باید به مدت 10 روز پس از آخرین مواجهه و در هنگام حضور افراد دیگر در فضاهای سرپوشیده از ماسک با محافظت بالا استفاده کنند. همچنین، این مخاطبین نزدیک در صورت تمایل به خودداری از قرنطینه در منزل باید حداقل یکبار در 5-3 روز بعد از مواجهه آزمایش دهند. مخاطبین نزدیک 24 ماهه و بزرگتر دارای معافیت معتبر برای استفاده از ماسک هستند و مایل به ادامه شرکت در برنامه بلافاصله بعد از مواجهه هستند باید:

- فاقد علائم بمانند،
- به مدت 10 روز بعد از آخرین مواجهه علائم بیماری را تحت نظر گیرند، و
- حداقل یکبار 3-5 روز بعد از مواجهه و سپس یکبار 6-9 روز پس از مواجهه آزمایش کووید-19 منفی داشته باشند.

افراد 24 ماهه و بزرگتر که این الزامات را برآورده نمی‌سازند و بعد از مواجهه هم نمی‌توانند از ماسک استفاده کنند، باید به مدت ده روز بعد از آخرین مواجهه در خانه بمانند.

- در صورت وقوع شیوع در محل، بازرسان شیوع اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس ممکن است راهکارهای موقتی مختلفی را بکار گیرند. کودکان، کارکنان و مجریان برنامه‌های ECE ملزم هستند از دستورالعمل‌های آنان پیروی کنند برای مثال، ممکن است از کودکانی که قادر به استفاده از ماسک نیستند خواسته شود تا در هنگام شیوع فعال در خانه بمانند. این کار برای حفظ ایمنی کسانی است که در تسهیلات حضور می‌یابند یا در آن کار می‌کنند.
- در مورد کارکنانی که قادر به استفاده از ماسک نیستند، برای مشاهده الزامات بازگشت به کار پس از وقوع مواجهه با فرد مبتلا به کووید-19، به [Cal/OSHA ETS](#) مراجعه کنید.
- جهت کسب اطلاعات بیشتر در خصوص خط مشی استفاده از ماسک بعد از وقوع مواجهه، لطفاً به [راهنمای طرح مدیریت مواجهه کووید-19 در اماکن ارائه آموزش و مراقبت زود هنگام](#) مراجعه کنید.

- **کارکنان: الزامات مربوط به ارائه ماسک های تنفسی فیلتردار و معمولی به کارکنان ECE:** به تمام کارکنان ECE که در فضاهای سرپوشیده یا در وسایل نقلیه پیرامون سایر افراد کار می‌کنند، باید به صورت رایگان ماسک‌های جراحی (که به ماسک صورت پزشکی نیز موسوم هستند) و ماسک های تنفسی سطح بالاتر مانند ماسک های تنفسی (KN95، KF94 یا N95) برای استفاده داوطلبانه ارائه شود. توجه داشته باشید که Cal/OSHA همچنین کارفرمایان را ملزم می‌داند که ماسک‌های تنفسی را همراه با دستورالعمل‌ها برای تضمین برآزش مناسب ماسک، بنا به درخواست، صرف نظر از وضعیت واکسیناسیون، جهت استفاده داوطلبانه در اختیار کارکنانی قرار دهند که در فضاهای سرپوشیده یا در خودروهایی با بیش از یک سرنشین کار می‌کنند. جهت اطلاع از جزئیات بیشتر، [قوانین استفاده از ماسک برای کارکنان](#) را ملاحظه کنید
- کارفرمایان باید اطمینان یابند که به عنوان شرط شرکت در فعالیت یا ورود به محل ECE، هیچ فردی از پوشیدن ماسک منع نشود، جز در مواردی که پوشیدن ماسک برایشان خطر ایمنی به همراه داشته باشد.

○ ارائه دستکش برای انجام اعمالی نظیر سرو غذا، تعویض پوشک، مدیریت زباله یا استفاده از محصولات نظافت و ضدعفونی را نیز مد نظر قرار دهید.

* برخی از پیمانکاران مستقل به موجب قانون کار ایالتی به عنوان کارمند محسوب می‌شوند. جهت اطلاع از جزئیات بیشتر، به [تارنمای پیمانکار مستقل در مقایسه با کارمند](#) اداره روابط صنعتی کالیفرنیا مراجعه کنید.

غربالگری و پاسخ به موارد ابتلا

- به موجب Cal-OSHA، مرکز ECE ملزم به در نظر گرفتن فرآیندی برای غربالگری کارمند در مورد علائم کووید-19 می‌باشد.
 - از جمله گزینه‌های موجود می‌توان به درخواست از کارمندان برای ارزیابی خود در مورد علائم بیماری قبل از مراجعه به محل کار، نصب **علامت** در ورودی محل کار یا انجام غربالگری روزانه در محل اشاره کرد. اندازه‌گیری درجه حرارت الزامی نیست اما مجاز است. صفحه **غربالگری ورودی** را ملاحظه کنید.
 - کارکنان دارای علائم کووید-19، جواب مثبت آزمایش یا مورد مواجهه با فرد مبتلا ملزم به پیروی از **راهنمای بازگشت به کار Cal/OSHA ETS** هستند.
 - انجام غربالگری مشابه برای کودکان و بازدیدکنندگان قبل از ورود به تسهیلات ECE توصیه می‌شود اگرچه این کار در حال حاضر الزامی نیست. امکان استفاده از گزینه‌های مشابهی که به کارکنان توصیه می‌شود وجود دارد.
- برای یادآوری عدم ورود افرادی که تب یا سایر علائم کووید-19 یا جواب مثبت آزمایش کووید-19 دارند، از **علامت** استفاده کنید.
- هر شخص، کودک یا کارمند دارای علائم بیماری واگیردار یا بیمار را تا زمان انتقال وی به خانه مطابق با دایره صدور مجوز مراقبت اجتماعی (CCLD) و به موجب **عنوان 22 از CCR بندهای (h) 101216، (a) 101226.1 و (e) 102417** منع یا جدا کنید.
 - از تداوم دریافت نظارت کافی روی کودکان جدا شده و مشاهده مداوم سلامت آنها در طول روز مطابق با الزامات تحت مجوز اطمینان حاصل کنید.
 - اگر در فردی که در یک مهد کودک خانوادگی زندگی می‌کند، علائم کووید-19 ظاهر شده است، دستورالعمل‌های بهداشت عمومی برای مخاطبین نزدیک (ph.lacounty.gov/covidcontacts) یا جداسازی (ph.lacounty.gov/covidisolation) را دنبال کنید.
- ارائه دهندگان ECE باید مقامات اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس و کارکنان دایره بخش صدور مجوز مراقبت اجتماعی (CDLD) را بلافاصله و تا حداکثر 1 روز کاری از وجود هرگونه دسته‌های 3 تایی یا بیشتر از مواردی که طی یک دوره 14 روزه رخ می‌دهند آگاه سازند. **راهنمای طرح مدیریت مواجهه کووید-19 در اماکن ارائه آموزش و مراقبت اولیه** را دنبال کنید.
 - دسته‌های 3 تایی یا بیشتر از مواردی که در طی یک دوره زمانی 14 روزه رخ می‌دهند باید بلافاصله به اداره بهداشت عمومی و دایره صدور مجوز مراقبت اجتماعی (CDLD) اداره خدمات اجتماعی (CDSS) از طریق دفتر منطقه‌ای محلی آنها و مطابق با **عنوان 22، بند CCR 102416.2(c)(3)** گزارش شوند.
 - مهد کودک‌های خانوادگی ملزم به گزارش شیوع بیماری واگیردار بعد از تأیید از سوی اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس به CCLD از طریق دفتر منطقه‌ای محلی خود و مطابق با **عنوان 22، بند CCR 102416.2(c)(3)** هستند.
- به منظور کسب اطلاعات بیشتر در خصوص گزارش دهی و مدیریت عفونت‌ها و مواجهه در محیط کار به جعبه ابزار کووید-19 ECE مراجعه کنید. (ph.lacounty.gov/EducationToolkitECE)

حفظ فاصله گذاری فیزیکی و گروه‌های پایدار را مد نظر قرار دهید.

اگرچه فاصله گذاری فیزیکی دیگر در اماکن ECE الزامی نیست اما می‌تواند در کاهش پراکندگی کووید-19 موثر باشد. انجام اقدامات زیر را مد نظر قرار دهید:

- مدیریت هم گروه‌های معین محیط‌های ECE اغلب دارای یک مدل گروهی پایدار متشکل از گروه‌های یکسان از کارکنان و کودکان در کنار هم به صورت روزانه هستند. سعی کنید در طول روز فاصله مشخصی را بین گروه‌ها **حفظ کنید**.
- به منظور کاهش ازدحام، زمان های پیاده شدن و سوار شدن را متناوب کنید. تسهیل فرآیند پیاده کردن کودکان توسط والدین و

سرپرستان در آغاز و پایان روز به منظور نوبتی کردن تعداد کودکانی که همزمان وارد و خارج می شوند و جلوگیری از تجمع در ورودی را مد نظر قرار دهید.

- به منظور یادآوری کودکان برای حفظ فاصله از دیگران از کمک‌های بصری نظیر تعبیه نوار روی کفپوش یا تصاویر استفاده کنید.
- وعده‌های غذایی را ایمن تر کنید:

○ یک فضای روباز برای استراحت کارمندان، کارکنان و داوطلبان در نظر بگیرید. برای افرادی که باید در فضاهای سرپوشیده و در یک اتاق مشترک غذا بخورند، از جریان هوای مناسب ناحیه اطمینان حاصل کنید. آنها را به حفظ فاصله گذاری فیزیکی حداقل شش فوت (تقریباً به طول 2 بازو) در هنگام صرف غذا یا نوشیدنی تشویق کنید. انجام این کار از طریق جایگذاری هدفمند میز و صندلی‌ها می‌تواند به سهولت انجام شود. در نظر بگیرید که زمان‌های استراحت را نوبتی کنید تا کارکنان کمتری همزمان از اتاق ناهارخوری و استراحت استفاده کنند.

○ در صورت مساعد بودن هوا و فضا، سرو غذا در فضاهای روباز برای کودکان را مد نظر قرار دهید. در هنگام صرف غذا در فضاهای سرپوشیده، از جریان هوای مناسب ناحیه اطمینان حاصل کنید و فاصله گذاری فیزیکی را تشویق کنید. جهت پخش شدن کودکان میزها را جابجا کنید یا از نوار و تصاویر برای مشخص کردن محل نشستن کودکان برای حفظ فاصله مناسب بین آنها بهره‌گیرید.

بهبود کیفیت تهویه هوا

- از کارکرد مناسب سیستم سرمایشی، گرمایشی و تهویه هوای (HVAC) ساختمان خود اطمینان حاصل کنید.
- نصب دستگاه‌های تصفیه هوای پربازده و قابل حمل، ارتقاء فیلترهای هوای ساختمان به منظور دستیابی به حداکثر بازدهی ممکن و ایجاد اصلاحات دیگر برای افزایش مقدار هوای خارج و تهویه هوا در تمام نواحی کاری را مد نظر قرار دهید.
- نحوه انتقال ایمن هوای تازه به داخل مرکز را در نظر بگیرید. در صورت مساعد بودن شرایط آب و هوایی و کاری، درب‌ها و پنجره‌ها را به شرط بی‌خطر بودن باز کنید. استفاده از پنکه‌های بی‌خطر برای کودکان را جهت افزایش کارایی پنجره‌های باز در نظر بگیرید؛ همیشه پنکه‌های پنجره‌ای را به شکلی نصب کنید که هوا به سمت خارج بوزد نه داخل.
- چنانچه باز کردن پنجره‌ها ممکن نباشد، انجام سایر اقدامات کنترل عفونت (مانند استفاده از ماسک و فاصله گذاری فیزیکی در صورت توصیه) به منظور کاهش خطر پراکندگی اهمیت به مراتب بیشتری پیدا می‌کند.
- اگر از وسایل نقلیه‌ای نظیر اتوبوس یا ون استفاده می‌کنید، توصیه می‌شود که پنجره‌های وسیله را در صورت بی‌خطر بودن و مساعد بودن هوا برای افزایش جریان هوای خروجی باز کنید.
- راهنمای موقت تهویه هوا، تصفیه و کیفیت هوا در محیط‌های سرپوشیده و صفحه CDC تهویه هوا در مدارس و برنامه‌های مراقبت کودکان را ببینید.

نظافت و ضدعفونی

کارکنان را برای پیروی از روش‌های اساسی کنترل عفونت مرتبط با الزامات پاکسازی و ضدعفونی، نظافت و اصول بهداشتی ذکر شده در زیر آموزش داده و تحت نظارت قرار دهید:

- از الزامات نظافت و ضدعفونی تعیین شده در [CCR بندهای \(2\)\(e\) 101216](#)، [\(c\) 102416](#)، [\(a\) 101238](#) و [\(b\) 102417](#) پیروی کنید.
- رختشویی از جمله شستشوی البسه و رختخواب باید با استفاده از تنظیمات صحیح آب گرم انجام شود. اجازه دهید این اقلام به طور کامل خشک شوند. از دستکش و ماسک در هنگام کار با رخت و لباس فرد بیمار استفاده کنید.
- در هنگام انتخاب محصولات نظافت و شستشو، استفاده از محصولات تأیید شده برای مبارزه با کووید-19 در فهرست «N» مورد تأیید EPA را در نظر گرفته و در هنگام استفاده از دستورالعمل‌های محصول پیروی کنید.
- به موجب [قانون مدارس سالم](#) تمام افرادی که از مواد ضدعفونی کننده در مهدهای کودک استفاده می‌کنند ملزم به گذراندن دوره آموزش آنلاین سالانه مورد تأیید اداره مقررات آفت کش‌های کالیفرنیا به تارنمای [مدیریت یکپارچه آفات در مدارس و مراکز مراقبت از کودکان کالیفرنیا](#)

هستند. این قانون در خصوص مهد کودک‌های خانگی صدق نمی‌کند.

- جهت کسب اطلاعات بیشتر در خصوص نظافت و ضد عفونی به راهنمای CDC در خصوص [نظافت و ضد عفونی مرکز خود](#) مراجعه کنید.

تشویق به واکسیناسیون

- واکسن‌های کووید-19 **ایمن و مؤثر** بوده، آنها ابزاری مهم برای کمک به پیشگیری از شیوع کووید-19 در محل کار و جامعه هستند. اگرچه امکان ابتلای افراد واکسینه شده به کووید-19 وجود دارد، اما واکسن‌ها **خطر بیماری شدید و مرگ را کاهش می‌دهند**. واکسن‌های کووید-19 رایگان هستند و در شهرستان لس آنجلس **به‌طور گسترده در دسترس** قرار دارند. در بسیاری از اماکن نیازی به گرفتن وقت قبلی نیست و سؤالی در مورد وضعیت مهاجرت شما پرسیده نمی‌شود. برای کسب اطلاعات بیشتر از تارنمای ph.lacounty.gov/howtogetvaccinated دیدن کنید یا با شماره تلفن **1-833-540-0473** مرکز تماس واکسن اداره بهداشت عمومی تماس بگیرید.

- برای کارکنان مرخصی با دستمزد ارائه دهید تا بتوانند دوزهای اولیه و تقویتی خود را دریافت کنند.
- فراهم کردن یک **کلینیک واکسیناسیون** در **محل کار** خود را به منظور ساده‌تر کردن و تسهیل بیشتر واکسینه شدن کارمندان و خانواده‌ها مد نظر قرار دهید. فرصت‌های ایجاد مشوق برای واکسینه شدن کارمندان را در نظر بگیرید، مانند مرخصی بیشتر با دستمزد یا پاداش نقدی. در انتها، ایجاد خط مشی‌هایی که کارمندان را ملزم می‌کند که در مقابل کووید-19 **به روز** باشند را **مد نظر قرار دهید**.

حمایت از شستشوی دست

- ضد عفونی کننده دست را در ورودی و خروجی سرویس‌های بهداشتی عمومی به همراه علامتی برای تشویق به استفاده قرار دهید. مطمئن شوید که ضد عفونی کننده دست از دسترس کودکان خارج است. در هنگام استفاده کودکان از ضد عفونی کننده دست به آنها نظارت داشته باشید تا از بلع الکل یا تماس با چشم‌های آنها جلوگیری شود.
- شستشوی مکرر دست‌ها را در میان کودکان و کارکنان تشویق کنید.
- به راهنمای CDC در مورد **زمان و نحوه شستن دست‌ها** مراجعه کنید.

برقراری ارتباط

- اماکن ECE تشویق می‌شوند علامت‌هایی نصب کنند با تأکید بر اثربخشی ماسک‌ها در پیشگیری از انتقال کووید-19 و سایر بیماری‌های تنفسی و استفاده صحیح از ماسک‌های برای بازدید کنندگان، کارکنان و کودکان بزرگتر از 24 ماه که پوشیدن ماسک را برمی‌گزینند.
- راهنمای والدین خود را به روز رسانی کنید و هر گونه خط مشی جدید را با والدین به اشتراک بگذارید.
- خط مشی‌های ایمنی کووید-19 را در تارنمای خود منتشر کنید.

مقابله با پریشانی خاطر (استرس)

- همه‌گیری کووید-19 سبب شده بسیاری از افراد با معضله‌هایی روبرو شوند که باعث پریشانی خاطر برای بزرگسالان و کودکان است. احساس پریشانی خاطر، اضطراب، اندوه و نگرانی در همه‌گیری کووید-19 طبیعی است. چنانچه برای شما، خانواده‌ای که به آن خدمات ارائه می‌دهید یا کسی که می‌شناسید، مقابله با پریشانی خاطر دشوار است، دریافت کمک از طریق مشاوره تلفنی 24/7 مرکز تماس اداره سلامت روان شهرستان لس آنجلس به شماره 1-800-854-7771 امکان‌پذیر است. امکان دریافت کمک از طریق ارسال پیامک «LA» به شماره 741741 یا تنها با برقراری تماس تلفنی با پزشک خانوادگی شخص نیازمند حمایت نیز وجود دارد. نکاتی برای کمک به مدیریت پریشانی خاطر و بهبود سلامت عاطفی شما در تارنمای <http://dmh.lacounty.gov/resources> ارائه شده است.

تعدادی از منابع و توصیه های مربوطه برای کمک به مقابله با پریشانی خاطر در زیر ذکر شده اند:

- کتاب راهنمای کالیفرنیا برای تسکین استرس در دوران کووید-19 راهنمایی هایی را در خصوص نحوه تشخیص پریشانی خاطر در کودکان فراهم کرده و ابزارها و راهبردهایی را در مورد نحوه کاهش پریشانی خاطر در کودکان و بزرگسالان معرفی می کند.
- عادات تغذیه، خواب و فعالیت بدنی سالم و خودمراقبتی را ترویج کنید.
- پیرامون راهبردهای کاهش پریشانی خاطر با همکاران و خانواده ها به بحث و تبادل نظر بپردازید.
- کارکنان و کودکان را به صحبت کردن با افراد قابل اعتماد در خصوص نگرانی ها و احساسات خود تشویق کنید.
- به شکل آزادانه و منظم با کارکنان، کودکان و خانواده در مورد خدمات حمایت از سلامت روان موجود در جامعه از جمله امکان برخورداری از مشاوره سلامت روان در برنامه گفتگو کنید.
- نصب علامت CalHOPE و تلفن اضطراب کشوری به شماره 1-800-985-5990 یا ارسال پیامک «TalkWithUs» به شماره 66746 را در نظر داشته باشید.
- کارکنان را تشویق کنید زمانی که احساس می کنند مملو از عواطفی نظیر حزن، افسردگی یا اضطراب هستند با خط تلفن کشوری برای پیشگیری از خودکشی به شماره (1-800-273-8255) 1-800-273-TALK ، به زبان اسپانیایی با شماره 1-888-628-9454 یا خط ویژه گفتگو در موارد بحرانی تماس بگیرند یا اگر احساس می کنند قصد آسیب زدن به خود یا دیگران را دارند با شماره 911 تماس بگیرند.