

پیشگیری از کووید-19 در دوره های مراقبت زودهنگام و آموزشی اطلاعات مربوط به والدین و مراقبان



دوره های مراقبت زود هنگام و آموزشی (ECE) از جمله مراقبت از کودک در مراکز، خانه های شخصی مراقبت از کودک و پیش دبستانی ها، مجازند با پیروی از **ارائه دهندگان خدمات آموزشی پیش دبستانی** به فعالیت خود ادامه دهند. این راهنما قوانین و توصیه هایی را فهرست می کند که برای کمک به پیشگیری از شیوع کووید-19، لایه های حفاظتی ایجاد می کند. ارائه دهندگان ECE با اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس همکاری تنگاتنگی داشته اند تا محیطی ایجاد کنند که امنیت کودکان و کارکنان را ترویج می کند.

شما می توانید با یادگیری قوانین و توصیه های ایمنی کووید-19 به این امر کمک کنید، و اگر سن فرزندتان در حدی است که متوجه شود، توضیح دهید که چه انتظاری می تواند داشته باشد.

برای ایمنی همه، دوره های ECE الزام می کنند که:

تمامی افراد باید زمانی که در فضاهای سرپوشیده هستند ماسک بزنند.

- همه کودکان بالای 2 سال (24 ماه)، کارکنان و مراجعان، موظفند ماسک بزنند.
 - در هنگام خواب نیمروز یا زمانی که کودکان مشغول خوردن و آشامیدن هستند، باید ماسک ها را برداشت.
 - کودکان 2 تا 8 سال باید هنگام پوشیدن ماسک تحت نظارت بزرگسالان باشند.
 - برخی از افراد نباید ماسک بزنند. کودکان کوچکتر از 2 سال (24 ماه) نباید ماسک بزنند. افراد مبتلا به عارضه های به خصوص پزشکی یا سلامت روان یا ناتوانی، در صورت دستور پزشکشان نباید ماسک بزنند. معافیت های پوشیدن ماسک در دوره ECE که به دلیل عارضه های پزشکی یا سلامت روان، ناتوانی یا اختلال شنوایی است باید توسط پزشک دارای پروانه یا سایر پزشکان متخصصی که تحت جواز پزشکی کار می کنند، ارائه شود. خود تصدیقی و تصدیق والدین برای معافیت از ماسک مجاز نیست. کسانی که از معافیت ماسک برخوردار هستند، باید چنانچه شرایط آنان اجازه می دهد، یک محافظ صورت به همراه آویزی پارچه ای در پایین آن بپوشند تا ناحیه گردن را بپوشانند.
 - جهت کسب اطلاعات بیشتر در مورد پوشیدن ماسک به نشانی ph.lacounty.gov/masks مراجعه نمایید.
- اگر کودکان بیمار هستند یا تحت فرمان انزوا یا قرنطینه قرار دارند، نباید در دوره حضور داشته باشند.
- کودکانی که تب دارند یا سایر علائم بیماری را بروز می دهند نباید به ECE فرستاده شوند. برای علائم کووید-19، به نشانی ph.lacounty.gov/covidcare مراجعه نمایید.
 - کودکان ممکن است از نظر علائم غربالگری شوند و دمای بدنشان هنگام ورود به دوره ECE سنجیده شود. آنها در صورتی که علائم بیماری از خود بروز دهند اجازه ورود نخواهند داشت. اگر کودکی در طول روز دچار علائم بیماری شود، از دیگران جدا خواهد شد و به خانه فرستاده می شود. لطفاً اطمینان یابید که در صورت بیمار شدن فرزندتان، ارائه دهنده ECE شماره تماس فعلی شما را دارد.
 - پیشاپیش برنامه ریزی کنید. پیشاپیش یک برنامه اضطراری مراقبت از کودک داشته باشید تا اگر فرزندتان بیمار شد، بتواند بصورت ایمن در خانه بماند.

دوره های ECE در الزام اقدامات ایمنی تکمیلی حق انتخاب دارند

اقدامات زیر از طریق فاصله گذاری فیزیکی، کاهش ازدحام و افزایش تهویه، خطر کووید-19 را کاهش می دهند. همه افراد باید از قوانین وضع شده دوره ECE پیروی کنند. حتماً با ارائه دهنده ECE فرزندتان هماهنگ کنید تا درباره اقدامات ایمنی که وضع کرده اند، اطلاعات بیشتری کسب کنید.

دوره‌های ECE ممکن است موارد زیر را انتخاب کنند:

- گروه‌های تخصصی یافته از کودکان و کارکنان که در طول روز برای انجام بیشتر فعالیت‌ها، از جمله صرف وعده‌های غذایی و اوقات خواب نیمروز کنار هم می‌مانند.
- باز کردن درها و پنجره‌ها برای افزایش جریان هوا.
- وعده‌های غذایی و فعالیت‌ها در فضای باز، به‌ویژه فعالیت‌هایی که از نظر شیوع کووید-19 خطرناک‌تر هستند. این موارد شامل زنگ تفریح و تمرینات جسمانی، رقص، مناجات‌خوانی و آواز خوانی است.
- فاصله گذاری بیشتر در کلاس‌های درس و مناطق خواب نیمروز.

چگونه می‌توانید به پشتیبانی از برقراری ایمنی در دوره ECE فرزندان کمک کنید

اگر سن فرزندان در حدی است که متوجه شود، به او بگویید که در دوره ECE خود، چه انتظاری می‌تواند داشته باشد. این شامل توضیح این امر است که آنان باید:

- در فضاهای باز شلوغ ماسک بزنند.
 - این شامل مدتی است که برای ورود یا خروج در صف منتظر هستند، یا هنگام زنگ تفریح یا زمان صرف غذا، وقتی که مشغول خوردن یا آشامیدن نیستند.
 - مطمئن شوید که آنان ماسک خود را به‌طور صحیح می‌پوشند (به «نکاتی در مورد ماسک‌ها» در زیر مراجعه کنید).
- از قوانین مربوط به اینکه با کدام گروه از کودکان و کارکنان وقت می‌گذرانند، پیروی کنید.
 - افزون بر داشتن گروه‌های معینی از کودکان و کارکنان، دوره‌ها ممکن است از کودکان بخواهند که با فاصله بیشتری از هم بنشینند یا بایستند. آنها همچنین می‌توانند یک صندلی معین داشته باشند، به‌ویژه حین فعالیت‌های مثل خوردن و آشامیدن زمانی که ماسک نمی‌پوشند.
- فاصله خود را از دیگران حفظ کنند.
 - با فرزندان در مورد پرهیز از ازدحام‌های سایر افراد صحبت کنید. آنها باید سعی کنند در صورت امکان، در خارج از کلاس 6 فوت از دیگران فاصله گیرند. به فرزندان نشان دهید که فاصله 6 فوت چقدر است.
 - هر زمان که اطراف دیگران هستند و ماسک‌ها را از صورت برداشته‌اند (مانند هنگام صرف وعده‌های غذایی)، باید فاصله خود را حفظ کنند.
- بهداشت مناسب دست را رعایت کنید.
 - همه باید مرتب دستانشان را بشویند مخصوصاً پس از استفاده از دستشویی، پیش از صرف غذا و پس از تخلیه بینی‌شان، سرفه یا عطسه کردن.
 - نحوه شستن دست‌ها با آب و صابون و نحوه استفاده صحیح از ضدعفونی کننده دست را به کودکان بیاموزید.
 - توجه: کودکان خردسال فقط باید تحت نظارت بزرگسالان از ضدعفونی کننده دست الکلی استفاده کنند. چنین کاری برای اطمینان از آن است که آنها هیچ محلول ضد عفونی کننده‌ای نمی‌خورند یا قبل از خشک شدن دستشان را در دهانشان نمی‌کنند.
 - به آنان یادآور شوید که از صرف غذا یا لمس صورتشان با دست‌های کثیف اجتناب کنند.

نکاتی در مورد ماسک برای کودکان

- محافظ ترین ماسک، آن ماسکی است که فرزند شما در تمام مدت در فضای سرپوشیده با پوشیدن آن روی بینی و دهان خود احساس راحتی می‌کند. ماسک باید بدون وجود شکاف در طرفین صورت، محکم روی بینی و چانه آنها قرار گیرد. باید حداقل از دو لایه مواد بافت فشرده تنفس‌پذیر ساخته شده باشد.
- برخی از انواع ماسک‌ها وجود دارند که سطوح حفاظتی بالاتری را ارائه می‌کنند. جهت کسب اطلاعات بیشتر به نشانی ph.lacounty.gov/masks مراجعه نمایید. آگاه باشید، با بالا رفتن سطح حفاظت ماسک، پوشیدن آن ماسک بصورت راحت در تمام روز برای فرزندان سخت‌تر می‌شود.
- ایده خوبی است که در خانه از فرزندان بخواهید مطمئن شود می‌تواند به راحتی با ماسک نفس بکشد و قادر خواهد بود به مدت یک روز کامل آن را در دوره ECE بپوشد. از آنها بخواهید که حداقل چند ساعت در منزل ماسک را در فضای سرپوشیده بپوشند.
- فرزند خود را با ماسک‌های اضافی بفرستید تا اگر ماسکشان کثیف یا خیس شد، بتوانند آن را عوض کنند.

برای نکات بیشتر، به حفظ ایمنی و پیشگیری از شیوع برای والدینی که فرزندان واکسینه نشده دارند مراجعه نمایید.

والدین و مراقبان، جهت کسب اطلاعات بیشتر در مورد چگونگی کاهش خطر متوجه خود و کند نمودن سرعت شیوع کووید-19 از جمله اینکه کدام موقعیت‌ها خطرناک‌تر هستند، به نشانی ph.lacounty.gov/reducerrisk مراجعه نمایید.

واکسینه شدن بهترین روش محافظت در برابر کووید-19 است.

واکسیناسیون رایگان است و در دسترس تمامی افراد 5 سال به بالا، بدون در نظر گرفتن وضعیت مهاجرت‌شان، قرار می‌گیرد. واکسن‌ها به‌طور گسترده و بدون نیاز به وقت قبلی، در سراسر شهرستان لس آنجلس قابل دسترس هستند. گزینه واکسیناسیون در منزل برای کسانی که نمی‌توانند منزل خود را ترک کنند موجود است.

برای یافتن مرکز واکسیناسیون در نزدیکی خود به نشانی VaccinateLACounty.com مراجعه و بر روی «چگونه واکسینه شوم» کلیک کنید

یا با مرکز تماس واکسیناسیون اداره بهداشت عمومی

به شماره 833-540-0473 تماس بگیرید. این مرکز روزانه از ساعت 8:00 صبح الی 8:30 شب باز است.