



روز رسانی‌هایی برای والدین و مراقبان کودکان مدرسه‌ای پیشگیری از شیوع کووید-19 در مدارس TK-12

این سند سیاست‌های فعلی و اقدامات مهمی را که جهت حفظ ایمنی کودکان در 3,040 مدرسه TK-12 شهرستان لس آنجلس اتخاذ شده، بررسی می‌کند. در پایان، منابعی ذکر شده که می‌توانید به آن رجوع کنید، از جمله اینکه در صورت تمایل به کسب اطلاعات بیشتر یا دریافت کمک در خصوص پیشگیری از کووید-19 یا مسائل مراقبتی با چه شماره‌ای باید تماس بگیرید.

1. شناسایی کودکان مبتلا.



با بازگشایی مدارس در سراسر شهرستان لس آنجلس، مدرسه فرزندان ممکن است او را ملزم کند طبق برنامه منظمی که عموماً بصورت هفتگی است، تحت آزمایش‌های کووید-19 قرار گیرد. قوانین اداره بهداشت عمومی، مدارس را ملزم نمی‌داند که مطمئن شوند کودکان آزمایش داده‌اند، لیکن بسیاری از حوزه‌های آموزشی این شهرستان قصد دارند همه دانش‌آموزان یا دست کم تمامی دانش‌آموزانی که کاملاً واکسینه نشده‌اند، هر هفته آزمایش کنند. مدارس برای دستیابی به این مهم تلاش می‌کنند زیرا پذیرفته‌اند که انجام آزمایش، علاوه بر استفاده از ماسک و سایر اقدامات پیشگیری، گامی مهم در جهت حفظ ایمنی کودکان و کارکنان است.

چرا اخذ آزمایش از تمامی گروه‌های کودکان مهم است؟

- زیرا سویه دلتای ویروس کووید-19، همان گونه‌ای از ویروس که اکنون در سراسر لس آنجلس مشاهده می‌کنیم، در مقایسه با نسخه‌ای که سال پیش با آن سر و کار داشتیم، بسیار راحت‌تر منتشر می‌شود.
- زیرا فرد ممکن است بدون داشتن هیچگونه علائمی به آن مبتلا شود. آنها ممکن است در مراحل بسیار اولیه بیماری‌شان باشند و علائم هنوز فرصت بروز پیدا نکرده‌اند. یا ممکن است فردی باشد که قادر است بدون بروز علائم، دوره ابتلا را سپری کند اما می‌تواند این عفونت را به سایر افراد سرایت دهد و افراد مذکور نیز در نهایت بیمار می‌شوند.
- آزمایش‌دهی زمانی بیشتر اهمیت می‌یابد و سودمند می‌شود که ویروس‌های زیادی در گردش هستند و مبتلابان فراوانی در جامعه حضور دارند؛ همان مسئله‌ای که اینک در حال وقوع است. با کاهش حضور ویروس در جامعه، آزمایش گروه بزرگی از افراد بدون علائم که فاقد عوامل خطر ویژه مربوط به عفونت هستند، دیگر به سودمندی قبل نیست، و ممکن است ببینید که برخی مدارس در صورت وقوع این شرایط، تعداد کمتری از دانش‌آموزان را آزمایش کنند یا آن را کاملاً متوقف سازند.
- انجام آزمایش به مدارس امکان می‌دهد افراد مبتلا را زودتر شناسایی کنند، والدین‌شان را مطلع کنند و آنان را به خانه بفرستند تا بلافاصله خود را در انزوا قرار دهند و تا بدین طریق از خطر شیوع بیماری در مدرسه کاسته شود.
- چنانچه مطلع شوید که نتیجه آزمایش کووید-19 فرزندان مثبت شده یا اینکه فرزندان طی زمانی که در مدرسه بوده علائم کووید-19 از خود نشان داده است، مدرسه سریعاً با شما تماس خواهد گرفت. از شما خواسته می‌شود زمانی را مشخص کنید تا فرزندان را از مدرسه ببرید. همچنین در مورد نحوه مراقبت از فرزندان و چگونگی حفاظت از خانواده و دوستان در برابر ابتلا به بیماری فرزند خود اطلاعاتی کسب خواهید کرد. اگر مایلید بیشتر بدانید، به لینک‌های موجود در انتهای این سند مراجعه کنید.
- موقعی که فرزندان در خانه است، از کارکنان ما در اداره بهداشت عمومی با شما تماس می‌گیرند. فرد تماس گیرنده با شما همکاری می‌کند تا دریابد فرزندان احتمالاً کجا در معرض ویروس قرار گرفته باشد و اینکه آیا خانواده، دوستان یا همسایه‌هایی هستند که ممکن است به واسطه فرزندان در معرض ویروس قرار گرفته باشند.

زمانی که از اداره بهداشت عمومی تماسی دریافت کنید، بر روی گوشی شما مخاطبی با نام "LA PublicHealth" یا شماره 1-833-641-0305 به نمایش درمی‌آید. خواهشمند است حتماً به این تماس پاسخ دهید تا اطلاعات مهم مربوط به مراقبت از فرزندان و سایر افراد در خانواده خود را دریافت کنید. کارکنان اداره بهداشت عمومی همچنین راجع به اینکه فرزندان چه مدت باید در خانه بماند و از سایر افراد جدا باشد، توضیحاتی ارائه خواهند کرد.

- اگر فرزندان علائم بیماری دارد و نتیجه آزمایش کووید-19 او مثبت شده یا پزشک او فکر می‌کند به کووید-19 مبتلاست، باید در خانه بماند تا:
 - حداقل 10 روز از زمانی که علائم آنان برای نخستین بار بروز پیدا کرد، سپری شده باشد و
 - برای حداقل 24 ساعت تب نکرده باشند (بدون استفاده از دارویی که باعث کاهش تب شود) و
 - علائم آنان بهبود یابد
- اگر نتیجه آزمایش کووید-19 آنان مثبت شده ولی هیچگونه علائمی ندارند:
 - باید به مدت 10 روز پس از تاریخ انجام آزمایش در خانه بمانند، اما
 - اگر به علائمی مبتلا شدند، باید از دستورالعمل‌های بالا پیروی نمایند

2. شناسایی مخاطبین نزدیک در صورت وجود یک کودک مبتلا.



پس از آنکه نتیجه آزمایش کووید-19 کودکی مثبت شد و والدین مطلع شدند، گام بعدی مدرسه اطلاع رسانی به اداره بهداشت عمومی است. اداره بهداشت عمومی وضعیت هر کودکی را که نتیجه آزمایش او مثبت است پیگیری می‌کند و اینکه چه کسانی ممکن است مخاطب نزدیک او باشند را مورد بررسی قرار می‌دهد. خط مشی شهرستان لس آنجلس مخاطب نزدیک را فردی تعریف می‌کند که در یک بازه 24 ساعته، بیش از 15 دقیقه در فاصله کمتر از 6 فوتی کودک مبتلا قرار داشته است، یا با مایعات و/یا ترشحات بدن کودک مبتلا تماس مستقیم داشته (به‌عنوان مثال، سرفه یا عطسه به سمت او، اشتراک گذاری ظروف یا بزاق دهان).

اداره بهداشت عمومی با مدرسه همکاری می‌کند تا فهرستی از کودکان و کارکنانی که مخاطبین نزدیک محسوب می‌شوند، تهیه نماید. ما اطلاعات کافی جمع‌آوری می‌کنیم تا افرادی را که لازم است برای قرنطینه به خانه فرستاده شوند، شناسایی کنیم. ما با مدارس همکاری تنگاتنگی داریم تا مطمئن شویم همه افرادی که لازم است قرنطینه شوند شناسایی شده‌اند و افرادی که لازم نیست قرنطینه شوند روزهای آموزشی بیشتری را از دست نمی‌دهند.

در این بخش اطلاعات مورد نیاز والدین راجع به اینکه کدام کودکان باید و کدام کودکان نباید قرنطینه شوند، ذکر شده است

- اگر فرزند شما کاملاً واکسینه شده است و علائمی ندارد، نیازی نیست قرنطینه شود. افراد واکسینه شده کماکان ممکن است به ویروس عامل کووید-19 مبتلا شوند، اما این اتفاق اغلب رخ نمی‌دهد، و بسیار بعید است که به بیماری شدید بینجامد. افرادی که واکسن نزده‌اند، در مقایسه با افرادی که تمام دوزهای واکسنشان را دریافت کرده‌اند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به ویروس و بیماری شدید قرار دارند.
 - مطمئن شوید که مدرسه فرزندان مطلع است که او کاملاً واکسینه شده است. جهت ارائه **مدرکی** که نشان دهد آنان واکسن زده‌اند، با مدرسه همکاری کنید. با این کار مدرسه مطلع می‌شود که فرزندان می‌توانند پس از وقوع مواجهه در مدرسه بمانند.
 - اگر سن فرزندان 12 سال یا بیشتر است اما هنوز واکسن نزده، می‌توانید با واکسینه شدنش از قرنطینه احتمالی او در آینده جلوگیری کنید. صدها مرکز واکسیناسیون، از جمله بسیاری از آنهایی که با حوزه آموزشی شما همکاری می‌کنند، در سراسر شهرستان وجود دارند. همچنین پزشک متخصص اطفال فرزندان می‌تواند در ترتیب دادن قرار واکسیناسیون کودک شما کمک‌تان کند و به سؤالات یا نگرانی‌هایی که در مورد نحوه کارکرد واکسن‌ها دارید، پاسخ دهد. برای اطلاعات بیشتر درباره واکسیناسیون کووید-19 فرزند خود به **حقایق واکسن برای والدین** مراجعه کنید.

- اگر فرزند شما هیچگاه مخاطب نزدیک فرد مبتلا نبوده است؛ نیازی نیست قرنطینه شود. حضور در کلاس، مقطع یا اتوبوس مشترک بصورت خودکار فرزندان را به مخاطب نزدیک تبدیل نمی‌کند. تعریف را به خاطر داشته باشید: قرارگیری در فاصله کمتر از 6 فوت به مدت بیش از 15 دقیقه در طول یک روز یا مواجهه مستقیم با مایعات و/یا ترشحات بدن فرد مبتلا.
 - اگر آنان در یک یا چند کلاس کنار کودک مبتلا بنشینند، احتمالاً تعریف مخاطب نزدیک در خصوص آنان صدق می‌کند. همین موضوع زمانی که فرزندان در سایر محوطه‌های مدرسه، مانند هنگام ناهار یا زنگ تفریح در فضای باز، به کودک آلوده نزدیک شده باشد نیز صادق است.
 - اگر فرزند شما واکسینه نشده است یا علائم بیماری دارد و با فرد مبتلا در تماس نزدیک بوده، به این معنی که به مدت بیش از 15 دقیقه در یک بازه زمانی 24 ساعته در فاصله کمتر از 6 فوتی فرد مبتلا قرار داشته است، لازم است خود را قرنطینه کند.
 - از 5 اکتبر، شهرستان لس آنجلس با توصیه قرنطینه اصلاح شده ایالت کالیفرنیا همسو شده است. قرنطینه اصلاح شده به کودکانی که در کلاس یا محیط دیگری در مدرسه در معرض ابتلا به کووید-19 قرار گرفته‌اند امکان می‌دهد مادامی که شرایط خاصی برآورده شود، همچنان به مدرسه رفتن ادامه دهند. اتخاذ این سیاست جدید بر مبنای بررسی شواهد از سوی اداره بهداشت عمومی در ماه اول (بازگشایی) مدرسه می‌باشد، که دریافت تعداد بسیار کمی از کودکانی که در قرنطینه بودند، در نهایت به کووید-19 مبتلا شدند. به همین دلیل، قرنطینه اصلاح شده اینک گزینه‌ای است که مدارس در استفاده از آن برای برخی دانش‌آموزان حق انتخاب دارند. از [بروز رسانی والد درباره قرنطینه اصلاح شده برای TK-12](#) اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس دیدن فرمایید.
 - دانش‌آموزان در معرض ابتلا می‌توانند قرنطینه خود را زودتر به اتمام برسانند و به جای آنکه منتظر بمانند تا 10 روز سپری شود، پس از 7 روز به مدرسه بازگردند، به شرطی که دانش‌آموز در پنجمین روز یا پس از آن آزمایش دهد، نتیجه آزمایش او منفی شود و دانش‌آموز به هیچ یک از علائم کووید-19 مبتلا نشده باشد. اگر فرزندان در پنجمین روز یا پس از آن نتیجه منفی آزمایش دریافت نکنند، باید به مدت 10 روز کامل خود را قرنطینه کند.
 - تمام کسانی که در معرض فرد مبتلا قرار گرفتند باید برای مشاهده هرگونه علائم بیماری خود را به مدت 14 روز پس از آخرین مواجهه‌شان با فرد مبتلا تحت نظر گیرند، زیرا ویروس می‌تواند بیش از 14 روز در بدن نهفته بماند.
- اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس روزانه اطلاعات مربوط به عفونت‌ها و مواجهه در مدارس را جمع‌آوری می‌کند. این اطلاعات به ما امکان می‌دهد بر اساس اطلاعات مربوط به میزان سرایت در مدارس، در خصوص حفظ یا تغییر سیاست فعلی قرنطینه تصمیم‌گیری کنیم.

3. مدارس چه کاری می‌توانند انجام دهند و شما چگونه می‌توانید به کاهش موارد مواجهه و قرنطینه در مدارس K-12 کمک کنید.

اداره بهداشت عمومی سیاست‌گذاری‌های سال گذشته را بروز رسانی کرده است تا امکان ثبت نام کامل و حضوری دانش‌آموزان در مدارس فراهم شود. امسال، اقداماتی که همه مدارس باید اتخاذ کنند عبارتند از موارد زیر:



- آنان باید اطمینان یابند که کلیه افراد در محیط TK-12، در تمام مدت حضور در فضاهای سرپوشیده، به جز هنگام خوردن یا آشامیدن، ماسک می‌زنند.
- آنها باید هر بار که مورد ابتلای مثبتی در محیط مدرسه شناسایی می‌شود، ظرف مدت 24 ساعت به اداره بهداشت عمومی گزارش دهند.
- آنها باید هر بار که 3 یا تعداد بیشتری از موارد ابتلا در پردیسی یکسان طی بازه‌ای 14 روزه شناسایی می‌شود، بلافاصله به اداره بهداشت عمومی گزارش دهند.
- آنها باید یک برنامه پیشگیری از کووید-19 داشته باشند که شامل برنامه مدیریت مواجهه نیز باشد. این برنامه باید در اختیار کل جامعه مدرسه قرار گیرد.

افزون بر این الزامات، اقدامات تکمیلی نیز وجود دارد که مدارس می‌توانند برای کاهش شیوع کووید-19 اتخاذ کنند. هنگام شناسایی یک مورد ابتلا در مدرسه، این اقدامات می‌توانند به کاهش تعداد کودکانی که باید خود را قرنطینه کنند، کمک کند. این اقدامات عبارتند از:

- درخواست از دانش‌آموزان برای اینکه هر روز روی یک صندلی ثابت بنشینند و داشتن جدول محل قرارگیری صندلی‌ها. این اقدام ساده به مدرسه کمک می‌کند تا به‌درستی تشخیص دهد کدام کودکان در فاصله 6 فوتی از کودکی قرار داشته‌اند که معلوم شده مبتلا بوده و تعداد دانش‌آموزانی که به آنها گفته می‌شود باید به خانه روند و خود را قرنطینه کنند را محدود می‌کند.
- در مدارس ابتدایی، این امر کمک می‌کند شرایط به گونه‌ای ترتیب داده شود که دانش‌آموزان در کنار همان گروه از کودکانی غذا بخورند که هر روز در کلاس نزدیک آنان می‌نشینند. بار دیگر، در صورت وجود یک فرد مبتلا، این اقدام سبب کاهش تعداد کودکانی می‌شود که در معرض ابتلا قرار گرفته‌اند.
- استفاده از محیط‌های فضای باز تا جای ممکن. گردش (جریان) هوای طبیعی، فضای باز را به امن‌ترین مکان تبدیل می‌کند. مدارس می‌توانند کلاس‌ها را در فضای باز برگزار کنند، به دانش‌آموزان اجازه دهند در فضای باز نهار صرف کنند، و از محوطه‌های فضای باز برای برگزاری کلاس‌های تربیت بدنی و زنگ تفریح استفاده کنند.
- پرهیز از ازدحام. مدارس می‌توانند فاصله گذاری اجتماعی را هر جا که ممکن است افزایش دهند. کارکنان مدرسه می‌توانند زمان‌ها و مکان‌هایی که دانش‌آموزان در آن تجمع می‌کنند را شناسایی کرده و سیاست‌های کنترل ازدحام ایجاد کنند تا فاصله 6 فوت بین کودکان را هنگامی که خارج از کلاس درس هستند، ترویج نمایند.
- نشان دادن کودکان بطوریکه جهت آنان به یک سمت باشد و تا جای ممکن در کلاس از هم دور باشند. مدارس باید از نشان دادن کودکان در دسته‌های کوچکی که آنان را رو به روی هم و دقیقاً کنار هم قرار می‌دهد، اجتناب کنند.
- داشتن یک سیستم تهویه دارای وضعیت عملکردی مناسب که جریان هوا را به بیرون از کلاس هدایت می‌کند.
- فراهم نمودن تعداد زیادی ایستگاه شستشو یا ضد عفونی دست در سراسر مدرسه. این کار موجب سهولت شستشو یا ضد عفونی مکرر دست‌ها برای دانشجویان و کارکنان می‌شود.



به کمک شما نیاز است.

اول اینکه، اگر مدرسه فرزندان فرصت اجرای برخی اقدامات پیشگیرانه ذکر شده در بالا را از دست داده است، آنها را به معلمان و مدیران مدرسه پیشنهاد دهید.

دوم اینکه، فرزندان را از نقش او در حفظ امنیت مدرسه آگاه سازید.

- مطمئن شوید که فرزندان اهمیت پوشیدن ماسک در فضاهای سرپوشیده را متوجه می‌شود و طرز پوشیدن صحیح ماسک را می‌داند، بطوریکه محکم روی صورت قرار گیرد و صورت آنان را از بینی تا چانه بپوشاند.
- فرزند خود را از اهمیت پیروی از قوانین مدرسه در رابطه با محل نشستن افراد، فاصله گذاری و پرهیز از ازدحام آگاه سازید. مطمئن شوید فرزندان ارتباط بین این رفتارها و اینکه آنها چگونه به جلوگیری از انتشار ویروس کمک می‌کنند را درک می‌کنند.

و اگر مایلید کارهای بیشتری انجام دهید، می‌توانید در **برنامه سفیر والد اداره بهداشت عمومی** ثبت نام کنید! ما به والدینی که مایلند در مورد کووید-19، نحوه شیوع آن، تأثیر آن بر سلامت کودک و روش‌هایی که همه ما می‌توانیم برای جلوگیری از انتشار آن بکار گیریم اطلاعات کسب کنند، آموزش می‌دهیم و به آنان گواهی اعطا می‌کنیم. شما به گروه بی نظیری از والدین رهبری می‌پیوندید که کمک می‌کنند حقایق مربوط به کووید-19 با کل جامعه مدرسه به اشتراک گذاشته شود.

برای آشنایی بیشتر، ایمیل بزنید: TK12Ambassador@ph.lacounty.gov

منابع کووید-19

شهرستان لس آنجلس: ph.lacounty.gov/coronavirus
مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها (CDC): www.cdc.gov/coronavirus

اطلاعاتی برای افراد مبتلا به کووید-19 و مخاطبین نزدیک آنان:

- دستورالعمل‌های انزوا برای افراد مبتلا به کووید-19: ph.lacounty.gov/covidisolation
- قرنطینه و سایر دستورالعمل‌ها برای مخاطبین نزدیک: ph.lacounty.gov/covidquarantine
- مراقبت از فرد بیمار در منزل: [صفحه وب CDC](#)
- برای دریافت کمک در یافتن خدمات درمانی یا تهیه اقلام ضروری: با شماره 1-1-2 تماس بگیرید یا به نشانی 211LA.org مراجعه نمایید

اطلاعات مربوط به واکسیناسیون:

- CDC: www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines
- شهرستان لس آنجلس: VaccinateLACounty.com یا VacunateLosAngeles.com (اسپانیایی)
- برای یافتن مرکز واکسیناسیون رایگان نزدیک به خود، به نشانی VaccinateLACounty.com مراجعه نمایید و بر روی «چگونه واکسینه شوید» کلیک کنید یا آنکه با **مرکز تماس واکسیناسیون اداره بهداشت عمومی** به شماره **833-540-0473** تماس بگیرید. در بسیاری از محل‌ها نیازی نیست نوبت بگیرید. نیازی به بیمه ندارید، و در مورد وضعیت مهاجرتی‌تان از شما سؤال نخواهد شد.

اطلاعات مربوط به پیشگیری برای والدین و مراقبان:

- به منابع کووید-19 برای والدین و مراقبان مراجعه نمایید: [صفحه وب](#). منابع موجود در این صفحه عبارتند از: [پیشگیری از کووید-19 در مدارس TK-12](#)، [صفحه وب ماسک‌ها: ph.lacounty.gov/masks](#)، و [حفظ ایمنی و پیشگیری از شیوع برای والدینی که فرزندان کوچکتر از 12 سال دارند](#).