

چگونه می‌توانم به آمادگی فرزندم برای بازگشتی ایمن به مدرسه کمک کنم؟
How can I help prepare my child for a safe return to school?

بخش مهمی از اجرای موفقیت‌آمیز اقدامات ایمنی مربوط به کوید-۱۹ در مدارس پایبندی دانش‌آموزان به این اقدامات است. به والدین توصیه می‌کنیم برای تأکید بر اهمیت اقدامات پیشگیرانه برای مقابله با کوید-۱۹ با فرزندان خود گفتگو کنند. با پیروی از این اقدامات می‌توانیم از شیوع ویروس در مدارس، محل کار، و جامعه پیشگیری کنیم.

والدین، آموزگاران، و کارکنان مدرسه چگونه می‌توانند در بازگشت به مدرسه نقش حمایتی ایفا کنند؟
How can parents, teachers and school staff support returning to school?

با بچه‌ها درباره‌ی تمرین و به کار بستن اقدامات ایمنی کوید-۱۹، مثل اجتناب از تماس نزدیک و رعایت بهداشت دست‌ها گفتگو کنید. حتی اگر فرزندان کسالت جزئی دارد، حتماً او را در خانه نگه دارید.

مدارس چگونه فاصله‌ی فیزیکی را حفظ می‌کنند؟
How will schools maintain physical distancing?

فاصله‌ی فیزیکی اقدامی مهم در جهت کاهش شیوع کوید-۱۹ است. همه را تشویق کنید تا با دانش‌آموزان در سنین مختلف گفتگو و بر راه‌هایی که می‌توان فاصله‌ی فیزیکی را در مدرسه رعایت کرد تأکید کنند. مدارس برای کمک به حفظ فاصله اقدامات بسیاری انجام می‌دهند، مثل گروه‌بندی، زمان‌بندی متناوب، جداسازی فضاها، تنظیم متناوب فعالیت‌ها، و این گونه اقدامات کمک می‌کنند تا دانش‌آموزان بتوانند فاصله را رعایت کنند، از تجمع پیشگیری شود، و در نتیجه خطر سرایت بیماری کاهش یابد. هر فاصله‌ای که جلوی تجمع افراد را بگیرد به کاهش شیوع کوید-۱۹ کمک می‌کند.

«گروه‌بندی» در ارتباط با اقدامات ایمنی کوید-۱۹ در مدارس به چه معناست؟
What does 'cohort' mean for COVID-19 measures in the schools?

گروه‌بندی تعداد افرادی را که یک دانش‌آموز یا هر یک از کارکنان به طور معمول با آن‌ها در تماس است کاهش می‌دهد. گروه‌ها در مدارس ابتدایی و راهنمایی کوچکتر هستند، چرا که بچه‌ها در سنین پایین‌تر کمتر قادرند اقدامات پیشگیرانه‌ی شخصی، همچون بهداشت دست‌ها، کاهش تماس فیزیکی، و تشخیص و بیان نشانه‌های بیماری را به طور پیوسته انجام دهند.

گروه‌بندی چگونه به پیشگیری از شیوع کوید-۱۹ در مدارس کمک می‌کند؟
How do cohorts help prevent transmission of COVID-19 in schools?

گروه‌بندی با تضمین این‌که دانش‌آموزان در محیط مدرسه تنها با یک گروه ثابت و محدود از افراد در تعامل هستند امنیت بیشتری برای آن‌ها فراهم می‌کند. در یک مدرسه‌ی بزرگ، دانش‌آموزان ممکن است با افراد زیادی در تماس قرار بگیرند. با گروه‌بندی، یقین حاصل می‌کنیم که دانش‌آموزان، در مقایسه با حالت معمول، با شمار بسیار کمتری از افراد در ارتباط هستند و گروه‌بندی کمک می‌کند تماس‌های افراد محدود و قابل پیش‌بینی باقی بمانند. همچنین، چنانچه در مدرسه موردی پیش بیاید که افراد را در معرض بیماری قرار دهد، گروه‌بندی کمک می‌کند که مورد به سرعت پیگیری شود و این امکان را فراهم می‌کند که آموزش‌ها برای بیشتر دانش‌آموزان حاضر ادامه پیدا کند.

آیا لازم است دانش‌آموزان و کارکنان دقیقاً دو متر (شش فوت) از هم فاصله بگیرند؟
Do students and staff need to stay exactly two metres (six feet) apart?

این‌که بخواهیم تمام مدت دانش‌آموزان را دقیقاً در فاصله‌ی دو متری نگه داریم می‌تواند چالش‌برانگیز باشد. فاصله‌ی دو متری دستورالعمل مهمی است، ولی شاید لازم باشد گاهی اوقات انعطاف به خرج دهیم. موضوع مهم حفظ فاصله‌ای امن و آسوده از دیگران، اجتناب از تماس طولانی مدت، و ازدحام افراد است. این کار ممکن است، بسته به نوع فعالیت، در

بعضی کلاس‌ها، یا با بعضی گروه‌های سنی دشوارتر باشد، با این وجود، در راستای اطمینان از پاک‌سازی و گندزدایی، تکرار بیشتر شستشوی دست‌ها، و ماندن در خانه به هنگام بیماری، اقدامات دقیقی صورت می‌گیرد.

چه وقت لازم است یکی از دانش‌آموزان، آموزگاران، یا کارکنان مدرسه خود را قرنطینه کند (یعنی به مدرسه نیاید)؟
When would a child, teacher or school staff member be required to self-isolate (i.e. not come to school)?

اگر بهداشت عمومی از طریق تحقیقات موردی و بررسی تماس‌ها، و ارزیابی خطر تشخیص دهد کسی از دانش‌آموزان یا کارکنان مدرسه در معرض خطر بالاتری از مواجهه با بیماری بوده است، ممکن است به او گفته شود به مدرسه نیاید (یعنی از او خواسته شود خود را قرنطینه کند). در چنین مواردی از افراد خواسته می‌شود در خانه بمانند و چنانچه بیمار شدند خود را قرنطینه کنند.

چرا استفاده از ماسک برای تمام دانش‌آموزان، آموزگاران، و کارکنان مدرسه الزامی نیست؟
Why are masks not mandatory for all students, teachers and school staff?

ماسک یکی از ابزارهایی است که برای کاهش شیوع کوید-۱۹ در اختیار داریم. استفاده از ماسک در موقعیت‌های به‌خصوص مناسب است و ممکن است زمانی که نمی‌توان فاصله‌ی فیزیکی را حفظ کرد بدان توصیه شود. تمام اقدام‌های پیشگیرانه، از جمله رعایت فاصله‌ی فیزیکی، شستشوی دست‌ها، و ماندن در خانه به هنگام بیماری دست به دست هم می‌دهند تا احتمال سرایت کوید-۱۹ را کاهش دهند. به موجب طبیعت استفاده از ماسک (استفاده‌ی مجدد از آن‌ها، لمس آن‌ها، برداشتن و گذاشتنشان، اشباع شدن آن‌ها، پایین گذاشتن و دوباره گذاشتن آن‌ها بر روی صورت) ماسک زدن از اقدامات الزامی نیست، هرچند، یکی از مواردی است که برای پیشگیری از شیوع کوید-۱۹ انجام می‌دهیم.

در ارتباط با فعالیت‌های خارج از ساعت مدرسه چه اقدامات ایمنی صورت می‌گیرد؟
What safety measures are in place for activities outside of school hours?

این طبیعی است که بچه‌ها خارج از ساعت مدرسه فعالیت‌های دیگری از جمله فعالیت‌های فوق برنامه و تفریح و سرگرمی خواهند داشت. هنگام انجام این فعالیت‌ها به خاطر داشته باشید که «حس کوید» خود را به کار ببندید تا چهره‌هایی آشنا در اطراف خود داشته باشید، بدانید با چه افرادی در تماس هستید، دستان خود را بشویید، به هنگام بیماری در منزل بمانید، و آن‌گاه با کاهش شیوع کوید-۱۹ می‌توانیم همه با هم به وضعیت عادی تازه‌ای بازگردیم.

اهمیت حفظ «چهره‌های آشنا» چیست و چگونه به پیشگیری از سرایت کوید-۱۹ کمک می‌کند؟
What is the importance of maintaining "familiar faces" and how does it help prevent transmission of COVID-19?

ما از افراد خواسته‌ایم که تماس‌های خود را به «چهره‌های آشنا» محدود کنند. این امر در ارتباط با رویکرد گروه‌بندی در مدارس انجام می‌شود. اگر دانش‌آموزی در طول هفته (دوشنبه تا جمعه) ۶۰ نفر را ببیند (تعداد افراد یک گروه در مدرسه‌ی ابتدایی)، و کسی در این گروه بیمار شود، آن وقت تنها ۶۰ نفر در معرض بیماری قرار گرفته‌اند، به علاوه قدری ریسک انتقال ثانوی به افرادی که پیرامون آن ۶۰ نفر بوده‌اند. اما اگر در شرایطی بودیم که آن دانش‌آموز در گروه‌بندی قرار نمی‌گرفت، و هر روز هفته ۶۰ فرد متفاوت را ملاقات می‌کرد، این احتمال وجود داشت که ۳۰۰ نفر را در معرض بیماری قرار دهد، به علاوه تماس‌های ثانوی آن ۳۰۰ نفر. بنابراین، وقتی از افراد می‌خواهیم گروه‌های خود را به «چهره‌های آشنا» محدود کنند، با کوچکتر نگاه داشتن حلقه‌های اجتماعی، از شیوع کوید-۱۹ در جامعه جلوگیری می‌کنیم.

اگر احتمال آن برود که فرزندم در معرض کوید-۱۹ قرار گرفته باشد، آیا لازم است در خانه بماند؟
If my child has been potentially exposed to COVID-19, do they need to stay home from school?

در بسیاری موارد، بهداشت عمومی به افراد توصیه نمی‌کند خود را قرنطینه کنند، چرا که خطر قرار گرفتن در معرض بیماری نسبتاً پایین است. در چنین مواردی، بهداشت عمومی با ارسال نامه به افراد هشدار می‌دهد که مراقب علائم و نشانه‌های بیماری باشند، یعنی نسبت به علائم جدید یا غیرمعمول کاملاً هشیار باشند، و چنانچه احساس کردند علائم بیماری در آن‌ها پدیدار شده، خود را قرنطینه کرده و درباره‌ی انجام آزمایش مشاوره بگیرند.

اگر کسی از اعضای خانواده‌ی دانش‌آموزی مبتلا به کوید-۱۹ باشد چه؟ آن دانش‌آموز می‌تواند همچنان به مدرسه برود؟
What if someone in a student's household has COVID-19. Can the child still go to school?

اگر تشخیص قطعی کوید-۱۹ بر روی یکی از اعضای خانواده‌ی صورت گیرد، توصیه‌ی بهداشت عمومی این است که تمام اعضای خانواده در خانه بمانند و خود را قرنطینه کنند. اعضای آن خانواده نباید به مدرسه یا محل کار بروند تا زمانی که به توصیه‌ی بهداشت عمومی انجام این کار خطری در بر نداشته باشد.

اگر والدین گمان ببرند که فرزندشان احتمالاً دیگران را در معرض بیماری قرار داده، چه باید بکنند؟
What do parents need to do if they think their child has potentially exposed others to COVID-19?

بهداشت عمومی گزارش تمام موارد کوید-۱۹ را دریافت می‌کند، موارد را تک به تک پیگیری کرده، و در معرض‌گذاری و خطر انتقال را معلوم می‌کند، و توصیه‌های لازم را به آن‌ها ارائه می‌دهد. لازم نیست با کسی تماس بگیرید تا زمانی که بهداشت عمومی به سراغ شما بیاید. اگر تصمیم دارید به دوستان و خانواده‌ی خود اطلاع دهید که ممکن است در معرض بیماری قرار گرفته باشند، لطفاً به ایشان اطمینان دهید که بهداشت عمومی به زودی توصیه‌هایی در اختیارشان قرار خواهد داد.

اگر فرزندم در معرض کوید-۱۹ قرار گرفته باشد، آیا من در جریان قرار خواهم گرفت؟
Will I know if my child has been exposed to COVID-19?

اگر از موارد در معرض‌گذاری در مدرسه مطلع شویم، بهداشت عمومی به مدرسه و والدین هشدار خواهد داد.

اگر کودک بیماری در کلاس فرزندم باشد، چه باید بکنم؟
What do I do if there is a sick child in my child's class?

اگر شنیدید کودکی در کلاس بیمار است، بیماری او می‌تواند دلایل متعددی داشته باشد. پروتکل‌های مدرسه به روشنی می‌گویند اگر هنگام حضور در مدرسه علائمی مشاهده شود، آن فرد می‌بایست مورد بررسی قرار بگیرد. اگر نتیجه‌ی تست کوید-۱۹ مثبت باشد، بهداشت عمومی اطمینان می‌دهد تمام افراد مرتبط که در معرض این مورد مبتلا قرار گرفته‌اند از این موضوع مطلع شده و به آن‌ها گفته خواهد شد که چه باید بکنند.

اگر اطلاعیه‌ای حاکی از یک مورد مواجهه با بیماری در مدرسه‌ی فرزندم به دستم برسد، چه باید بکنم؟
What do I do if I receive a notice that there has been an exposure at my child's school?

اطلاعیه‌های فریزر هلت در مورد مواجهه با بیماری بسیار اهمیت دارند، از این جهت که افراد را آگاه می‌کنند که باید برای پیگیری هرگونه علامت جدید یا متفاوتی که تجربه می‌کنند، هرچند جزئی، کاملاً هشیار و آماده باشند. اگر از سوی مدرسه یا مراکز دیگر اطلاعیه‌ای دریافت کردید – خود آن مرکز امن است – به این معناست که مواجهه با بیماری مرتفع شده است، ولی لازم است شما برای به حداقل رساندن خطر شیوع بیماری، تا ۱۴ روز به هوش باشید.

اگر فرزندم بیمار شد چه؟ به چه کسی باید اطلاع دهم؟
What if my child is sick? Who do I notify?

اگر فرزندان دچار علامتی شد که می‌تواند مرتبط با کوید-۱۹ باشد، لطفاً او را در خانه نگه دارید و برای بررسی بیشتر از دستورالعمل‌های مربوطه پیروی کنید. نیازی نیست به کسانی که فکر می‌کنید احتمالاً فرزندان با آن‌ها در تماس بوده اطلاع دهید. اگر کوید-۱۹ در فرزند شما تشخیص داده شود، بهداشت عمومی مورد را با شما پیگیری خواهد کرد تا در معرض‌گذاری‌ها و قدم‌های بعدی را معلوم کند، از جمله این‌که آیا باید به مدرسه اطلاع داد یا خیر.

بازگشت به مدرسه چه تأثیری بر شیوع بیماری در جامعه خواهد داشت؟
How will the return to school impact community transmission?

کودکان ممکن است به کوید-۱۹ مبتلا شوند و علائم بیماری را تجربه کنند اما آن‌ها عامل اولیه‌ی گسترش این بیماری همه‌گیر نیستند.

پایین نگه داشتن میزان شیوع بیماری در جامعه به حفظ گروه‌های کوچک و آشنا؛ اجتناب از تماس نزدیک بیرون از خانواده؛ شستشوی مکرر دست‌ها و خودقرنطینگی به محض بروز هر یک از علائم مرتبط با کوید-۱۹ بستگی دارد.

فرایند مدیریت موارد ابتلا و تماس در مدارس چگونه است؟
What is the process for case and contact management for schools?

- فریزر هلت نتایج آزمایشگاهی تمامی موارد در منطقه ما را دریافت می‌کند. ما برای ردیابی تماس‌ها با تمامی موارد تماس گرفته و صحبت می‌کنیم. اگر مورد مثبت دانش‌آموز یا یکی از کارکنان مدرسه باشد، ما سوالات اضافی در مورد زمان حضور آن‌ها در مدرسه می‌پرسیم. اگر مورد مثبت در زمان ابتلا در مدرسه حضور داشته باشد، به سرعت مدرسه یا محله‌ی مدرسه را به سرعت خبردار می‌کنیم تا در مورد مواجهه با ویروس با آن‌ها بحث کنیم. سپس جامعه‌ی در ارتباط با مدرسه از مواجهه صورت گرفته مطلع می‌شود.
- اگر مورد مثبت یک دانش‌آموز باشد، ما هم با والدین یا قیم او مصاحبه می‌کنیم. اگر دانش‌آموز کودک باشد، ابتدا با والدین یا قیم او تماس گرفته می‌شود. اگر دانش‌آموز نوجوان باشد، ابتدا با دانش‌آموز تماس می‌گیریم. اگر امکان جمع‌آوری اطلاعات مورد نیاز در مورد والدین یا قیم یا خود دانش‌آموز نداشته باشیم که بتوانیم ارزیابی ریسک خود را تکمیل کنیم، اطلاعات اضافی را از مدرسه دریافت می‌کنیم.
- حریم خصوصی و اطلاعات خصوصی فرایند مدیریت مورد مثبت و مدیریت تماس حفظ خواهد شد. جزئیات مواجهه با جامعه مدرسه به اشتراک گذاشته نخواهد شد. اگر مواجهه‌ای در مدرسه رخ داده باشد، کارکنان و دانش‌آموزان می‌توانند به حضور در مدرسه ادامه دهند مگر این‌که به صورت مستقیم از فریزر هلت با آن‌ها تماس گرفته شود و علائم جدیدی از بیماری نداشته باشند.
- جدول زمانی فرایند مدیریت مورد و تماس بسته به زمان دریافت نتایج از آزمایشگاه توسط فریزر هلت، جمع‌آوری اطلاعات به‌منظور تکمیل ارزیابی ریسک، و حجم موارد متغیر است. ما از زمان تکمیل ردیابی تماس مطمئن نیستیم چرا که احتمال وجود موارد جدید در طول دوره نهفتگی وجود دارد، که بنابراین ما به مانیتور و بررسی ادامه می‌دهیم. ما به‌جد همه را تشویق می‌کنیم که در راستای جلوگیری از آلودگی تلاش کرده و اقدامات کنترلی مانند فاصله‌گذاری فیزیکی، ضدعفونی کردن دست‌ها، استفاده از ماسک، نظافت و مانیتور منظم برای یافتن هرگونه علائم بیماری و تست دادن در صورت نیاز را اتخاذ کند.

چه هنگامی از یک فرد خواسته می‌شود که خود را قرنطینه کند؟

When would someone be asked to self-isolate?

- اگر شخصی در تماس نزدیک مانند تماس صورت به صورت بهمدت طولانی، با یک مورد مثبت تایید شده بوده باشد، این شخص به عنوان یک مورد تماس نزدیک شناخته خواهد شد، چرا که ریسک ابتلای به کووید-19 بالاتری نیز خواهد داشت. تماس های نزدیک مستقیماً به سلامت عمومی ارجاع داده شده و از آنها خواسته می شود که خود را قرنطینه کنند. تنها سلامت عمومی می تواند تعیین کند که چه کسی یک مورد تماس نزدیک می باشد.
- فرد تماس نزدیک خود را در خانه و دور از دیگران قرنطینه کرده و علائم وی در طول دوره قرنطینه تحت نظارت خواهد بود. دوره قرنطینه 14 روز از زمان تماس می باشد. سلامت عمومی اطلاعات قرنطینه را در اختیار افراد قرار خواهد داد. اگر علائم در فرد شروع به بروز کنند، تحت تست کووید-19 قرار خواهد گرفت.
- ردیابی تماس برای موارد تماس نزدیک تکمیل نخواهد شد. ردیابی تماس تنها برای موارد مثبت تکمیل خواهد شد.
- اگر عضوی از خانواده در تماس نزدیک بوده و در حال خود-قرنطینه می باشد، دیگر اعضای خانواده نیازی به قرنطینه ندارند. اگر عضوی از خانواده مورد مثبت تایید شده باشد، در آن صورت بقیه اعضای خانواده باید خود را قرنطینه کنند.

آیا دانش آموزان می توانند در طول زمانی که منتظر نتایج تست هستند در مدرسه حضور داشته باشند؟

Can students still attend school while they are waiting for test results?

- از افراد خواسته می شود در طول مدت زمانی که تست کووید-19 داده اند و منتظر دریافت نتیجه می باشند، خود را قرنطینه کنند.
- حضور در مدرسه در زمان انتظار برای دریافت نتایج یکی از موارد نادر است. این حالت زمانی پیش می آید که شخصی با علائم خفیف تصمیم بگیرد که تست کووید-19 بدهد، علیرغم این که همچنین پیشنهادی به او نشده یا انجام تست از او خواسته نشده است. در این حالت، اگر علائم فرد قبل از دریافت نتایج تست برطرف شوند دلیلی برای ماندن در خانه و عدم رفتن به مدرسه وجود نخواهد داشت. اگر دلیلی دیگری وجود نداشته باشد، صرفاً منتظر نتیجه تست کووید-19 بودن نباید دلیلی برای عدم حضور فرد در مدرسه باشد.

چرا در بین لیستهای علائم مدارس تفاوت وجود دارد؟

Why is there a difference in the symptom list for schools?

- لیست علائم ارسالی به مدارس به منظور برجسته کردن علائم کلیدی کووید-19 می باشد، که شامل تب، لرز، سرفه، تنگی نفس، از دست دادن حس بویایی یا چشایی، حالت تهوع، استفراغ و اسهال می باشد. این لیست دانش آموزان و کارکنان را در مورد زمانی که باید تصمیم به ماندن در خانه گرفته و کمک بگیرند، راهنمایی می کند. همچنین منظور از لیست علائم، فراهم نمودن یک تعادل بین کاهش انتقال کووید-19 و محروم نکردن غیرلازم افراد از مدرسه، می باشد.
- اجرای چک و بررسی های بهداشتی به تعیین زمان نیاز تست، برعهده مدرسه نمی باشد، بلکه این مسئله وظیفه والدین و مراقبان کودک می باشد تا وضعیت سلامتی کودکان خود را قبل از رفتن به مدرسه بررسی کنند. از آنجایی که اکثر موارد مثبت در میان دانش آموزان از طریق انتقال درون خانوادگی می باشد، لازم است که خانواده ها کودکان خود را قبل از فرستادن به مدرسه مورد بررسی قرار دهند.
- برای هر گونه علائم جدید بیماری، شامل علائم مشابه سرماخوردگی، کارکنان و دانش آموزان باید در خانه مانده و مدرسه نروند. برای علائم خفیف بدون تب، دانش آموزان و کارکنان می توانند وضعیت علائم خود را بهمدت 24 ساعت تحت بررسی داشته باشند. در صورت بهبود علائم می توانند به مدرسه برگردند. اگر علائم شامل تب باشند، یا اگر پس از 24 ساعت علائم تغییری نداشته باشند یا بدتر شوند، باید به دنبال یک تست بررسی سلامتی بود.

اگر دانش‌آموزان با دیگران اختلاط داشته باشند و خواهر و برادر داشته و بیرون از مدرسه ورزش و بازی کنند آیا کلاس یا محل اجتماع آن‌ها هنوز هم به‌عنوان یک «محیط کنترل‌شده» در نظر گرفته خواهد شد؟

Is a class or cohort still considered a “controlled environment” even though students intermingle with others, have siblings and play sports outside of school?

- مدارس یک محیط کنترل‌شده با دستورکارهای خاص و افرادی می‌باشد که بر اجرای این دستورکارها نظارت می‌کنند. هدف از این دستورکارها کاهش انتقال کووید-19 در مدارس می‌باشد. بنا به این دستورالعمل‌ها، مدارس محل‌های نسبتاً ایمنی هستند، اگر تصولا محیط بدون هرگونه ریسک اصلا وجود ندارد.
- دانش‌آموزان با رعایت دستورالعمل‌های سلامتی عمومی، می‌توانند با دیگر دانش‌آموزان در خارج از گروه خود تعامل داشته باشند. برنامه‌های شروع مجدد مدارس جامعه و مدارس مستقل شامل این اطلاعات می‌باشند. همچنین دستورکارهای سلامتی عمومی برای کارها و فعالیت‌ها در جامعه وجود دارد. ما همگی در تلاش برای جلوگیری از آلودگی و اقدامات کنترلی مانند ضدعفونی کردن دست‌ها، حفظ فاصله فیزیکی، استفاده از ماسک در موارد نیاز و ماندن در خانه هنگام بیماری، دارای مسئولیت می‌باشیم.