

# **پیشگیری و کنترل کرونا (کووید-۱۹)**

## **درمدارس و مراکز آموزشی**

راهنمای مراقبت از کودکان در مراکز آموزشی

(واحد آموزشی یونیسف، بیمارستان کوئینز نیویورک)

ترجمه شده در موسسه پژوهشی کودکان دنیا

## فهرست

### ۱. واقعیت‌هایی درباره کووید-۱۹

- کووید-۱۹

- مداخلات غیر دارویی

### ۲. مقدمه

### ۳. مدیران، معلمان و کارکنان مراکز آموزشی

- پیام‌ها و اقدامات مهم

- چک لیست

### ۴. والدین و اعضای جامعه

- پیام‌ها و اقدامات مهم

- چک لیست

### ۵. دانش آموزان و کودکان

- چک لیست

- آموزش‌های بهداشتی خاص هر سن

- پیش دبستانی

- دبستان

- مقطع اول دبیرستان

- مقطع دوم دبیرستان

## ۱. واقعیت‌هایی درباره کووید-۱۹

### کووید-۱۹ چیست؟

کووید-۱۹ (COVID-۱۹) نوعی بیماری است که عاملش گونه‌ای جدید از ویروس کرونا است. پیشتر، به این بیماری کرونای جدید ۲۰۱۹ یا "nCoV-۲۰۱۹" می‌گفتند. ویروس کووید-۱۹ ویروسی جدید است که با ویروس‌هایی همچون سارس (SARS) و برخی از انواع سرماخوردگی مرتبط است.

### علائم کووید-۱۹ چیست؟

علائم این بیماری می‌تواند شامل تب، سرفه و تنگی نفس باشد. در موارد شدیدتر، این بیماری می‌تواند باعث ذات‌الریه یا مشکلات تنفسی شود. این بیماری به ندرت می‌تواند باعث مرگ شود. علائم این بیماری مشابه آنفولانزا یا سرماخوردگی است که بسیار شایعتر از کووید-۱۹ هستند، به همین دلیل برای تأیید وجود کووید-۱۹ باید آزمایش انجام داد.

### کووید-۱۹ چگونه منتشر می‌شود؟

این ویروس از طریق تماس مستقیم با قطرات تنفسی فرد آلوده (که هنگام عطسه و سرفه تولید می‌شود) منتقل می‌گردد. افراد همچنین ممکن است از لمس سطوح آلوده به ویروس و سپس لمس صورتشان (چشم، بینی، دهان، ...) آلوده شوند. ویروس کووید-۱۹ ممکن است چندین ساعت روی سطوح زنده بماند، اما ضد عفونی‌کننده‌های معمولی می‌توانند آن را از بین ببرند.

### چه کسانی بیشتر در معرض خطر هستند؟

ما هر روز بهتر در می‌یابیم که کووید-۱۹ چگونه روی افراد اثر می‌گذارد. به نظر می‌رسد افراد مسن و افرادی با بیماری‌های مزمن مانند دیابت و بیماری‌های قلبی بیشتر در معرض ابتلا به علائم شدید قرار دارند. از آنجا که این ویروس جدید است، هنوز اطلاعات ما در مورد چگونگی تأثیر آن بر کودکان کافی نیست. می‌دانیم که افراد در هر سنی ممکن است به ویروس آلوده شوند، اما تاکنون موارد نسبتاً کمی از کووید-۱۹ در بین کودکان گزارش شده است. این ویروس جدید است و ما باید درباره تأثیر آن روی کودکان اطلاعات بیشتری کسب کنیم. در موارد نادر این ویروس می‌تواند منجر به مرگ شود که تاکنون عمدتاً بین افراد مسنی بوده که از قبل دچار بیماری بوده‌اند.

اما به نظر می رسد کودکان و نوجوانانی که دوره واکسیناسیون خود را کامل کرده اند کمتر در خطر این بیماری هستند.

### راه درمان کووید-۱۹ چیست؟

در حال حاضر واکسنی برای کووید-۱۹ در دسترس نیست. با این وجود، بسیاری از علائم آن قابل درمان است و دریافت مراقبت به موقع از یک ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی می تواند خطر این بیماری را کاهش دهد. چندین کار آزمایشی بالینی در دست انجام است که به ارزیابی روش های درمانی بالقوه برای کووید-۱۹ می پردازد.

### چگونه می توان شیوع کووید-۱۹ را کند کرد یا جلوی آن را گرفت؟

همچون سایر بیماری های تنفسی مانند آنفولانزا یا سرماخوردگی، اقدامات بهداشتی برای کاهش سرعت شیوع این بیماری بسیار مهم است. اقدامات بهداشتی عمومی، اقدامات پیشگیرانه روزمره ای است که شامل موارد زیر می شود:

- ماندن در خانه در هنگام بیماری؛
  - پوشاندن دهان و بینی با آرنج یا دستمال هنگام سرفه یا عطسه؛
  - دور انداختن فوری دستمال استفاده شده؛
  - شستن مرتب دستها با آب و صابون؛
  - و تمیز کردن سطوح و اشیاءی که زیاد لمس می شوند.
- همچنان که اطلاعات ما در مورد کووید-۱۹ بیشتر می شود، ممکن است مقامات بهداشتی اقدامات دیگری نیز توصیه کنند.

## ۲. مقدمه

شیوع بیماری کووید-۱۹ وضعیت فوق العاده بهداشت عمومی در سطح بین المللی اعلام شده است و این ویروس اکنون به بسیاری از کشورها و مناطق جهان سرایت کرده است. در حالی که هنوز اطلاع چندانی در مورد ویروسی که عامل انتقال کووید ۱۹ است در دست نداریم، می دانیم که این ویروس از طریق تماس مستقیم با قطرات تنفسی فرد آلوده (بر اثر سرفه و عطسه) منتقل می شود و همچنین ممکن است افراد از راه لمس سطوح آلوده و سپس لمس صورتشان (چشم، بینی، دهان) به ویروس آلوده شوند. در حالی که کووید-۱۹ همچنان در حال انتشار است، مهم است که جوامع مختلف برای جلوگیری از انتقال بیشتر آن اقدامات لازم را انجام دهند، اثر شیوع آن را کاهش دهند و از اقدامات لازم برای کنترل آن حمایت کنند.

حمایت از کودکان و امکانات آموزشی از اهمیت ویژه ای برخوردار است. اقدامات پیشگیرانه برای جلوگیری از شیوع احتمالی کووید-۱۹ در مدرسه ضروری است. هرچند باید مراقب باشید تا به دانش آموزان و کارکنانی که ممکن است در معرض ویروس قرار گرفته باشند توهینی نشود. یادآوری این نکته حائز اهمیت است که کووید-۱۹ بین مرزها، قومیت ها، ناتوانی جسمی، سن و یا جنسیت تفاوتی قایل نمی شود. فضاهای آموزشی باید: **همچنان برای همه افراد محیط های گرم، محترمانه، پذیرای همه و حمایتگر باشد.**

اقدامات انجام شده توسط مدارس می تواند از ورود و انتشار کووید-۱۹ توسط دانش آموزان و کارکنانی که ممکن است در معرض ویروس قرار گرفته باشند، جلوگیری کند. همزمان، این اقدامات اختلال در فعالیت های آموزشی را به حداقل می رساند و از دانش آموزان و کارکنان در برابر تبعیض محافظت می کند.

### هدف

امروزه کودکان و نوجوانان شهروند جهانی محسوب می شوند و از قدرتمندترین عوامل تغییر و تحول و نسل بعدی والدین، دانشمندان و پزشکان هستند. هر بحران فرصتی است برای کمک به آنها در یادگیری، پرورش همدلی و افزایش استقامت به هنگام ساختن جامعه ای ایمن تر و دلسوزتر است. دانستن واقعیت در مورد کووید-۱۹ ترس و نگرانی دانش آموزان در مورد این بیماری را کاهش و توانایی آنها برای مقابله با هرگونه تأثیر جانبی آن در زندگی شان را افزایش می دهد. این راهنما نکاتی برای مشارکت دادن مدیران مدارس، معلمان و کارکنان، والدین، اعضای جامعه و همچنین خود کودکان در ارتقاء میزان امنیت و سلامتی مدارس ارائه می کند.

هدف از این مجموعه ارائه راهنمایی هایی روشن و عملی برای انجام ایمن سازی در مدارس و سایر مراکز آموزشی از طریق پیشگیری، تشخیص به موقع و کنترل کووید-۱۹ است. هرچند این راهنما مخصوص کشورهای است که شیوع کووید-۱۹ را تأیید کرده اند، با این حال نکات آن در مناطق دیگر نیز قابل استفاده است. با آموزش می توان دانش آموزان را تشویق کرد تا با گفتگو با دیگران در مورد چگونگی جلوگیری از شیوع این ویروس، به ترغیب پیشگیری و کنترل بیماری در خانه، مدرسه و جامعه خود بپردازند. انجام فعالیت مدارس به شکلی ایمن یا بازگشایی آنها پس از تعطیلی، نیازمند ملاحظات بسیاری است که اگر به خوبی انجام شود، می تواند باعث ارتقاء میزان سلامت عمومی گردد.

## ۳. مدیران مدارس، معلمان و کارکنان

### پیام ها و اقدامات کلیدی

#### اصول اولیه

پیروی از اصول اولیه می تواند باعث شود دانش آموزان، معلمان و کارکنان در مدرسه ایمن بمانند و از شیوع این بیماری جلوگیری شود. توصیه های لازم برای داشتن مدارس سالم عبارتند از:

- دانش آموزان، معلمان و کارکنان بیمار نباید به مدرسه بیایند.
- مدارس باید به ترغیب شستشوی مرتب دست با آب تمیز و صابون، پاشش الکل یا ضدعفونی کننده دست، یا محلول کلر بپردازند و حداقل روزی یک بار سطوح مختلف را ضد عفونی و تمیز کنند.
- مدارس باید به دسترسی به آب سالم، سیستم فاضلاب و مدیریت پسماند توجه کرده و دستورالعمل های پاکسازی و ضدعفونی محیط را رعایت کنند.
- مدارس باید فاصله گذاری اجتماعی را تشویق کنند (اصطلاحی که برای اقدامات خاص اتخاذ شده برای کند کردن شیوع بیماری های بسیار مسری، از جمله محدودیت در تجمع تعداد زیاد افراد به کار می رود).

#### از آخرین واقیعت ها مطلع باشید

اطلاعات ضروری در مورد بیماری کووید-۱۹ را بدانید: علائم، عوارض، نحوه انتقال و چگونگی جلوگیری از انتشار آن. مطالب مربوط به کووید-۱۹ را از منابع معتبری مانند یونیسف، سازمان جهانی بهداشت و وزارت بهداشت و درمان دنبال کنید. مراقب داستان های دروغینی که ممکن است دهان به دهان یا به صورت آنلاین پخش شوند، باشید.

#### از ایمن بودن فعالیت ها در مدرسه اطمینان حاصل کنید.

به «چک لیست بررسی محیط های ایمن آموزشی» در زیر مراجعه کنید.

طرح هایی برای شرایط اضطراری و اورژانس مدرسه تهیه کنید. با مسئولان صحبت کنید تا از مدارس برای سرپناه، ارائه خدمات درمانی و کارهای دیگر استفاده نشود. آماده لغو هر برنامه یا جلسه ای در مدرسه باشید که ممکن است خطر ابتلا را افزایش دهد.

امکانات شستشوی مرتب و رعایت بهداشت را تقویت و مواد لازم برای این کار را فراهم کنید. مکان هایی برای شستشوی دست با آب و صابون آماده کنید و در صورت امکان، در تمام کلاس ها، ورودی ها و خروجی ها، کنار سالن های ناهارخوری و دستشویی مواد ضدعفونی کننده الکلی (ژل ضدعفونی کننده دست) بگذارید.

حداقل یک بار در روز ساختمان های مدرسه، کلاسهای درس و به خصوص آبخوری ها و سرویسهای بهداشتی را تمیز و ضد عفونی کنید، به ویژه سطوحی که بسیاری آن را لمس می کنند (نرده ها، میزهای ناهار، تجهیزات ورزشی، دستگیره درب ها و پنجره ها، اسباب بازی ها، وسایل آموزشی و غیره)

شیوه های رعایت فاصله گذاری اجتماعی را که ممکن است شامل موارد زیر باشد، اجرا کنید:

- تغییر زمان شروع و پایان کار روزانه مدرسه: به این معنی که می توانید ساعت ها و روزهای حضور دانش آموزان را کمتر کنید .
- لغو اجتماعات، بازی های ورزشی و سایر رویدادهایی که باعث ازدحام جمعیت می شود
- ایجاد فضایی که در صورت امکان میز کودکان حداقل یک متر از هم فاصله داشته باشد
- آموزش رعایت فاصله و خودداری از لمس غیر ضروری دیگران

مشخص کنید دانش آموزان یا کارمندان که احتمال می دهند دچار این بیماری شده باشند، چه کارهایی باید انجام دهند.

با مقامات بهداشت محلی و کارکنان بهداشت مدارس در تماس باشید و فهرست تلفن های اضطراری خود را به روز کنید.

برای جداسازی دانش آموزان و کارکنان بیمار از افرادی که سالم هستند - بدون هر گونه توهینی به افراد- برنامه ریزی کنید و فرایندی برای اطلاع رسانی به والدین و همچنین مشاوره با مراکز بهداشتی در صورت لزوم پیشبینی کنید. ممکن است بسته به شرایط لازم باشد دانش آموزان یا کارکنان به طور مستقیم به یک مرکز درمانی معرفی یا به خانه فرستاده شوند. مراحل این کار را پیشاپیش با کارکنان، والدین و دانش آموزان در میان بگذارید.

#### اشتراک گذاری اطلاعات را بهبود بخشید

- توصیه های مقامات ملی بهداشت و آموزش و پرورش را اجرا کنید.
- اطلاعات به دست آمده را با کارکنان، والدین و دانش آموزان به اشتراک بگذارید و اطلاعات جدید در مورد وضعیت این بیماری، از جمله اقدامات انجام شده برای پیشگیری و کنترل آن در مدرسه را به آنها بگویید.
- تأکید کنید که اگر کسی در خانه دچار کووید-۱۹ شد، فرزند خود را در خانه نگه دارد و به مدرسه و مسئولین مراقبت های بهداشتی اطلاع دهد.



- از انجمن های والدین و معلمان و سازوکارهای دیگر برای ارتقاء اشتراک گذاری اطلاعات استفاده کنید.

- همچنین به سؤالات و نگرانی های کودکان توجه داشته باشید، از جمله تهیه مطالب مناسب کودک، مثلاً پوسترهایی که بتوان در تابلوهای اعلانات، سرویس های بهداشتی و سایر مکانهای مشترک نصب کرد.

#### **هر جا که لازم بود سیاست های مدرسه را تعدیل کنید**

- امکان حضور منعطف و مرخصی استعلاجی را فراهم کنید تا دانش آموزان و کارکنان ترغیب شوند در صورت بیمار بودن یا هنگام مراقبت از اعضای بیمار خانواده در منزل بمانند.

- وظایف و سمت های مهم را مشخص کنید و با آموزش کارکنان آنها را برای جایگزینی یکدیگر آماده کنید.

- برای تغییرات احتمالی در تقویم آموزشی، به ویژه در مورد تعطیلات و امتحانات برنامه ریزی کنید.

#### **نظارت بر حضور در مدرسه**

- از سیستم های نظارت بر عدم حضور در مدرسه برای دنبال کردن غیبت دانش آموزان و کارکنان و مقایسه آن با الگوهای غیبت معمول در مدرسه استفاده کنید.

- در صورت افزایش زیاد غیبت دانش آموزان و کارکنان به دلیل بیماری های تنفسی به مقامات بهداشتی محلی اطلاع دهید.

#### **برنامه ریزی برای استمرار یادگیری**

در صورت غیبت یا مرخصی استعلاجی، یا تعطیلی موقت مدرسه، از ادامه دسترسی به آموزش با کیفیت حمایت کنید. این کار می تواند شامل موارد زیر باشد:

- استفاده از سیاست های یادگیری آنلاین یا الکترونیکی
- مشخص کردن مطالبی برای خواندن و تمرین در منزل
- پخش رادیویی، پادکست یا تلویزیونی محتوای دروس
- تعیین معلمانی برای پیگیری روزانه و هفتگی کار دانش آموزان
- مرور یا تدوین استراتژی های آموزش سریع تر

#### **اجرای آموزش هدفمند بهداشت**

ادغام پیشگیری و کنترل بیماری در درس ها و فعالیت های روزانه. اطمینان حاصل کنید که محتوا متناسب با سن، جنس، قومیت و معلولیت دانش آموز باشد و فعالیت هایی مرتبط با موضوعات ارائه شود (بخش مربوط به آموزش بهداشت مناسب سن را ببینید).

### به سلامت روانی و نیاز به پشتیبانی روانی توجه کنید

- کودکان را تشویق کنید تا در مورد سؤالات و نگرانی های خود بحث کنند.
- برایشان توضیح دهید که طبیعی است که آنها واکنش های متفاوتی را تجربه کنند و آنها را ترغیب کنید تا هرگونه سوال یا نگرانی ای داشتند، با معلمان خود در میان بگذارند.
- اطلاعات را صادقانه و متناسب با سن شان به آنها ارائه کنید.
- دانش آموزان را در مورد چگونگی حمایت از همسالان خود و جلوگیری از تک افتادن و زورگویی راهنمایی کنید.
- اطمینان حاصل کنید که معلمان از منابع محلی برای سلامتی خود آگاه هستند.
- برای شناسایی و حمایت از دانش آموزان و کارکنانی که علائم پریشانی را نشان می دهند، با کارکنان بهداشت مدارس و یا مددکاران اجتماعی همکاری کنید.

### از افراد آسیب پذیر حمایت کنید

- با سیستم های خدمات اجتماعی همکاری کنید تا از تداوم خدمات مهمی از جمله غربالگری سلامت، برنامه های تغذیه یا روش های درمانی برای کودکان با نیازهای ویژه که ممکن است در مدارس انجام شود اطمینان یابید.
- نیازهای ویژه کودکان دارای معلولیت را در نظر بگیرید و بدانید که ممکن است افراد به حاشیه رانده شده بر اثر بیماری یا اثرات ثانویه آن شدیدتر آسیب ببینند.
- مراقب پیامدهای خاص بیماری برای دختران که ممکن است آنها را بیشتر در معرض خطر قرار دهد باشید، از جمله عهده دار شدن مراقبت از بیمار در خانه یا مورد سوء استفاده قرار گرفتن در خارج از مدرسه.

### چک لیست های مدیران، معلمان و کارکنان مدرسه

- ۱. شستشوی منظم دست و رفتارهای صحیح بهداشتی را تشویق کنید و آموزش دهید؛ اطمینان یابید همه آن را یاد گرفته باشند. توالت های کافی، تمیز و جداگانه برای دختران و پسران تأمین کنید.
- از وجود صابون و آب سالم در ایستگاه های شستشوی دست مناسب سن شاگردان اطمینان حاصل کنید.
- شستشوی مرتب و کامل دست (حداقل ۲۰ ثانیه) را تشویق کنید.
- در صورت امکان در توالت ها، کلاس های درس، سالن ها و نزدیک خروجی ها، مواد ضد عفونی کننده دست بگذارید.
- ۲. حداقل یک بار در روز ساختمانهای مدرسه، کلاسهای درس و به خصوص آبخوری ها و سرویسهای بهداشتی را تمیز و ضد عفونی کنید، به خصوص سطوحی که همه به آن دست می

- زنند (نرده ها، میزهای ناهار، تجهیزات ورزشی، دستگیره درها و پنجره ها، اسباب بازی ها، وسایل آموزشی و یادگیری و غیره).
- از هیپوکلریت سدیم ۰.۵٪ برای ضد عفونی سطوح و الکل اتیلیک ۷۰٪ برای ضد عفونی وسایل کوچک استفاده کنید. اطمینان حاصل کنید نظافتچی ها تجهیزات مناسب داشته باشند.
  - ۳. در شرایطی که آب و هوا اجازه می دهد، میزان جریان هوا و تهویه را افزایش دهید (پنجره ها را باز کنید؛ سیستم تهویه هوا را در صورت وجود روشن کنید و ...).
  - ۴. تابلوهایی نصب کنید که عادات صحیح بهداشتی دست و دستگاه تنفسی را تشویق کند.
  - ۵. اطمینان حاصل کنید که زباله های سطل ها روزانه به بیرون حمل و به شکلی ایمن دور انداخته شود.

## ۴. والدین و اعضای جامعه

### پیام ها و اقدامات مهم

کووید-۱۹ ویروسی جدید است و ما هنوز در مورد چگونگی تأثیر آن بر کودکان اطلاعات کاملی نداریم. می دانیم که افراد در هر سنی ممکن است به این ویروس آلوده شوند، اما تاکنون موارد نسبتاً کمی از کووید-۱۹ در بین کودکان گزارش شده است. این ویروس در مواردی ممکن است مرگبار باشد، البته تاکنون عمدتاً در بین افراد مسنی که از پیش دچار مشکلات پزشکی بوده اند.

### از آخرین اطلاعات بدست آمده آگاه باشید

- اطلاعات اولیه در مورد بیماری کووید-۱۹ را بدانید: علائم، عوارض، نحوه انتقال و چگونگی جلوگیری از انتقال آن. مطالب مربوط به کووید-۱۹ را از طریق منابع معتبری مانند یونیسف، سازمان جهانی بهداشت و وزارت بهداشت و درمان دنبال کنید.
- مراقب داستان های دروغینی که ممکن است دهان به دهان یا به صورت آنلاین پخش شوند، باشید.

### مراقب نشانه های کووید-۱۹ (سرفه، تب، تنگی نفس) در کودک خود باشید

- ابتدا با تماس با مرکز ارائه دهنده خدمات درمانی، مشاوره پزشکی بگیرید و سپس در صورتی که توصیه کردند فرزند خود را به آنجا ببرید.
- یادتان باشد که علائم کووید-۱۹ مانند سرفه یا تب، مشابه علائم آنفولانزا یا سرماخوردگی است که بسیار رایجتر هستند.
- اگر حال فرزندتان خوب نیست، نگذارید به مدرسه برود و در مورد علت غیبتش و علائم بیماری او به مدرسه اطلاع دهید. از معلمش بپرسید چه باید بخواند و چه تکالیفی را انجام دهد تا بتواند در خانه به یادگیری ادامه دهد. به زبان ساده به کودکان بگویید که چه شده و به او اطمینان دهید که خطری متوجه اش نیست.

### اگر کودکان سالم است بگذارید به مدرسه برود

- اگر فرزندتان علائمی مانند تب یا سرفه ندارد بهتر است به مدرسه برود. مگر اینکه توصیه ای بهداشتی یا هشدار و توصیه ای دیگر صادر شده باشد که به مدرسه فرزندتان مربوط شود.
- به جای اینکه کودکان را از مدرسه دور نگه دارید، به آنها روشهای صحیح رعایت نظافت دست و دستگاه تنفسی در مدرسه و جاهای دیگر را بیاموزید: شستشوی مکرر دست ها (به شکل زیر مراجعه کنید)، پوشاندن دهان با بازو یا دستمال هنگام سرفه یا عطسه و سپس انداختن دستمال

داخل سطل دردار؛ و دست نزدن به چشم و دهان و بینی اگر دست ها به درستی شسته نشده اند.

#### شیوه صحیح شستن دست

قدم اول: دست های خود را با آب لوله کشی تمیز خیس کنید.  
قدم دوم: صابون کافی برای پوشاندن دست های خیس استفاده کنید.  
قدم سوم: همه جای دست ها، پشت دست، بین انگشتان و زیر ناخن ها را حداقل ۲۰ ثانیه بشوید.  
قدم چهارم: با آب جاری دست ها را کاملاً آب بکشید.  
قدم پنجم: دست های خود را با دستمال خشک تمیز، حوله یکبار مصرف یا دستگاه دست خشک کن، خشک کنید.  
دست های خود را زیاد بشوید، به خصوص قبل و بعد از غذا خوردن، بعد از فین کردن، سرفه یا عطسه، رفتن به دستشویی و هر زمان که دستتان کثیف است. اگر استفاده از آب و صابون راحت نیست، از ضدعفونی کننده دست با الکل حداقل ۶۰٪ استفاده کنید. همیشه اگر دستها به وضوح کثیف هستند، آنها را با آب و صابون بشوید.

#### به کودکان کمک کنید تا با استرس کنار بیایند

- کودکان ممکن است به طرق مختلف به استرس عکس العمل نشان دهند.
- واکنش های متداول آن ها عبارتند از: مشکل در خوابیدن، شب ادراری، سردرد یا معده درد، اضطراب، گوشه گیری، عصبانیت، چسبیدن به والدین یا ترس از تنها ماندن.
- به عکس العمل های کودکان با حمایت پاسخ دهید و برایشان توضیح دهید که این ها واکنش هایی طبیعی نسبت به وضعیتی غیر طبیعی است.
- به نگرانی های آنها گوش کنید و برای آرام کردن آنها وقت بگذارید و به آنها محبت کنید، مرتب به آنها اطمینان دهید که در امان هستند و از آنها تعریف کنید.
- در صورت امکان، فرصتی برای بازی و استراحت کودکان ایجاد کنید.
- برنامه های منظم را تا حد ممکن حفظ کنید، به ویژه قبل از خواب، یا به ایجاد عادات جدید در فضای جدید کمک کنید.
- در مورد آنچه اتفاق افتاده است متناسب با سن کودک واقعیت ها را بگویید. توضیح دهید که داستان از چه قرار است و مثالهایی روشن از آنچه می توانند برای محافظت خود و دیگران در برابر بیماری انجام دهند، برای آنها بگویید. به روش اطمینان بخش به آنها اطلاعاتی در مورد آنچه ممکن است اتفاق بیفتد بگویید.

- به عنوان مثال، اگر حال فرزندان خوب نیست و باید در خانه یا بیمارستان بماند، می توانید به او بگویید: «تو باید در خانه یا بیمارستان بمانی چون این کار برای تو و دوستانتان مطمئن تر است. می دانم که گاهی سخت است (یا شاید ترسناک یا حتی خسته کننده) اما برای حفظ امنیت خودت و دیگران باید قوانین را رعایت کنیم. به زودی همه چیز به حال عادی برمی گردد.»

### چک لیست برای والدین و اعضای جامعه

- ۱. بر سلامتی فرزندان نظارت داشته باشید و در صورت بیماری نگذارید او به مدرسه برود.
- ۲. شیوه های صحیح رعایت بهداشت را به فرزندان خود بیاموزید و به آنها نشان دهید.
  - دستان خود را مرتب با آب تمیز و صابون بشویید. اگر آب و صابون به راحتی در دسترس نیست، از ضدعفونی کننده دست با الکل حداقل ۶۰٪ استفاده کنید. اگر بر روی دستها آلودگی دیده می شود، آنها را با آب و صابون بشویید.
  - اطمینان حاصل کنید که آب آشامیدنی ایمن در دسترس است و دستشویی و توالت خانه تمیز و در دسترس است.
  - اطمینان حاصل کنید که زباله به گونه ای مطمئن جمع آوری، نگهداری و دفع می شود.
  - هنگام سرفه و عطسه از دستمال یا آرنج خود استفاده کنید و از لمس صورت، چشم، دهان و بینی خودداری کنید.
- ۳. فرزندان را تشویق کنید تا سوال هایی که برایشان پیش آمده پرسند و احساساتشان را با شما و معلمانشان در میان بگذارند. به یاد داشته باشید که فرزند شما ممکن است در مقابل استرس واکنش های متفاوتی نشان دهد. صبور باشید و او را درک کنید.
- ۴. با استفاده از حقایق مانع از نگاه تحقیرآمیز نسبت به افراد شوید و به دانش آموزان تأکید کنید با بچه های دیگر با ملاحظه رفتار کنند.
- ۵. برای دریافت اطلاعات با مدرسه هماهنگ باشید و پرسید که چگونه می توانید از اقدامات ایمنی مدرسه حمایت کنید (با انجمن های اولیاء و مربیان وغیره).

## ۵. کودکان و دانش آموزان

کودکان و نوجوانان باید از اطلاعات اولیه در مورد بیماری کووید-۱۹ مطلع شوند: علائم، عوارض، نحوه انتقال و چگونگی جلوگیری از انتقال آن. مطالب مربوط به کووید-۱۹ را از طریق منابع معتبری مانند یونیسف، سازمان جهانی بهداشت و وزارت بهداشت و درمان دنبال کنید. مراقب داستان های دروغینی که ممکن است دهان به دهان یا به صورت آنلاین پخش شوند، باشید.

### چک لیست کودکان و دانش آموزان

- ۱. در چنین شرایطی طبیعی است که احساس غم، نگرانی، گنجی، وحشت یا عصبانیت کنید. بدانید که تنها نیستید و با کسی که به او اعتماد دارید، مانند والدین یا معلم خود صحبت کنید تا بتوانید به حفظ امنیت خود و مدرسه تان کمک کنید.
- سؤال پرسید، به خود آموزش دهید و از منابع معتبر اطلاعات کسب کنید.
- ۲. از خود و دیگران محافظت کنید.
- دستها را مرتب بشوید، همیشه با آب و صابون حداقل به مدت ۲۰ ثانیه
- به یاد داشته باشید که صورت خود را لمس نکنید.
- فنجان، وسایل غذا، خوراکی یا نوشیدنی خود را با دیگران به اشتراک نگذارید.
- ۳. در سالم نگه داشتن خود، مدرسه، خانواده و جامعه نقش رهبری داشته باشید.
- آنچه در مورد پیشگیری از بیماری می آموزید، با خانواده و دوستان خود، و به ویژه با کودکان کوچکتر به اشتراک بگذارید.
- روشهای صحیح بهداشتی مانند عطسه یا سرفه در آرنج و شستن دست ها را عملاً به دیگران یاد دهید، به ویژه به اعضای کوچکتر خانواده.
- ۴. به همسالان خود برجسب نزنید و کسی را به خاطر بیمار بودن آزار ندهید. به یاد داشته باشید که این ویروس محدود به مرزهای جغرافیایی، قومیت، سن، میزان توانایی یا جنسیت خاصی نیست.
- ۵. اگر متوجه شدید بیمار شده اید، به والدین، یکی دیگر از اعضای خانواده یا سرپرست تان بگویید و از خانه خارج نشوید.

### آموزش بهداشت مطابق سن

در زیر پیشنهادهایی در مورد چگونگی جلب همکاری دانش آموزان در سنین مختلف برای جلوگیری و کنترل شیوع کووید-۱۹ و ویروس های دیگر ارائه شده است. فعالیت ها باید بر اساس نیازهای خاص کودکان (زبان، توانایی، جنسیت و ...) طراحی شوند.

#### پیش دبستانی

- روی رفتارهای صحیح بهداشتی، مانند پوشاندن دهان با آرنج هنگام سرفه و عطسه و مرتب شستن دستها تمرکز کنید.
- در حین شستن دست ها ترانه ای بخوانید تا مدت زمان توصیه شده ۲۰ ثانیه رعایت شود.

- کودکان می توانند شستن دست ها با مواد ضد عفونی کننده را «تمرین» کنند.
- راهی برای نظارت بر شستن دست و پاداش دادن به شستشوی مرتب و به موقع دست پیدا کنید.
- برای نشان دادن علائم این بیماری (عطسه، سرفه، تب) از عروسک معمولی یا خیمه شب بازی استفاده کنید و نشان دهید که در صورت احساس بیماری (برای مثال سر درد، دل درد، احساس تب یا خستگی بیش از حد) چه کاری می توانید برای آسایش فرد بیمار انجام دهید. (همدلی و رفتارهای مراقبتی ایمن را آموزش دهید)
- کودکان را دورتر از یکدیگر بنشانید، از آنها بخواهید بازوهای خود را دراز کنند یا «بالهای خود را تکان دهند»، باید فاصله ای را رعایت کنند که دست شان به دوستان شان نخورد.

#### مدرسه ابتدایی

- حتماً به نگرانی های کودکان گوش فرا داده و به سؤالات آنها متناسب با سنشان پاسخ دهید. ذهنشان را با اطلاعات زیادی آشفته نکنید. تشویق شان کنید تا احساسات خود را ابراز کنند. در مورد واکنشهای مختلفی که ممکن است تجربه کنند، بحث کنید و برایشان توضیح دهید که اینها واکنشها با توجه به این شرایط غیرعادی، طبیعی است.
- تأکید کنید که کودکان می توانند کارهای زیادی برای حفظ ایمنی خود و دیگران انجام دهند.

- مفهوم فاصله گذاری اجتماعی را برایشان توضیح دهید (با فاصله از دوستان ایستادن، پرهیز از جمعیت زیاد، پرهیز از لمس افراد مگر در صورت لزوم و غیره).



- روی رفتارهای بهداشتی صحیح مانند پوشاندن دهان با آرنج هنگام عطسه و سرفه و شستن دستها تمرکز کنید.
- به کودکان کمک کنید تا با مفاهیم اساسی پیشگیری و کنترل بیماری ها آشنا شوند. از تمرین هایی استفاده کنید که نشان می دهد چگونه میکروب ها می توانند منتشر شوند. برای مثال، با ریختن آب رنگی در یک بطری اسپری و پاشیدن آن روی یک تکه کاغذ سفید. مشاهده کنید که قطرات تا چه فاصله ای منتقل می شوند.
- نشان دهید که چرا شستن دستها به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون مهم است
  
- مقدار کمی اکلیل در دست دانش آموزان بگذارید و بگذارید آنها را فقط با آب بشویند و ببینند که چه مقدار اکلیل باقی مانده است، سپس از آنها بخواهید آن را به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشویند.
- از دانش آموزان بخواهید متن هایی را برای شناسایی رفتارهای پرخطر تجزیه و تحلیل کنند و رفتارهای اصلاحی پیشنهاد دهند.
  
- مثلاً معلمی با سرماخوردگی به مدرسه می آید. او عطسه می کند و با دست خود دهانش را می پوشاند. با همکاری دست می دهد. دست هایش را با دستمال پاک می کند و سپس برای تدریس به کلاس می رود. کدام یک از کارهایی که این معلم انجام داده خطرناک بوده؟ به جای آن باید چه می کرد؟

### مقطع اول دبیرستان

- حتماً به نگرانی دانش آموزان توجه کرده، به سوالات آنها پاسخ دهید.
- تأکید کنید که دانش آموزان می توانند کارهای زیادی برای حفظ ایمنی خود و دیگران انجام دهند.
  
- مفهوم فاصله گذاری اجتماعی را برایشان توضیح دهید.
  
- روی رفتارهای بهداشتی صحیح مانند پوشاندن سرفه و عطسه با آرنج و شستن دستها تمرکز کنید.
  
- به دانش آموزان یادآوری کنید که می توانند رفتارهای صحیح را عملاً به خانواده خود یاد دهند.
- دانش آموزان را ترغیب کنید تا از برجسب زدن به دیگران خودداری کنند.

- در مورد واکنش‌های مختلفی که ممکن است تجربه کنند صحبت کنید و توضیح دهید که اینها واکنش‌هایی عادی به شرایط غیرطبیعی است که در آنها را ترغیب کنید تا احساسات خود را ابراز کنند.
- فعالیت‌های دانش‌آموزی راه‌بندازید و از آنها بخواهید واقعیت‌هایی که در مورد رعایت بهداشت عمومی میدانند تبلیغ کنند.
- از دانش‌آموزان بخواهید با استفاده از اعلامیه‌ها و پوسترهای مدرسه، به اطلاع‌رسانی عمومی بپردازند.
- آموزش‌های ضروری بهداشتی را در درس‌های دیگر بگنجانید.
- در درس علوم می‌توان به مطالعه ویروس‌ها، انتقال بیماری و اهمیت واکسیناسیون پرداخت.
- مطالعات اجتماعی می‌تواند به تاریخچه همه‌گیری‌ها و روند تکامل سیاست‌های بهداشتی و ایمنی عمومی بپردازد.
- دروس سواد رسانه‌ای می‌تواند دانش‌آموزان را قادر سازد تا متفکران و سازندگان منتقد، ارتباطات گرانی مؤثر و شهروندانی فعال باشند.

### مقطع دوم دبیرستان

- حتماً به نگرانی‌های دانش‌آموزان توجه کرده و به سوالات آنها پاسخ دهید.
- تأکید کنید که دانش‌آموزان می‌توانند کارهای زیادی برای حفظ ایمنی خود و دیگران انجام دهند.
- آموزش مفهوم فاصله‌گذاری اجتماعی
- روی رفتارهای صحیح بهداشتی متمرکز شوید، مانند پوشاندن دهان با آرنج هنگام سرفه و عطسه و شستن دست‌ها. دانش‌آموزان را ترغیب کنید مانع از برجسب زدن به دیگران شوند.
- در مورد واکنش‌های مختلفی که ممکن است تجربه کنند، صحبت کنید و برایشان توضیح دهید که اینها واکنش‌هایی عادی نسبت به شرایط غیرطبیعی کنونی است. آنها را تشویق کنید تا درباره احساسات خود صحبت کنند.
- آموزش‌های لازم بهداشتی را در دروس دیگر بگنجانید
- در درس علوم می‌توان به مطالعه ویروس‌ها، انتقال بیماری‌ها و اهمیت واکسیناسیون پرداخت

- مطالعات اجتماعی می تواند بر تاریخچه بیماری همه گیر و تأثیرات ثانویه آنها تمرکز داشته و بررسی کند که چگونه سیاست های عمومی می تواند بردباری و انسجام اجتماعی را ارتقا بخشد.
- از شاگردان بخواهید اطلاع رسانی عمومی خود را از طریق رسانه های اجتماعی، رادیو یا حتی تلویزیون محلی انجام دهند.
- دروس آموزش رسانه می تواند دانش آموزان را قادر سازد تا متفکران و سازندگان منتقد، ارتباطات گرانی مؤثر و شهروندانی فعال باشند.