



التطعيمات

تعمل اللقاحات مع جهاز المناعة لدى طفلك للوقاية من الأمراض الخطيرة. من الضروري أن يحرص الأطفال على تلقي التطعيمات الروتينية بانتظام.

يُشترط على طلاب المراحل الدراسية من التمهيدي والروضة وحتى الصف الثاني عشر تقديم ما يثبت تلقيهم اللقاحات التالية:

- الخناق والكزاز والسعال الديكي (DTaP أو DTP أو Tdap أو Td) - 5 جرعات
- لقاح شلل الأطفال (OPV أو IPV) - 4 جرعات
- التهاب الكبد الوبائي (ب) - 3 جرعات
- لقاح الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية (MMR) - جرعتان
- الجدري المائي (جدري الماء) - جرعتان



يحتاج الطلاب المنتقلون إلى الصف السابع إلى سجلات تتضمن ما يلي:

- لقاح الديفتيريا والكزاز والسعال الديكي (Tdap) - جرعة واحدة
- الجدري المائي (جدري الماء) - جرعتان



احتفظ بسجلات تطعيمات طفلك:

- قد تتطلب المدارس والمخيمات الصيفية والفرق الرياضية والكليات والسفر الدولي وغيرها سجلات التطعيم.
- يحتفظ بعض الناس بسجلات أطفالهم مع وثائق مهمة أخرى، مثل شهادات الميلاد وجوازات السفر.



أحضر سجل لقاحات طفلك إلى كل زيارة للطبيب واطلب من الطبيب أو الممرضة تدوين اللقاح والتاريخ والجرعة. يمكنك طلب سجلات طفلك من طبيبه.



غسل اليدين

غسل اليدين يساعد في الحفاظ على صحة الطلاب وعائلاتهم. يساعد هذا الإجراء على منع انتشار التهابات الجهاز التنفسي والجهاز الهضمي.

كيفية غسل الطلاب والعائلات لأيديهم:

- بئّل اليدين بالماء النظيف الجاري (دافئاً أو بارداً)، ثم أغلق الصنبور، وضع الصابون.
- رَغّ اليدين عبر فركهما معاً بالصابون. ذلك ظهر اليدين، وبين الأصابع، وتحت الأظافر بالرغوة.
- افرك اليدين لمدة 20 ثانية على الأقل. هل تحتاج إلى مؤقت؟ قم بترديد أغنية "عيد ميلاد سعيد" من البداية إلى النهاية مرتين.
- اشطف يديك جيداً تحت مياه جارئة نظيفة.
- جفف يديك باستخدام منشفة نظيفة أو مجفف هواء.



متى يجب على الطلاب والعائلات غسل أيديهم:

- بعد استخدام الحمام،
- قبل الغداء،
- بعد اللعب في الخارج،
- وبعد تنظيف أنوفهم أو السعال أو العطس.



إذا لم يكن الصابون والماء متوفرين بسهولة، فاستخدم معقم لليدين يحتوي على نسبة كحول لا تقل عن 60% لتجنب الإصابة بالمرض ونقل الجراثيم إلى الآخرين.



آداب السعال والعطس

إن ممارسة وتعزيز آداب السعال والعطس تساعد في حماية الطلاب وعائلاتهم من الإصابة بفيروسات الجهاز التنفسي ونشرها، كوفيد-19 والإنفلونزا

لممارسة آداب التنفس السليمة، ينبغي على الطلاب وعائلاتهم القيام بما يلي:

- تغطية الفم والأنف بمنديل ورقي عند السعال أو العطس.
- إذا لم تتوفر المناديل الورقية، فينبغي السعال أو العطس في ثنية المرفق (الكوع)، لا في اليدين.
- التخلص من المناديل الورقية المستعملة في سلة المهملات.
- الاستدارة أو الابتعاد عند السعال أو العطس.
- غسل اليدين أو استخدام معقم اليدين، بعد تنظيف الأنف، أو السعال، أو العطس.



بالإضافة إلى ذلك، يمكن للطلاب وعائلاتهم القيام بما يلي:

- ارتداء قناعاً للحد من انتشار الجراثيم التنفسية.
- اتخاذ خطوات للحصول على هواء أكثر نقاءً في المنازل.

○ فتح النوافذ،

○ استخدم أجهزة تنقية الهواء المحمولة،

○ وإقامة التجمعات الكبيرة في الهواء الطلق.



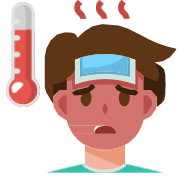
غَطِّ فمك وأنفك عند السعال أو العطس، وحافظ على نظافة يديك للمساعدة في منع انتشار أمراض الجهاز التنفسي.

البقاء في المنزل عند المرض

إن البقاء في المنزل عند المرض يمكن أن يقلل من خطر انتشار العدوى بين الطلاب والعائلات.

ينبغي على الطلاب البقاء في المنزل وعدم الذهاب إلى المدرسة إذا ظهرت عليهم الأعراض التالية:

- حمى، بما في ذلك الحمى المصحوبة بطفح جلدي جديد.
- التقيؤ أكثر من مرتين خلال فترة 24 ساعة.
- إسهال الذي يسبب "تبرزًا لا إراديًا"، أو يكون مصحوبًا بالدم، أو ينتج عنه أكثر من حركتي أمعاء مقارنةً بما يعتاد عليه الطفل عادةً خلال فترة 24 ساعة.
- تقرحات الجلد التي تفرز السوائل في جزء مكشوف من الجسم ولا يمكن تغطيتها بضمادة.
- أعراض فيروسات الجهاز التنفسي التي تتفاقم أو لا تتحسن.



يمكن للطلاب العودة إلى المدرسة عندما:

- بعد زوال الحمى (وعدم استخدام الأدوية الخافضة للحرارة) لمدة 24 ساعة على الأقل. تم فحص حالة الحمى المصحوبة بطفح جلدي جديد من قبل مقدم الرعاية الصحية ومع زوال الحمى تمامًا.
- تتشكل قشور على القروح الجلدية غير المغطاة أثناء الخضوع للعلاج من قبل مقدم الرعاية الصحية.
- تم حل مشكلة التقيؤ يمكنهم الاحتفاظ بالطعام والسوائل طوال الليل وفي الصباح.
- تحسنت حالة الإسهال لم يعد الطفل يعاني من حوادث التبرز أو أن عدد مرات التبرز لديه لا يزيد عن مرتين فوق المعدل الطبيعي خلال فترة 24 ساعة.
- تتحسن أعراض فيروسات الجهاز التنفسي لمدة 24 ساعة على الأقل.





التعامل الآمن مع الحيوانات الأليفة والحيوانات

يمكن أن تحمل الحيوانات الأليفة والحيوانات الأخرى جراثيم ضارة قد تسبب لنا المرض. إن معرفة كيفية التعامل الآمن مع الحيوانات الأليفة والحيوانات الأخرى يمكن أن يمنع انتشار الأمراض بين الحيوانات والإنسان.

كيف ينبغي للطلاب والعائلات التعامل بشكل صحيح مع الحيوانات الأليفة والحيوانات الأخرى:

- اغسلوا أيديهم دائمًا بعد التعامل مع الحيوانات أو التواجد بالقرب منها أو من مخلفاتها أو طعامها أو مستلزماتها.
- أبقِ الحيوانات الأليفة ومستلزماتها بعيدًا عن المطبخ أو غيرها من المناطق التي تقوم فيها بإعداد الطعام أو تقديمه أو تناوله.
- التخلص من مخلفات الحيوانات بشكل صحيح.
- تجنب اللعب بعنف مع الحيوانات لمنع العض والخدش.
- استمتع بالحياة البرية من مسافة آمنة لتفادي الأمراض والإصابات.



نظف العضّات والخدوش فورًا بالماء والصابون، واطلب الرعاية الطبية في الحالات التالية:

- إذا كان الجرح خطيرًا أو ظهرت عليه علامات الالتهاب مثل الاحمرار أو الألم أو السخونة أو التورم
- يبدو الحيوان مريضًا؛ أو
- إذا كنت لا تعرف حالة تطعيم الحيوان.



ينبغي على الآباء الإشراف دائمًا على أطفالهم عند وجودهم بالقرب من الحيوانات الأليفة والحيوانات الأخرى. لا ينبغي للأطفال تقبيل حيواناتهم الأليفة، أو حملها بالقرب من وجوههم، أو السماح لها بلعق وجوههم أو أفواههم.



زيارة المحيطات والبحيرات والأنهار بأمان

قد تحتوي المياه القادمة من المسطحات المائية الطبيعية مثل المحيطات والبحيرات والأنهار على جراثيم تسبب لنا المرض.

كيف يمكن للطلاب والعائلات ممارسة السلامة عند زيارة المحيطات والبحيرات والأنهار:

- شجع الطلاب على عدم القيام بما يلي:
 - ابتلاع الماء،
 - وضع الرمل في أفواههم، أو
 - التبرز في الماء.

لا ينبغي للطلاب وعائلاتهم دخول الماء في الحالات التالية:

- تشير اللافتات إلى أن منطقة السباحة مغلقة.
- تبدو المياه أكثر عكارة من المعتاد، أو متغيرة اللون، أو ذات رائحة كريهة.
- هناك أمطار غزيرة و/أو فيضانات. يمكن أن تتلوث مياه الأمطار ومياه الفيضانات ببراز الإنسان والحيوان.
- إنهم يراقبون أي أنابيب تصب في الماء أو حوله.
- إنهم مصابون بالإسهال.
- لديهم جرح أو قطع مفتوح (خاصة من عملية جراحية أو ثقب).



ينبغي على أولياء الأمور التحقق عبر الإنترنت لمعرفة ما إذا كانت منطقة السباحة تخضع للمراقبة حاليًا، أو تخضع للتوصيات، أو تم إغلاقها لأسباب تتعلق بالصحة أو السلامة.