



واکسیناسیون

واکسن‌ها با سیستم ایمنی کودک شما همکاری می‌کنند تا از بروز بیماری‌های جدی جلوگیری کنند. مهم است که کودکان در مورد واکسیناسیون‌های روتین به‌روز باشند.

دانش‌آموزان پایه‌های K-12 ملزم به ارائه مدرکی دال بر تزریق واکسن‌های زیر هستند:

- دیفتیری، کزاز و سیاه سرفه (DTaP، DTP، Tdap یا Td) - ۵ دوز
- فلج اطفال (OPV یا IPV) - ۴ دوز
- هپاتیت B - ۳ دوز
- سرخک، اوریبون و سرخجه (MM) - ۲ دوز
- واریسلا (آبله مرغان) - ۲ دوز



دانش‌آموزانی که به کلاس هفتم می‌روند، به سوابق زیر نیاز دارند:

- کزاز، دیفتیری، سیاه سرفه (padT) — ۱ دوز
- واریسلا (آبله مرغان) - ۲ دوز



سوابق واکسیناسیون فرزندان را ذخیره کنید:

- مدارس، اردوهای تابستانی، تیم‌های ورزشی، دانشگاه، سفرهای بین‌المللی و موارد دیگر ممکن است به سوابق واکسیناسیون نیاز داشته باشند.
- بعضی افراد سوابق فرزندشان را همراه با سایر مدارک مهم، مانند گواهی تولد و گذرنامه، نگه می‌دارند.



دفترچه واکسن فرزندان را در هر ویزیت پزشک همراه داشته باشید و از پزشک یا پرستار بخواهید که واکسن، تاریخ و دوز آن را یادداشت کند. شما می‌توانید سوابق فرزندان را از پزشک او درخواست کنید.



شستن دست‌ها

شستن دست‌ها می‌تواند سلامت دانش‌آموزان و خانواده‌ها را حفظ کند. این اقدام به جلوگیری از شیوع عفونت‌های تنفسی و گوارشی کمک می‌کند.

چگونه دانش‌آموزان و خانواده‌ها باید دست‌های خود را بشویند:

- دست‌ها را با آب تمیز و جاری (گرم یا سرد) خیس کنید، شیر آب را ببندید و صابون بزنید.
- دست‌ها را کف‌آلود کنید با مالیدن آن‌ها به یکدیگر همراه با صابون. پشت دست‌ها، بین انگشتان و زیر ناخن‌ها را کف‌آلود کنید.
- دست‌ها را بشویید حداقل به مدت 20 ثانیه. به تایمر نیاز دارید؟ آهنگ «تولدت مبارک» را دو بار از اول تا آخر زمزمه کنید.
- دست‌ها را به‌خوبی زیر آب تمیز و جاری آبکشی کنید.
- دست‌ها را با استفاده از یک حوله تمیز یا دستگاه خشک‌کن هوا خشک کنید.



چه زمانی دانش‌آموزان و خانواده‌ها باید دست‌های خود را بشویند:

- پس از استفاده از سرویس بهداشتی،
- قبل از ناهار،
- پس از بازی در فضای باز، و
- پس از فین کردن بینی، سرفه کردن یا عطسه کردن.



اگر صابون و آب به‌راحتی در دسترس نیست، از ضدعفونی‌کننده دست با حداقل 60% الکل استفاده کنید تا از بیمار شدن و انتقال میکروب‌ها به دیگران جلوگیری شود.



آداب بهداشت تنفسی

تمرین و تقویت آداب بهداشت تنفسی می‌تواند به دانش‌آموزان و خانواده‌ها در جلوگیری از ابتلا و انتشار ویروس‌های تنفسی کمک کند، کووید ۱۹ و آنفولانزا

برای تمرین آداب صحیح بهداشت تنفسی، دانش‌آموزان و خانواده‌ها باید:

- دهان و بینی خود را با دستمال کاغذی بپوشانند وقتی سرفه یا عطسه می‌کنند.
- اگر دستمال در دسترس نیست، باید در آرنج خود سرفه یا عطسه کنند، نه در دست‌هایشان.
- دستمال‌های استفاده‌شده را در سطل زباله بیندازند.
- برای سرفه یا عطسه، رو برگردانند یا کمی فاصله بگیرند.
- پس از فین کردن بینی، سرفه یا عطسه، دست‌های خود را بشویند یا از ضدعفونی‌کننده دست استفاده کنند.



علاوه بر این، دانش‌آموزان و خانواده‌ها می‌توانند:

- ماسک بزنند تا از انتشار میکروب‌های تنفسی جلوگیری کنند.
- برای هوای پاک‌تر در خانه‌هایشان اقداماتی انجام دهند.
 - پنجره‌ها را باز کنند،
 - از دستگاه‌های تصفیه هوای قابل حمل استفاده کنند،
 - و گردهمایی‌های بزرگ را در فضای باز برگزار کنند.



سرفه و عطسه خود را بپوشانید و دست‌هایتان را تمیز نگه دارید تا از شیوع بیماری‌های تنفسی جلوگیری شود.



ماندن در خانه هنگام بیماری

ماندن در خانه هنگام بیماری می‌تواند خطر شیوع عفونت بین دانش‌آموزان و خانواده‌ها را کاهش دهد.

دانش‌آموزان باید در صورت داشتن علائم زیر در خانه بمانند:

- تب ، از جمله تب همراه با بثورات پوستی جدید.
- استفراغ بیش از دو بار در ۲۴ ساعت آینده.
- اسهال که باعث «بی‌اختیاری» می‌شود، یا خونی است، یا در ۲۴ ساعت بیش از دو بار دفع بیشتر از حالت معمول کودک ایجاد می‌کند.
- زخم‌های پوستی که در بخش‌های بدون پوشش بدن ترشح مایع دارند و نمی‌توان آن‌ها را با بانداز پوشاند.
- علائم ویروس تنفسی که رو به وخامت هستند یا بهبود نمی‌یابند.



دانش‌آموزان می‌توانند به مدرسه بازگردند زمانی که:

- تب نداشته باشند (و از داروهای کاهنده تب استفاده نکنند) به مدت حداقل ۲۴ ساعت.
- تب همراه با جوش جدید توسط یک ارائه‌دهنده خدمات بهداشتی بررسی شده باشد و تب برطرف شده باشد.
- زخم‌های پوستی بدون پوشش در حال دلمه بستن هستند و از طرف یک ارائه‌دهنده خدمات بهداشتی تحت درمان قرار دارند.
- استفراغ در طول شب برطرف شده باشد و بتوانند صبح غذا و مایعات را نگه دارند.
- اسهال بهبود یافته باشد، دیگر دچار تصادفات نشوند یا اجابت مزاج بیش از ۲ بار از حالت معمول در دوره ۲۴ ساعته برای کودک نداشته باشند.
- علائم ویروس تنفسی در حال بهبود باشند به مدت حداقل ۲۴ ساعت.





نگهداری ایمن از حیوانات خانگی و سایر حیوانات

حیوانات خانگی و سایر حیوانات میکروبیومهای مضر را حمل کنند که می‌توانند ما را بیمار کنند. آگاهی از نحوه نگهداری ایمن از حیوانات خانگی و سایر حیوانات می‌تواند از انتشار بیماری‌های مشترک بین انسان و حیوان جلوگیری کند.

نحوه برخورد صحیح دانش‌آموزان و خانواده‌ها با حیوانات خانگی و سایر حیوانات:

- همیشه دست‌هایشان را بشویند پس از دست زدن یا بودن در کنار حیوانات یا فضولات، غذا یا لوازم آنها.
- حیوانات خانگی و لوازم آنها را از آشپزخانه دور نگه دارند یا سایر مکان‌هایی که در آنها غذا تهیه، سرو یا صرف می‌کنید.
- فضولات حیوانات را به درستی تمیز کنند.
- از بازی‌های خشن با حیوانات برای جلوگیری از گاز گرفتن و خراش خودداری کنند.
- از حیوانات وحشی از فاصله امن لذت ببرند تا از بیماری و آسیب جلوگیری کنند.



گازگرفتگی‌ها و خراش‌ها را فوراً با آب و صابون تمیز کنید و در صورتی که:

- زخم جدی است یا قرمز، دردناک، گرم یا متورم می‌شود
- حیوان بیمار به نظر می‌رسد؛ یا
- اگر از وضعیت واکسیناسیون حیوان اطلاعی ندارید.



والدین همیشه باید فرزندان خود را در اطراف حیوانات خانگی و سایر حیوانات نظارت کنند. کودکان نباید حیوانات خانگی خود را ببوسند، آنها را نزدیک صورتشان نگه دارند، یا اجازه دهند حیوانات خانگی صورت یا دهانشان را لیس بزنند.



بازدید ایمن از اقیانوس‌ها، دریاچه‌ها و رودخانه‌ها

آب از منابع طبیعی مانند اقیانوس‌ها، دریاچه‌ها یا رودخانه‌ها می‌تواند حاوی میکروب‌هایی باشد که ما را بیمار کند.

چگونه دانش‌آموزان و خانواده‌ها می‌توانند هنگام بازدید از اقیانوس‌ها، دریاچه‌ها و رودخانه‌ها نکات ایمنی را رعایت کنند:

• دانش‌آموزان را تشویق کنید که:

- آب را قورت ندهند،
- شن در دهان خود نگذارند، یا
- در آب مدفوع نکنند.

دانش‌آموزان و خانواده‌ها نباید وارد آب شوند اگر:

- تابلوها نشان می‌دهند که منطقه شنا بسته است.
- آب کدرتر از حد معمول به نظر می‌رسد، تغییر رنگ داده یا بوی بدی می‌دهد.
- باران‌های شدید و/یا سیل وجود دارد. آب باران و آب سیل می‌تواند با مدفوع انسان و حیوان آلوده شود.
- هرگونه لوله‌ای را ببینند که به داخل آب یا اطراف آن تخلیه می‌شود.
- آن‌ها دچار اسهال هستند.
- زخم یا بریدگی باز دارند (به‌خصوص ناشی از جراحی یا پیرسینگ).



والدین باید به صورت آنلاین بررسی کنند که آیا منطقه شنا در حال حاضر تحت نظارت است، تحت هشدار است یا به دلایل بهداشتی یا ایمنی بسته شده است.