

موارد للأسر والمدارس

هل يجب أن يبقى طفلي في المنزل؟

الأعراض الرئيسية لفيروس كورونا (COVID-19) هي السعال والحمى وضيق التنفس. إذا كان طفلك يعاني من مجرد سيلان في الأنف، فيمكن أن يذهب إلى المدرسة.

تنص العديد من سياسات المناطق التعليمية على أنه يجب ألا يعاني الطفل من الحمى قبل أن يعود إلى المدرسة لمدة 24 ساعة. إذا كان طفلك يعاني من السعال والحمى وضيق في التنفس وكنت قلقًا بشأن احتمال إصابته بفيروس كورونا COVID-19، فاتصل بإدارة الصحة المحلية أو مقدم الرعاية الصحية. وسوف يساعدونك في تقرير ما إذا كنت بحاجة إلى موعد أم لا. وإذا كنت بحاجة إلى موعد، فيمكنهم مساعدتك في التخطيط للدخول إلى العيادة بطريقة تحول دون إصابة الآخرين بالعدوى.

احرص على تعليم طفلك ممارسة التدابير الصحية الجيدة بانتظام، مثل:

- [غسل اليدين](#) بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل،
- [آداب السعال والعطس](#).

احرص على تنظيف وتطهير الأشياء والأسطح التي تلمسها في كثير من الأحيان. يمكنك استخدام رذاذ التنظيف المنزلي العادي أو المناديل المبللة.

هل سيكون طفلي في مأمن أثناء وجوده في المدرسة؟ هل سيتعرض للإصابة بالعدوى؟

يمكن أن تنتشر الفيروسات في المدارس. لهذا السبب من الأهمية بمكان أن يبقى الأشخاص الذين تظهر عليهم الأعراض (الحمى والسعال وضيق التنفس) في المنزل. إذ إن هذا واحدًا من أكثر الطرق فعالية لتقليل التعرض للعدوى. الصحة العامة هي مسؤولية الجميع.

إذا كان طفلك يعاني من سيلان الأنف، فيمكنه الذهاب إلى المدرسة، بعد أن تعلمه كيفية استخدام المناديل الورقية وغسل اليدين. إذا كان طفلك يعاني من السعال أو الحمى أو ضيق في التنفس، فيجب أن يبقى في المنزل. كما يتعين عليك أيضاً الاتصال بإدارة الصحة المحلية أو مقدم الرعاية الصحية. إذا كنت ستتصل بمقدم الرعاية الصحية، فاتصل أولاً بإدارة الصحة المحلية أولاً. وسوف يساعدونك في تقرير ما إذا كنت بحاجة إلى موعد أم لا. وإذا كنت بحاجة إلى موعد، فيمكنهم مساعدتك في التخطيط للدخول إلى العيادة بطريقة تحول دون إصابة الآخرين بالعدوى.

احرص على تعليم طفلك ممارسة التدابير الصحية الجيدة بانتظام، مثل:

- غسل اليدين بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل،
- آداب السعال والعطس.

الفئات الأكثر عُرضة للخطر هي:

- كبار السن من الذكور، و
- الأشخاص الذين يعانون من ضعف في جهاز المناعة.

كيف سيتم إخباري إذا تعرض شخص في مدرسة طفلي للإصابة بعدوى فيروس COVID-19 أو كان يحمل العدوى بالفيروس؟

إذا حدث هذا، فستعمل إدارة الصحة المحلية والمنطقة التعليمية معاً لإعلامك بذلك الأمر. وسيقومون بذلك ضمن القواعد التي تحددها المنطقة التعليمية وإدارة الصحة المحلية. إذا كانت لديك مخاوف، فراجع مدرسة طفلك لمعرفة خطة الوقاية من الأمراض المعدية.

ماذا أفعل إذا كان طفلي مريضاً؟

إذا كان طفلك يعاني من الحمى أو السعال أو ضيق في التنفس، فيجب عليك:

- إبقاء طفلك في المنزل،
- الاتصال بإدارة الصحة المحلية أو مقدم الرعاية الصحية. وسوف يساعدونك في تقرير ما إذا كنت بحاجة إلى موعد أم لا. وإذا كنت بحاجة إلى موعد، فيمكنهم مساعدتك في التخطيط للدخول إلى العيادة بطريقة تحول دون إصابة الآخرين بالعدوى.

من المهم أن يبقى الأشخاص الذين تظهر عليهم الأعراض في المنزل. إذ إن هذا أحد أكثر الطرق فعالية لتقليل التعرض للإصابة بالعدوى. تنص العديد من سياسات المناطق التعليمية على أنه يجب ألا يعاني الطفل من الحمى قبل أن يعود إلى المدرسة لمدة 24 ساعة. إذا تم تشخيص إصابة طفلك بفيروس COVID-19، فقد يُطلب من طفلك البقاء في المنزل لفترة أطول.

احرص على تعليم طفلك ممارسة التدابير الصحية الجيدة بانتظام، مثل:

- [غسل اليدين](#) بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل،
- [آداب السعال والعطس](#).

احرص على تنظيف وتطهير الأشياء والأسطح التي تلمسها في كثير من الأحيان. يمكنك استخدام رذاذ التنظيف المنزلي العادي أو المناديل المبللة.

لماذا لم تُغلق المدارس؟

ليس هناك إلا عدد قليل من الحالات التي تم تأكيدها إصابتها بفيروس COVID-19 في ولاية أوريغون حتى الآن. إذا ظهر فيروس COVID-19 في مدرسة طفلك، فستحدد المدرسة وإدارة الصحة المحلية ما إذا كانت هناك حاجة إلى إغلاق المدرسة أم لا.

تتبع ممرضات المدارس ومديري المدارس والموظفين الآخرين في المدرسة [إرشادات هيئة الصحة بولاية أوريغون والإدارة التعليمية بولاية أوريغون الخاصة بالأمراض المعدية](#).

ما مخاطر انتشار هذا الفيروس إذا ذهب طالب إلى المدرسة التي ظهر فيها الفيروس ثم انتقل بالحافلة إلى مدرسة أخرى للرعاية اللاحقة؟

يعتمد ذلك على مدة بقاء الطالب في الحافلة وقدرته على تغطية فمه أثناء السعال والعطس. يعتقد خبراء الصحة أن الفيروس ينتشر بشكل أساسي من شخص لآخر:

- بين الأشخاص الذين هم على اتصال وثيق في حدود مسافة من 3 إلى 6 قدم، أو
- من خلال الرذاذ عندما يسعل الشخص المصاب أو يعطس.
- من خلال ملامسة الأسطح أو الأشياء التي ينتشر عليها الفيروس. قد يكون من الممكن أن يصاب الشخص بفيروس COVID-19 عن طريق لمس سطح أو شيء ينتشر عليه الفيروس ثم لمس فمه أو أنفه أو ربما عيونه. ومع ذلك، لا يعتقد خبراء الصحة أن هذه هي الطريقة الرئيسية لانتشار الفيروس.

راقب طفلك لملاحظة الأعراض (الحمى والسعال وضيق التنفس).

احرص على تعليم طفلك ممارسة التدابير الصحية الجيدة بانتظام، مثل:

- غسل اليدين بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل،
- آداب السعال والعطس.

احرص على تنظيف وتطهير الأشياء والأسطح التي تلمسها في كثير من الأحيان. يمكنك استخدام رذاذ التنظيف المنزلي العادي أو المناديل المبلّلة.

ما هي المدارس التي ظهر فيها الفيروس وأين موقعها؟

للاطلاع على آخر المستجدات، تفضل بزيارة <https://www.oregon.gov/ode/students-and-family/healthsafety/Pages/COVID19.aspx>

بماذا سأخبر طفلي بشأن هذا الأمر؟

احرص على تعليم طفلك ممارسة التدابير الصحية الجيدة بانتظام، مثل:

- غسل اليدين بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل،
- آداب السعال والعطس.

استشر إدارة الصحة المحلية أو المنطقة التعليمية للحصول على موارد أخرى للتحدث مع طفلك عن الأمراض التي يمكن أن يصاب بها، مثل الزكام والأنفلونزا.

عزز لدى طفلك مبادئ الاحترام ومكافحة التحيز. وعلم طفلك أنه لا ينبغي عليه افتراض افتراضات للخطر على أساس العرق أو العرق أو بلد المنشأ.

المدرسة مغلقة. طفلي لا يذهب إلى المدرسة، لكنه كان هناك مؤخرًا. ماذا أفعل؟

يعتقد خبراء الصحة أن الفيروس ينتشر بشكل أساسي من شخص لآخر:

- بين الأشخاص الذين هم على اتصال وثيق في حدود مسافة من 3 إلى 6 قدم، أو
- من خلال الرذاذ عندما يسعل الشخص المصاب أو يعطس.
- من خلال ملامسة الأسطح أو الأشياء التي ينتشر عليها الفيروس. قد يكون من الممكن أن يصاب الشخص بفيروس COVID-19 عن طريق لمس سطح أو شيء ينتشر عليه الفيروس ثم لمس فمه

أو أنه أو ربما عيونه. ومع ذلك، لا يعتقد خبراء الصحة أن هذه هي الطريقة الرئيسية لانتشار الفيروس.

راقب طفلك لملاحظة الأعراض (الحمى والسعال وضيق التنفس).

احرص على تعليم طفلك ممارسة التدابير الصحية الجيدة بانتظام، مثل:

- غسل اليدين بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل،
- آداب السعال والعطس.

احرص على تنظيف وتطهير الأشياء والأسطح التي تلمسها في كثير من الأحيان. يمكنك استخدام رذاذ التنظيف المنزلي العادي أو المناديل المبلّلة.

ماذا لو قررت منع ذهاب طفلي إلى المدرسة حتى لو لم يتم إغلاقها؟ كيف يمكنني الحصول على مساعدة في واجباته المدرسية؟

احرص على التعاون مع مدرسي طفلك ومدير المدرسة في المنطقة التعليمية المحلية. إذ يمكنهم التحدث معك حول سياسات الحضور والغياب ويمكنهم شرح أي إجراءات لديهم لدعم التعليم من المنزل.

هل يمكن لطفلي ارتداء قناع في المدرسة؟

لا توصي مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) الأشخاص الذين هم بحالة جيدة ارتداء قناعًا لحماية أنفسهم من أمراض الجهاز التنفسي، بما في ذلك فيروس COVID-19. لم تصدر الولاية أي حظر على ارتداء قناع طبي في المدرسة. ومع ذلك، يمكنك مراجعة مدرسة طفلك لمعرفة سياساتها. يجب على الأشخاص الذين تظهر عليهم أعراض فيروس COVID-19 ارتداء أقنعة الوجه للمساعدة في منع انتقال المرض للآخرين. يعد استخدام أقنعة الوجه أمرًا ضروريًا أيضًا من أجل:

- العاملون الصحيون، و
- الأشخاص الذين يعتنون بشخص في أماكن قريبة (في المنزل أو في مرفق للرعاية الصحية).

إذا كان طفلك مريضًا، فيجب عليه البقاء في المنزل بدلاً من الذهاب إلى المدرسة مرتديًا قناعًا.

إذا تم إلغاء المدرسة، فكيف سيحصل طفلي على وجبتي الإفطار والغداء؟

يُرجى مراجعة مدرسة طفلك؛ إذ تتم إدارة هذه البرامج على المستوى المحلي.

لا يمكنني التغيب عن العمل، كيف يمكن لطفلي الحصول على الرعاية اللازمة؟

ابدأ بالتحدث الآن مع الآخرين حول الموارد المتاحة. تتضمن الأمثلة:

- أفراد الأسرة.
- المؤسسة الدينية المحلية.
- المنظمات المجتمعية.

هل عليّ أن أقلق بشأن قاعدة "العبء على الدولة"؟ أنا قلق بشأن وضع الهجرة كمهاجر.

صحتك وصحة أسرتك ومجتمعنا هو أهم ما يشغلنا. لا تنطبق قاعدة "العبء على الدولة" على كل الرعاية الطبية أو على كل مهاجر. ولا تُحسب العديد من مزايا الصحة العامة ضمن قاعدة "العبء على الدولة"، بما في ذلك:

- تغطية خطة صحة ولاية أوريغون للشباب الذين تقل أعمارهم عن 21 عامًا (أي برنامج Medicaid وبرنامج التأمين الصحي للأطفال "Children's Health Insurance Program, CHIP")
- تغطية خطة صحة ولاية أوريغون للنساء الحوامل، بما في ذلك 60 يومًا بعد الولادة (أي برنامج Medicaid وبرنامج Citizen-Alien Waived Emergent Medical Plus "أو CAWEM Plus")
- برنامج ولاية أوريغون لرعاية صحة الأمهات (Oregon MothersCare, OMC)
- تغطية خطة أوريغون الصحية الطارئة للأشخاص من جميع الأعمار (أي CAWEM)
- برنامج التغطية لجميع الأطفال (Cover All Kids) بولاية أوريغون
- خدمات التعليم الخاص الممولة من قبل قانون تعليم الأفراد ذوي الإعاقة (IDEA) الذي يغطيه برنامج Medicaid
- الخدمات الصحية المقدمة في المدارس للأطفال في سن المدرسة
- إعانات أقساط التأمين الصحي التجارية من خلال سوق التأمين الصحي (Health Insurance Marketplace) بولاية أوريغون
- إعانات ذوي الدخل المنخفض (LIS) وفقًا للجزء D من برنامج Medicare
- العديد من برامج الخدمات الصحية والتعليمية والاجتماعية الأخرى غير المدرجة هنا.

الرجاء الانتقال إلى [صفحة ويب](#) "قاعدة العبء على الدولة" الخاصة بهيئة الصحة بولاية أوريغون، و[صحيفة الوقائع](#) (بالإسبانية)، و[الأسئلة الشائعة](#) (بالإسبانية) للمزيد من المعلومات.

كيف يمكنني الحصول على آخر المستجدات بشأن هذه المعلومات؟

مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC)

يحتوي هذا الموقع الإلكتروني على أحدث المعلومات حول COVID-19 في الولايات المتحدة.

هيئة الصحة بولاية أوريغون (OHA)

يحتوي هذا الموقع الإلكتروني على معلومات خاصة بفيروس COVID-19 في ولاية أوريغون.

211

اتصل على الرقم 211 في ولاية أوريغون، إذا لم يكن من السهل عليك الحصول على المعلومات عبر الإنترنت. إذ يمكن أن يزودك بمعلومات عامة حول فيروس COVID-19.

تحقق من الموقع الإلكتروني لمدرسة طفلك والذي قد يحتوي على معلومات محدثة. كما يمكنك أيضاً التحقق من الأخبار المحلية ومواقع وسائل التواصل الاجتماعية الموثوق بها.