



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی



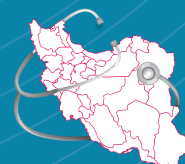
دانشگاه علوم پزشکی تهران

پیام‌های کلیدی برای پیشگیری و کنترل COVID-19 در مدارس

صندوق کودکان سازمان ملل متحد (یونیسف) / سازمان جهانی بهداشت / سازمان صلیب سرخ جهانی



دانشگاه علوم پزشکی تهران
دانشکده بهداشت



مؤسسه ملی تحقیقات سلامت جمهوری اسلامی ایران

بازار ایران



<http://sph.tums.ac.ir/>

دانشگاه علوم پزشکی تهران
دانشکده بهداشت



<http://nihr.tums.ac.ir>

موسسه ملی تحقیقات سلامت
جمهوری اسلامی ایران

فهرست محتوی

۱	حقایق در مورد COVID-19
۳	مقدمه
۵	مدیران مدرسه، معلمان و کارکنان
۱۰	والدین / پرستاران و اعضای جامعه
۱۴	دانش آموزان و کودکان

حقایق در مورد COVID-19

COVID-19 چیست؟

کووید-۱۹ بیماری جدیدی ناشی از سویه جدیدی از کرونا ویروس است. "CO" بر کرونا دلالت دارد و "VI" بر ویروس و "D" بر بیماری دلالت می‌کند. قبلاً این بیماری با نام کرونا ویروس جدید ۲۰۱۹ یا nCoV-2019 ارجاع داده می‌شد. ویروس COVID-19 یک ویروس جدید است که به خانواده ویروس‌هایی که سندرم شدید تنفسی حاد (SARS) و برخی از انواع سرماخوردگی را ایجاد می‌کنند تعلق دارد.

علائم COVID-19 چیست؟

علائم این بیماری شامل تب، سرفه و تنگی نفس است. در موارد شدیدتر، عفونت می‌تواند باعث ذات‌الریه یا مشکلات تنفسی شود. با

شیوع خیلی کمتر، احتمال مرگ در اثر این بیماری وجود دارد. این علائم مشابه آنفولانزا یا سرماخوردگی است که هر دوی این بیماری‌ها بسیار شایع‌تر از COVID-19 هستند. به همین دلیل برای تأیید وجود COVID-19، انجام آزمایش ضرورت دارد.

چگونه COVID-19 شیوع می‌یابد؟

این ویروس از طریق تماس مستقیم با قطرات تنفسی یک فرد آلوده (که از طریق سرفه و عطسه تولید می‌شود) منتقل می‌شود. افراد همچنین می‌توانند از تماس با سطوح آلوده به ویروس و تماس دست آلوده با صورت (یعنی چشم، بینی، دهان) مبتلا شوند. ویروس COVID-19 ممکن است چندین ساعت روی سطوح زنده بماند، اما گندزدهای ساده می‌توانند آن را بکشند.

چگونه شیوع COVID-19 کند و یا متوقف می‌شود؟

همانند سایر عفونت‌های تنفسی مانند آنفولانزا یا سرماخوردگی، اقدامات بهداشت عمومی برای کاهش شیوع این بیماری بسیار مهم است.

اقدامات بهداشت عمومی، اقدامات پیشگیرانه روزمره ای است که شامل موارد زیر می‌شود:

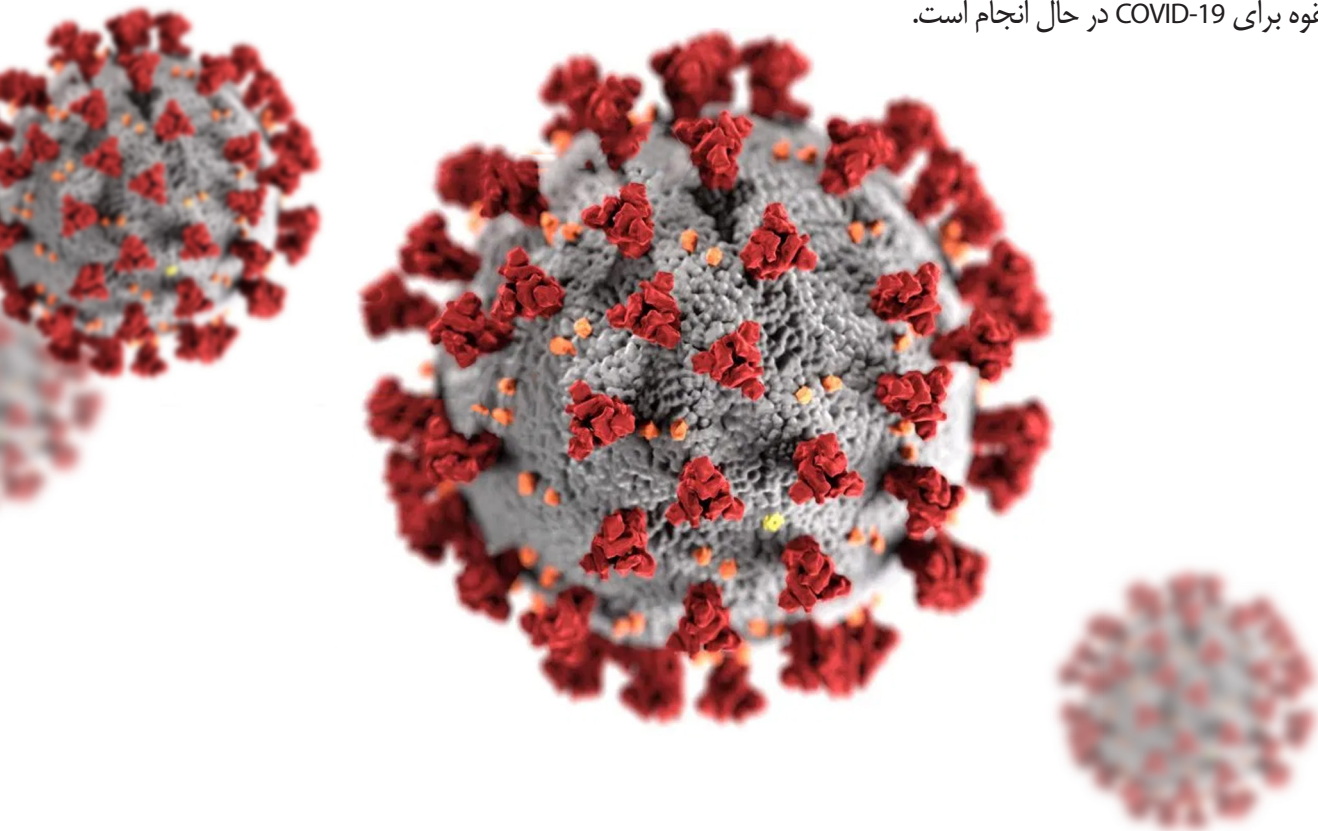
- در هنگام بیماری در خانه بمانید؛
 - هنگام سرفه یا عطسه، دهان و بینی را با آرنج بسته یا دستمال بپوشانید. بلافاصله دستمال را در سطل زباله در دار دفع کنید؛
 - دست‌ها را (اغلب با آب و صابون) بشوید؛ و
 - سطوح و اشیاء که اغلب لمس می‌شود را تمیز کنید.
- اگر مقامات بهداشت عمومی اطلاعات بیشتری در مورد COVID-19 کسب کنند، ممکن است اقدامات اضافی دیگری را توصیه کنند.

چه کسی بیشتر در معرض خطر است؟

ما هر روز در حال یادگیری بیشتر در مورد چگونگی اثر گذاری COVID-19 بر مردم هستیم. به نظر می‌رسد افراد مسن و افراد با بیماری‌های مزمن مانند دیابت و بیماری‌های قلبی بیشتر در معرض رخداد علائم شدید این بیماری هستند. به دلیل اینکه این یک ویروس جدید است، ما هنوز در حال یادگیری چگونگی تأثیر آن بر کودکان هستیم. می‌دانیم که ممکن است افراد در هر سنی به ویروس مبتلا شوند، اما تاکنون موارد نسبتاً کمی از COVID-19 در بین کودکان گزارش شده است.

درمان COVID-19 چیست؟

در حال حاضر واکسنی برای COVID-19 در دسترس نیست. با این وجود، بسیاری از علائم قابل درمان است و دریافت مراقبت‌های اولیه از افراد ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی می‌تواند خطر این بیماری را کاهش دهد. چندین کارآزمایی بالینی برای ارزیابی روش‌های درمانی بالقوه برای COVID-19 در حال انجام است.



مقدمه

شیوع احتمالی COVID-19 در محیط مدرسه ضروری است. همچنین باید مراقب باشید تا انگی متوجه دانش آموزان و کارمندان که احتمالاً در مواجهه با ویروس قرار گرفته باشند نگردد. یادآوری این نکته حائز اهمیت است که COVID-19 بین مرزهای جغرافیایی، قومیت‌ها، سطوح مختلف ناتوانی، سن و جنس تفاوتی قائل نمی‌شود. محیط آموزش و پرورش باید همچنان برای همه محیطی پذیرا، با احترام، فراگیر و حمایتی باشد. اقدامات انجام شده توسط مدارس می‌تواند از ورود و گسترش COVID-19 توسط دانش آموزان و کارمندان که ممکن است در معرض ویروس قرار گرفته باشند، جلوگیری کند، ضمن اینکه اختلال در کارها را به حداقل می‌رساند و دانش آموزان و کارمندان را از تبعیض محافظت می‌کند.

شیوع بیماری کرونا ویروس (COVID-19) به عنوان یک وضعیت اضطراری بهداشت عمومی اعلام شده است و اکنون این ویروس در بسیاری از مناطق و کشورها شیوع یافته است. در حالی که هنوز موارد زیادی در مورد ویروس ناشی از COVID-19 ناشناخته است، اما ما می‌دانیم که از طریق تماس مستقیم با قطرات تنفسی یک فرد آلوده (که از طریق سرفه و عطسه ایجاد می‌شود) منتقل می‌شود و همچنین افراد می‌توانند از تماس با سطوح آلوده به ویروس و لمس صورت (یعنی چشم، بینی، دهان) مبتلا شوند. در حالی که COVID-19 همچنان به شیوع خود ادامه می‌دهد، مهم است که جوامع برای جلوگیری از انتقال بیشتر اقدامات لازم را انجام دهند، اثرات اپیدمی را کاهش دهند و از اقدامات کنترلی حمایت کنند. حمایت از کودکان و موسسات آموزشی اهمیت ویژه‌ای دارد. اقدامات احتیاطی برای جلوگیری از



هدف

و عملی برای انجام اقدامات ایمن از طریق پیشگیری، تشخیص زود هنگام و کنترل COVID-19 در مدارس و سایر موسسات آموزشی است. این راهنما، گرچه مخصوص کشورهای است که انتقال COVID-19 را تأیید کرده اند، اما در سایر کشورها نیز قابل استفاده است. آموزش و پرورش می تواند دانش آموزان را تشویق کند تا از طریق صحبت کردن با دیگران در مورد چگونگی جلوگیری از شیوع ویروس، مبلغ پیشگیری بیماری و کنترل در خانه، مدرسه و جامعه شوند. باز نگه داشتن مدارس در شرایط ایمن یا باز کردن مجدد مدارس بعد از تعطیلی، ملاحظات متعددی دارد که اگر به درستی رعایت شوند، می تواند سلامت عمومی را ارتقا دهد.

کودکان و جوانان امروز، شهروندانی جهانی هستند که به عنوان عوامل قدرتمند تغییر به شمار آمده و نسل بعدی پرستاران، دانشمندان و پزشکان را تشکیل می دهند. هر بحران می تواند به عنوان فرصتی برای کمک به آنها در یادگیری، ترویج دلسوزی و افزایش تاب‌آوری و ساختن یک جامعه امن تر و مراقب تر در نظر گرفته شود. داشتن اطلاعات و حقایق در مورد COVID-19 به کاهش ترس و نگرانی دانش آموزان در مورد این بیماری و حمایت از توانایی آنها برای مقابله با هرگونه تأثیر ثانویه در زندگی کمک می کند. این رهنمود پیام های کلیدی و ملاحظاتی را برای متعهد کردن مدیران مدارس، معلمان و کارکنان، والدین، پرستاران و اعضای جامعه و همچنین خود کودکان در ارتقاء مدارس امن و سالم فراهم می کند. هدف از این سند ارائه راهنمایی های واضح

مدیران مدرسه، معلمان و کارکنان

پیام‌ها و اقدامات کلیدی

اصول عمومی

پیروی از اصول عمومی می‌تواند باعث شود دانش آموزان، معلمان و کارکنان مدرسه ایمن باشند و به جلوگیری از شیوع این بیماری کمک کند. توصیه‌ها برای مدارس سالم عبارتند از:

- دانش آموزان، معلمان و سایر کارکنان اگر بیمار باشند نباید به مدرسه بیایند.
- مدارس باید روی شستشوی مرتب دست با آب سالم و صابون، محلول الکلی یا مواد ضد عفونی کننده نظیر محلول کلر و ضد عفونی روزانه سطوح مدرسه تاکید کنند.
- مدارس باید امکانات آب، فاضلاب و مدیریت پسماند

را فراهم کرده و مراحل پاک سازی و آلودگی زدایی محیط زیست را دنبال کنند.

- مدارس باید رعایت فاصله اجتماعی را ترویج دهند (اصطلاحی که برای اقدامات خاص برای کند شدن شیوع بیماری بسیار مسری، از جمله محدود کردن اجتماع گروه‌های بزرگ مردم اتخاذ می‌شود).

اطلاع از آخرین حقایق

درک مناسبی از اطلاعات اولیه در مورد بیماری کروناویروس (COVID-19)، از جمله علائم، عوارض، نحوه انتقال و چگونگی جلوگیری از انتقال آن داشته باشید. در مورد COVID-19 از طریق منابع معتبری مانند یونیسف (صندوق کودکان سازمان ملل متحد)، سازمان جهانی بهداشت و اعلامیه‌های وزارت بهداشت مطلع شوید. از

- شروع و پایان روز مدرسه به صورت متناوب باشد.
 - لغو مجامع، بازی‌های ورزشی و سایر رویدادهایی که شرایط شلوغی را ایجاد می‌کند.
 - در صورت امکان، فضایی ایجاد کنید تا میز کودکان حداقل یک متر از هم فاصله داشته باشد.
 - حفظ فاصله از یکدیگر را آموزش دهید. از تماس غیر ضروری خودداری کنید.
- اگر دانش‌آموزان یا کارمندان ناخوش شوند، رویه‌هایی را برقرار کنید
- با مقامات بهداشت محلی و کارکنان بهداشت مدارس برنامه ریزی کرده و لیست تماس‌های اضطراری را به روز کنید. دستورالعملی را برای جداسازی دانش‌آموزان و کارکنان بیمار از سالم را بدون انگ‌گذاری تهیه کنید و روشی برای اطلاع‌رسانی به والدین / پرستاران و مشاوره با ارائه‌دهندگان مراقبت‌های بهداشتی / مقامات بهداشتی در هر جایی که ممکن باشد فراهم کنید.

اشتراک‌گذاری اطلاعات را ارتقا دهید

با راهنمایی‌های مقامات ملی بهداشت و آموزش و پرورش هماهنگی و از آن‌ها پیروی کنید. اطلاعات موجود را با کارکنان، پرستاران و دانش‌آموزان به اشتراک بگذارید، اطلاعات جدیدی در مورد وضعیت بیماری از جمله اقدامات پیشگیری و کنترل در مدرسه ارائه دهید. به پرستاران تاکید کنید که اگر کودکی در خانه آن‌ها مبتلا به COVID-19 بود، به مسئولان مدرسه و مراقبین بهداشتی

اطلاعات غلط / خرافات که ممکن است از طریق دهان به دهان یا به صورت آنلاین پخش شوند برحذر باشید.

اطمینان از عملیات مدرسه ایمن

به "چک لیست محیط‌های مدرسه ایمن" در زیر مراجعه کنید.

برنامه‌های اضطراری برای مدرسه ایجاد کنید یا آن‌ها را به روز کنید. با مقامات صحبت کنید تا مطمئن شوید مدارس به عنوان پناهگاه، واحدهای درمانی و غیره استفاده نمی‌شود. به لغو هرگونه جلسه / رویداد اجتماعی که معمولاً در محوطه مدرسه برگزار می‌شود بر اساس وضعیت خطر توجه داشته باشید.

بر شستشوی مکرر و بهداشتی دست و تهیه مواد مورد نیاز تاکید کنید. ایستگاه‌هایی برای شستشوی دست با آب و صابون آماده و حفظ کنید و در صورت امکان، پاک‌کننده دست بر پایه الکل (ضد عفونی کننده دست) را در هر کلاس، در ورودی‌ها و خروجی‌ها، و در نزدیکی سالن‌های ناهار و سرویس‌های بهداشتی قرار دهید. حداقل یک بار در روز ساختمان‌های مدرسه، کلاس‌های درس و به ویژه تجهیزات آب و فاضلاب را تمیز و ضد عفونی کنید، به خصوص سطوحی که توسط بسیاری از افراد لمس می‌شود (نرده‌ها، میزهای ناهار، تجهیزات ورزشی، دستگیره درب و پنجره، اسباب بازی‌ها، وسایل آموزشی و یادگیری و غیره). شیوه‌های فاصله اجتماعی را اجرا کنید. این شیوه‌ها می‌تواند شامل موارد زیر باشد:



کارکنان به دلیل بیماری‌های تنفسی مواجه شدید به مقامات بهداشت محلی هشدار دهید.

برنامه ریزی برای استمرار یادگیری

در صورت غیبت / مرخصی بیمار یا تعطیلی موقت مدرسه، از ادامه دسترسی به آموزش با کیفیت حمایت کنید. این می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

- استفاده از استراتژی‌های یادگیری آنلاین / الکترونیکی
- مشخص کردن تکلیف خواندن و تمرین برای مطالعه در خانه
- رادیو، پادکست یا پخش محتوای علمی از تلویزیون
- اختصاص معلمانی برای انجام پیگیری روزانه و هفتگی دانش آموزان
- مرور / تدوین استراتژی‌های آموزش تسریع کننده

اجرای آموزش هدفمند بهداشت

پیشگیری و کنترل بیماری را در فعالیت‌ها و درس‌های روزانه ادغام کنید. اطمینان حاصل کنید که محتوا پاسخگوی سن، جنس، قومیت و معلولیت و متناسب با وضعیت موجود باشد. (بخش مربوط به آموزش بهداشت مناسب سن را ببینید)

رسیدگی به سلامت روان / نیاز به حمایت‌های روانشناختی کودکان را تشویق کنید تا در مورد سؤالات و نگرانی‌های خود بحث کنند. توضیح دهید که واکنش‌های متفاوت، طبیعی است و آن‌ها را ترغیب کنید اگر سؤال یا نگرانی دارند با معلمان خود صحبت کنند. اطلاعات را با روشی

هشدار دهند و کودک را در خانه نگه دارند. از انجمن‌های اولیا و مربیان و ساز و کارهای دیگر برای ارتقاء اشتراک اطلاعات استفاده کنید. همچنین به سؤالات و نگرانی‌های کودکان، از جمله از طریق تهیه منابع کودک پسند مانند پوسترهایی که می‌توان در تابلوهای اعلانات، سرویس بهداشتی و سایر مکانهای مرکزی قرار داد، توجه داشته باشید.

خط مشی‌های مدرسه را هر جا که لازم است تنظیم کنید

سیاست‌های انعطاف‌پذیری برای حضور و مرخصی افراد بیمار تدوین کنید که دانش‌آموزان و کارمندان را ترغیب کند اگر بیمار بودند یا از یکی از اعضای خانواده که بیمار است پرستاری می‌کنند، در خانه بمانند. افراد را برای حضور کامل در مدرسه تشویق و ترغیب نکنید. وظایف و موقعیت‌های مهم کاری را مشخص کنید و به گونه‌ای برنامه ریزی کنید تا پرسنل بتوانند یکدیگر را پوشش دهند. برای تغییرات احتمالی تقویم آموزشی، به ویژه در خصوص تعطیلات قبل از امتحانات و خود امتحانات برنامه ریزی کنید.

نظارت بر حضور در مدرسه

برای ردیابی غیبت دانش‌آموزان و کارکنان و مقایسه با الگوهای غیبت معمول در مدرسه، سیستم‌های نظارت غیبت را اجرا کنید. چنانچه با غیبت زیاد دانش‌آموزان و

۱. در بعضی مدارس برای دانش‌آموزانی که هیچ روزی غیبت نمی‌کنند، تشویق‌هایی در نظر گرفته می‌شود.

- شستشوی مکرر و کامل (حداقل ۲۰ ثانیه) را تشویق کنید
- ضد عفونی کننده‌های دست را در سرویس‌های بهداشتی، کلاس‌های درس، سالن‌ها و در نزدیکی محل‌های خروج که امکان پذیر است قرار دهید
- اطمینان حاصل کنید که سرویس‌های بهداشتی یا مستراح کافی، تمیز و جداگانه برای دختران و پسران وجود داشته باشد

۲) حداقل یک بار در روز ساختمان‌های مدرسه، کلاس‌های درس و به خصوص آب‌خوری و سرویس‌های بهداشتی را تمیز و ضد عفونی کنید، به خصوص سطوحی که توسط افراد زیادی لمس می‌شود (نرده‌ها، میزهای ناهار، تجهیزات ورزشی، دستگیره درب و پنجره، اسباب بازی‌ها، وسایل آموزشی و یادگیری و غیره)

- از هیپوکلریت سدیم ۰/۵ درصد (معادل 5000 ppm) برای ضد عفونی کردن سطوح و از اتیل الکل ۷۰٪ برای ضد عفونی کردن وسایل کوچک استفاده کنید، و از وجود تجهیزات مناسب برای استفاده توسط کارکنان مسئول نظافت اطمینان حاصل کنید

۳) اگر شرایط آب و هوایی اجازه می‌دهد، جریان هوا و تهویه را افزایش دهید (پنجره‌های باز، استفاده از تهویه هوا در صورت وجود و غیره)

۴) به منظور تشویق اقدامات مناسب بهداشت دست و تنفس، تابلوهایی نصب کنید

۵) اطمینان حاصل کنید که پسماند‌ها به صورت روزانه و به طور ایمن دفع می‌شود

صادقانه و متناسب با سن دانش آموز ارائه کنید. دانش‌آموزان را در مورد چگونگی حمایت از همسالان خود و جلوگیری از تبعیض و زورگویی راهنمایی کنید. اطمینان حاصل کنید که معلمان از منابع محلی برای سلامت خود آگاه هستند. به منظور شناسایی و حمایت از دانش‌آموزان و کارمندان که علائم پریشانی را نشان می‌دهند با کارمندان بهداشت مدارس / مددکاران اجتماعی همکاری کنید.

حمایت از جمعیت آسیب پذیر

به منظور حصول اطمینان از تداوم خدمات اساسی در مدارس، از جمله غربالگری سلامت، برنامه‌های تغذیه یا روش‌های درمانی برای کودکان دارای نیازهای ویژه، با سیستم‌های ارائه کننده خدمات اجتماعی همکاری کنید. نیازهای ویژه کودکان دارای معلولیت و این که چگونه ممکن است جمعیت حاشیه نشین تحت تأثیر شدید بیماری یا اثرات ثانویه آن قرار بگیرد را در نظر بگیرید. شرایط خاص دختران که ممکن است خطر را برای آن‌ها افزایش دهد، از جمله مسئولیت مراقبت از بیمار در خانه یا خارج از مدرسه را در نظر داشته باشید.

چک لیست برای مدیران مدرسه، معلمان و کارکنان

۱) شستشوی مرتب دست‌ها و رفتارهای بهداشتی مثبت را ترویج داده و بر درک آن‌ها نظارت داشته باشید. توالت‌های کافی، تمیز و جداگانه را برای دختران و پسران تضمین کنید.

- اطمینان حاصل کنید که جایگاه‌های شستشوی دست مناسب سن مجهز به آب سالم و صابون وجود دارد

والدین / پرستاران و اعضای جامعه

پیام‌ها و اقدامات کلیدی

منابع معتبر مانند یونیسف، سازمان جهانی بهداشت و اعلامیه‌های وزارت بهداشت در مورد COVID-19 مطلع شوید. از اطلاعات جعلی/شایعه‌ها که ممکن است از طریق دهان به دهان و یا آنلاین پخش شوند برحذر باشید.

علائم COVID-19 (سرفه، تب، تنگی نفس) را در کودک خود تشخیص دهید

برای دریافت خدمات پزشکی، ابتدا با مرکز ارائه دهنده خدمات درمانی تماس بگیرید، و در صورت توصیه آن‌ها فرزند خود را به آن‌جا ببرید. به یاد داشته باشید که علائم COVID-19 مانند سرفه یا تب می‌تواند مشابه علائم آنفولانزا یا سرماخوردگی باشد که بسیار رایج‌تر هستند.

COVID-19 یک ویروس جدید است و ما هنوز در مورد چگونگی تاثیر آن بر کودکان در حال یادگیری هستیم. می‌دانیم که ممکن است افراد در سنین مختلف به ویروس آلوده شوند، اما تا کنون نسبتاً تعداد کمی از COVID-19 در میان کودکان گزارش شده است. این ویروس می‌تواند در برخی موارد منجر به مرگ شود، که تا کنون به طور عمده در میان افراد مسن با بیماری زمینه‌ای رخ داده است.

اطلاع از آخرین حقایق

درک مناسبی از اطلاعات اولیه در مورد بیماری کرونا ویروس (COVID-19)، شامل علائم، عوارض، نحوه انتقال آن و چگونگی جلوگیری از انتقال داشته باشید. از طریق

مرحله ۲: با استفاده از مقدار کافی صابون، دست‌های خیس را پوشش دهید.

مرحله ۳: تمام سطوح دست‌ها - از جمله قسمت پشتی دست‌ها، بین انگشتان دست و زیر ناخن‌ها را حداقل برای ۲۰ ثانیه شستشو دهید.

مرحله ۴: با آب جاری کاملاً بشویید.

مرحله ۵: دست‌های خود را با دستمال تمیز و خشک، حوله یکبار مصرف یا خشک‌کن دست خشک کنید.

دستان خود را اغلب به خصوص قبل و بعد از غذا، بعد از تخلیه بینی (فین کردن)، سرفه یا عطسه؛ رفتن به دستشویی / توالت / مستراح عمومی و هر زمانی که دستان شما به وضوح کثیف است بشویید. اگر صابون و آب به راحتی در دسترس نیست، از یک ضدعفونی‌کننده دست با پایه الکل با حداقل ۶۰ درصد الکل استفاده کنید. اگر دست‌ها به وضوح کثیف هستند، همیشه دست‌ها را با آب و صابون بشویید.

به کودکان کمک کنید تا با استرس کنار بیایند. ممکن است کودکان به طرق مختلف به استرس پاسخ دهند. پاسخ‌های متداول عبارتند از: داشتن مشکل در خواب، شب‌ادراری، درد در معده یا سردرد و احساس اضطراب، گوشه‌گیری، عصبانیت، وابستگی یا ترس از تنها ماندن. به واکنش‌های کودکان با روش‌های حمایتی پاسخ دهید و برای آن‌ها توضیح دهید که آن‌ها یک واکنش عادی نسبت به وضعیت غیرطبیعی هستند. به نگرانی‌های آن‌ها گوش فرا دهید و برای تسکین آن‌ها و محبت به آن

اگر فرزند شما بیمار است، وی را در خانه نگه دارید و در مورد غیبت و علائم فرزندتان به مدرسه اطلاع دهید. درخواست تکلیف در منزل کنید تا دانش‌آموزان بتوانند در حالی که در خانه هستند یادگیری خود را ادامه دهند. به کودکان با ادبیات ساده توضیح دهید که چه چیزی در حال اتفاق افتادن است و به وی اطمینان دهید که مشکلی برایش رخ نخواهد داد.

کودکان، وقتی سالم هستند، در مدرسه بمانند

اگر فرزند شما علائمی مانند تب یا سرفه را نشان نمی‌دهد، بهتر است آن‌ها را در مدرسه نگه دارید - مگر این که از طرف مسئولین بهداشت عمومی یا سایر نهادهای رسمی، هشدار یا توصیه‌ای برای مدرسه کودک شما صادر شده باشد.

به جای دور نگه داشتن کودکان از مدرسه، به آن‌ها شیوه‌های درست شستشوی بهداشتی دست‌ها و بهداشت تنفسی را برای مدرسه و سایر مکان‌ها مانند شستشوی مکرر دست‌ها (پایین را ببینید)، پوشاندن سرفه و عطسه با آرنج بسته یا دستمال و سپس دور انداختن دستمال در سطل درب‌دار، لمس نکردن چشم‌ها، دهان و بینی در صورتی که دست‌های خود را به درستی نشسته باشند را آموزش دهید.

شستشوی درست دست‌ها

مرحله ۱: دست‌ها را با آب تمیز خیس کنید.

- مرتباً دستان خود را با صابون و آب تمیز بشویید. اگر صابون و آب به راحتی در دسترس نیست، از یک ضدعفونی کننده دست با حداقل ۶۰ درصد الکل استفاده کنید. اگر دست‌ها به وضوح کثیف هستند، همیشه دست‌ها را با آب و صابون بشویید
 - اطمینان حاصل کنید که آب آشامیدنی و توالت بهداشتی در خانه در دسترس است
 - اطمینان حاصل کنید که پسماندها با روش ایمن جمع‌آوری، ذخیره و دفع می‌شود
 - در دستمال یا آرنج بسته خود سرفه و عطسه کنید و از لمس صورت، چشم، دهان و بینی خود خودداری کنید
۳. فرزندان خود را تشویق کنید تا سوال پرسند و احساسات خود را به شما و معلمانشان بیان کنند. به یاد داشته باشید که فرزند شما ممکن است در مقابل استرس، واکنش‌های متفاوتی داشته باشد. صبور باشید و درک کنید
۴. با استفاده از حقایق به دانش آموزان نسبت به ملاحظه یکدیگر و پرهیز از انگ زدن تاکید کنید
۵. برای دریافت اطلاعات با مدرسه هماهنگ شوید و در مورد چگونگی حمایت از تلاش‌های ایمنی در مدرسه سوال کنید (از طریق انجمن اولیا و مربیان و غیره).

ها زمان اختصاص دهید، به آن‌ها اطمینان دهید که آن‌ها در امان هستند و مرتباً از آن‌ها ستایش کنید.

در صورت امکان برای کودکان فرصت‌های بازی و استراحت فراهم کنید. تا حد امکان برنامه‌های منظم و دوره‌ای، به ویژه قبل از خواب آن‌ها را حفظ کنید یا به ایجاد موارد جدید در محیطی جدید کمک کنید. در مورد آن چه اتفاق افتاده است حقایق متناسب با سن آن‌ها ارائه دهید، آن‌چه در جریان است را توضیح دهید و مثال‌هایی واضح در مورد کارهایی که می‌توانند برای محافظت از خود و دیگران در برابر عفونت انجام دهند، برای آن‌ها بیان کنید. اطلاعاتی را در مورد آن چه می‌تواند مطمئناً اتفاق بیفتد با آن‌ها به اشتراک بگذارید.

به عنوان مثال، اگر فرزند شما بیمار است و در خانه یا بیمارستان می‌ماند، می‌توانید بگویید: "شما باید در خانه / بیمارستان بمانید زیرا این برای شما و دوستانتان امن‌تر است. می‌دانم که در بعضی مواقع سخت است (شاید ترسناک یا حتی خسته کننده باشد) اما برای حفظ امنیت خود و دیگران باید قوانین را رعایت کنیم. به زودی همه چیز به حالت عادی برمی‌گردد."

چک لیست برای والدین / پرستاران و نمایندگان جامعه

۱. بر سلامتی فرزندان نظارت داشته باشید و در صورت بیماری، وی را در خانه نگه دارید
۲. شیوه‌های بهداشتی صحیح را به فرزندان خود بیاموزید و الگوسازی کنید



دانش‌آموزان و کودکان

- کودکان و جوانان باید اطلاعات اولیه و متناسب با سن راجع به بیماری کرونا ویروس (COVID-19)، از جمله علائم، عوارض، نحوه انتقال آن و چگونگی جلوگیری از انتقال داشته باشند. از طریق منابع معتبر مانند یونیسف، سازمان جهانی بهداشت و اعلامیه‌های وزارت بهداشت در مورد COVID-19 مطلع شوید. از اطلاعات جعلی/شایعه‌ها که ممکن است توسط دهان به دهان و یا از طریق آنلاین پخش شوند برحذر باشید.
- 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 خود کمک کنید
 - سؤال بپرسید، یاد بگیرید و از منابع معتبر اطلاعات کسب کنید
 - از خود و دیگران محافظت کنید
 - دست‌هایتان را مرتباً بشویید، همیشه با آب و صابون حداقل به مدت حداقل ۲۰ ثانیه
 - به یاد داشته باشید که صورت خود را لمس نکنید
 - فنجان، وسایل غذا، خوراکی یا نوشیدنی را با دیگران به اشتراک نگذارید
 - در سالم نگه داشتن خود، مدرسه، خانواده و اجتماع خود پیشرو باشید

کودکان و جوانان باید اطلاعات اولیه و متناسب با سن راجع به بیماری کرونا ویروس (COVID-19)، از جمله علائم، عوارض، نحوه انتقال آن و چگونگی جلوگیری از انتقال داشته باشند. از طریق منابع معتبر مانند یونیسف، سازمان جهانی بهداشت و اعلامیه‌های وزارت بهداشت در مورد COVID-19 مطلع شوید. از اطلاعات جعلی/شایعه‌ها که ممکن است توسط دهان به دهان و یا از طریق آنلاین پخش شوند برحذر باشید.

چک لیست برای دانش‌آموزان و کودکان

۱. در چنین شرایطی طبیعی است که احساس غم، نگرانی، گنجی، وحشت یا عصبانیت کنید. بدانید

- آن چه در مورد پیشگیری از بیماری می آموزید را با خانواده و دوستان خود، به ویژه با کودکان کوچکتر به اشتراک بگذارید.
- الگوی روش های خوب مانند عطسه یا سرفه در آرنج و شستن دست ها، به ویژه برای اعضای جوان خانواده باشید
- ۴. همسالان خود را نادیده نگیرید و کسی را در مورد بیمار بودن آزار ندهید. به یاد داشته باشید که ویروس از مرزهای جغرافیایی، قومیت ها، سن، توانایی یا جنسیت پیروی نمی کند.
- ۵. در صورت بیمار بودن، به والدین خود، یکی از اعضای خانواده یا سرپرستان بگویید و بخواهید تا اجازه دهند در خانه بمانید.
- از عروسک برای نشان دادن علائم (عطسه، سرفه، تب) و کارهایی که در صورت احساس بیماری (یعنی مثلاً سرشان درد می کند، معده آن ها درد می کند، احساس گرما می کنند یا احساس خستگی اضافی می کنند) باید انجام دهند و اینکه چه کاری می توان برای آسایش فرد بیمار چه کاری می توان برای فرد بیمار انجام داد استفاده کنید.
- از بچه ها بخواهید که دورتر از یکدیگر بنشینند، تمرین کنند که بازوهای خود را باز کنند "بال های خود را تکان دهند". آن ها باید از فضای کافی استفاده کنند تا با دوستانشان در تماس نباشند.

دبستان

- حتماً به نگرانی های کودکان گوش فرا داده و به سؤالات آن ها متناسب با سن آن ها پاسخ دهید. آن ها را بیش از حد با اطلاعات زیاد مشوش نکنید. آن ها را ترغیب کنید تا احساسات خود را ابراز و بیان کنند. در مورد واکنش های مختلفی که ممکن است تجربه کنند بحث کنید و توضیح

آموزش بهداشت ویژه گروه سنی

پیشنهاد های زیر در مورد چگونگی جذب دانش آموزان در سنین مختلف برای جلوگیری و کنترل شیوع COVID-19 و سایر ویروس ها ارائه شده است. فعالیت ها باید بر اساس نیازهای خاص کودکان (زبان، توانایی، جنسیت و ...) بیشتر مورد بحث قرار گیرند.

پیش دبستانی

- بر روی رفتارهای صحیح بهداشتی، مانند پوشاندن سرفه و عطسه با آرنج و شستن مکرر دست ها تمرکز کنید.
- در حین شستن دست ها، ترانه بخوانید تا مدت

شناسایی رفتارهای پرخطر تجزیه و تحلیل کنند و رفتارهای اصلاحی را پیشنهاد دهند. مثلاً معلم با سرماخوردگی به مدرسه می‌آید. او با دست عطسه خود را می‌پوشاند. با همکاری دست می‌دهد. دست‌های خود را با دستمال پاک می‌کند و سپس برای تدریس به کلاس می‌رود. معلم چه کاری انجام داد که خطرناک بود؟ او چه کاری باید انجام می‌داد؟

راهنمایی

- حتماً به نگرانی دانش‌آموزان توجه کرده و به سوالات آن‌ها پاسخ دهید.
- تأکید کنید که دانش‌آموزان می‌توانند کارهای زیادی برای حفظ امنیت خود و دیگران انجام دهند.
- مفهوم فاصله اجتماعی را معرفی کنید بر روی رفتارهای صحیح بهداشتی، مانند پوشاندن سرفه و عطسه با آرنج و شستن مکرر دست‌ها تمرکز کنید.
- به دانش‌آموزان یادآوری کنید که آن‌ها می‌توانند الگوی رفتارهای بهداشتی برای خانواده‌های خود باشند.
- دانش‌آموزان را تشویق کنید تا از انگ زدن و تأکید بر آن بپرهیزند.
- در مورد واکنش‌های مختلفی که ممکن است تجربه کنند بحث کنید، به آن‌ها توضیح دهید که

- دهید که این‌ها واکنش‌های عادی به وضعیت غیرطبیعی هستند.
- تأکید کنید که کودکان می‌توانند کارهای زیادی برای حفظ امنیت خود و دیگران انجام دهند.
- مفهوم فاصله اجتماعی را معرفی کنید (دورتر از دوستان خود ایستاده، اجتناب از شلوغی بزرگ، عدم لمس افراد در صورت عدم نیاز، و غیره).
- بر روی رفتارهای صحیح بهداشتی، مانند پوشاندن سرفه و عطسه با آرنج و شستن مکرر دست‌ها تمرکز کنید.
- به کودکان کمک کنید تا مفاهیم اساسی پیشگیری و کنترل بیماری را درک کنند. از تمرین‌هایی استفاده کنید که نشان می‌دهد چگونه میکروب‌ها می‌توانند گسترش پیدا کنند. به عنوان مثال، با قرار دادن آب رنگی در یک بطری اسپری و پاشیدن بر روی یک تکه کاغذ سفید مشاهده کنید که قطرات تا کجا منتقل می‌شوند.
- نشان دهید که چرا شستن دست‌ها به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون مهم است.
- مقدار کمی از ذرات درخشان (پودر اکلیل رنگی) را در دست دانش‌آموزان بریزید و بگذارید آن‌ها را فقط با آب شستشو دهند، توجه کنید که چه میزان پودر رنگی باقی مانده است، سپس آن‌ها را به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشوید.
- از دانش‌آموزان بخواهید متون علمی را برای

این‌ها واکنش‌های عادی به یک وضعیت غیر طبیعی است. آن‌ها را ترغیب کنید تا احساسات خود را ابراز و ارتباط برقرار کنند.

- آژانس دانشجویی تشکیل دهید و از آن‌ها بخواهید حقایق را در مورد بهداشت عمومی ترویج دهند.
- از دانش‌آموزان بخواهید اطلاعیه‌های خدمات عمومی خود را از طریق اعلامیه‌های مدرسه و پوسترها اعلام کنند.
- آموزش بهداشت متناسب را در سایر موضوعات بگنجانید. درس علوم می‌تواند مطالعه ویروس‌ها، انتقال بیماری و اهمیت واکسیناسیون را پوشش دهد. تعلیمات اجتماعی می‌تواند بر تاریخچه همه‌گیری‌ها و تکامل سیاست‌های بهداشت و ایمنی عمومی تمرکز کند.
- دروس سواد رسانه‌ای می‌تواند دانش‌آموزان را قادر سازد تا متفکرانه نقاد، ارتباط برقرار کنندگانی مؤثر و شهروندانی فعال باشند.

دبیرستان

- حتماً به نگرانی دانش‌آموزان توجه کرده و به سوالات آن‌ها پاسخ دهید.
- تأکید کنید که دانش‌آموزان می‌توانند کارهای زیادی برای حفظ امنیت خود و دیگران انجام دهند.
- مفهوم فاصله اجتماعی را معرفی کنید.
- بر روی رفتارهای صحیح بهداشتی، مانند پوشاندن سرفه و عطسه با آرنج و شستن مکرر دست‌ها

تمرکز کنید.

به دانش‌آموزان یادآوری کنید که آن‌ها می‌توانند الگوی رفتارهای بهداشتی برای خانواده‌های خود باشند.

- دانش‌آموزان را تشویق کنید تا از انگ زدن و تأکید بر آن بپرهیزند.
- در مورد واکنش‌های مختلفی که ممکن است تجربه کنند بحث کنید، به آن‌ها توضیح دهید که این‌ها واکنش‌های عادی به یک وضعیت غیر طبیعی است. آن‌ها را ترغیب کنید تا احساسات خود را ابراز و ارتباط برقرار کنند.
- آموزش بهداشت متناسب را در سایر موضوعات بگنجانید.
- درس علوم می‌تواند مطالعه ویروس‌ها، انتقال بیماری و اهمیت واکسیناسیون را پوشش دهد. تعلیمات اجتماعی می‌تواند بر تاریخچه همه‌گیری‌ها و تکامل سیاست‌های بهداشت و ایمنی عمومی تمرکز کند.
- دروس سواد رسانه‌ای می‌تواند دانش‌آموزان را قادر سازد تا متفکرانه نقاد، ارتباط برقرار کنندگانی مؤثر و شهروندانی فعال باشند.
- از دانشجویان بخواهید اطلاعیه‌های خدمات عمومی خود را از طریق رسانه‌های اجتماعی، رادیو یا حتی پخش تلویزیونی محلی انجام دهند.



تقدیر و تشکر

این متن توسط Lisa Bender (آموزش UNICEF NYHQ) و با پشتیبانی فنی اعضای دبیرخانه UNICEF COVID-19 (UNICEF COVID-19) Carlos Navarro Colorado, Maya Arie & Hugo Razuri و همچنین تیم‌های UNICEF WASH، C4D و حفاظت از کودکان نوشته شده است. با تشکر ویژه از Maida Paisic (یونیسیف Le Anh Lan)، EAPRO (یونیسیف ویتنام)، Tserennadmid Nyamkhuu (یونیسیف مغولستان)، و دکتر ماریا دی ون کرکووو (WHO) و گوندولن امر (IFRC) برای همکاری صمیمانه آن‌ها.

تماس با

Lisa Bender: lbender@unicef.org

آموزش در موارد اضطراری یونیسیف نیویورک



کتابچه حاضر توسط مؤسسه ملی تحقیقات سلامت جمهوری اسلامی ایران و دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی تهران تهیه شده است.

مؤسسه ملی تحقیقات سلامت جمهوری اسلامی ایران، سازمانی است که برای دیده‌بانی وضعیت سلامت، تولید و ترویج به‌کارگیری شواهد علمی مورد نیاز برنامه‌ریزان و سیاستگذاران سلامت در سطح ملی ایجاد شده است.

تمرکز اصلی مؤسسه فعالیت بر روی نتایج و پیامدهای اقدامات و مداخلات انجام شده در حوزه سلامت است.

مؤسسه ملی تحقیقات سلامت جمهوری اسلامی ایران در تلاش است با عمل به رسالت خود به‌عنوان دیده‌بان سلامت کشور با استفاده از همه توان دانشی داخل کشور و به‌کارگیری ظرفیت‌های بین‌المللی، ضمن پیش‌بینی روندها و رصد شاخص‌های نظام سلامت؛ و با استفاده از تجربیات سایر نظام‌های سلامت؛ مداخلات مؤثر برای اصلاحات در نظام سلامت را طراحی و توصیه کند و در صورت اجرای آنها به ارزیابی و پایش مداخلات می‌پردازد؛ از سویی به‌عنوان مرجع و مشاور تأمین شواهد علمی تصمیم‌گیران سلامت در کشور و دیده‌بانی منطقه شناخته شده و از این طریق مجریان و متولیان حوزه سلامت را در دستیابی به جامعه سالم یاری می‌کند. در راستای این موضوع، در ادامه چشم‌انداز و مأموریت‌های کلان ارائه می‌شود.

دانشکده بهداشت با بیش از نیم قرن سابقه در حوزه آموزش و پژوهش، زیرساخت‌های بسیار قوی، طیف وسیعی از رشته‌ها و گروه‌های آموزشی و بهره‌مندی از اساتید توانمند به‌عنوان عضوی از خانواده بزرگ دانشگاه علوم پزشکی تهران و تنها قطب علمی آموزش علوم بهداشتی کشور همواره دارای جایگاهی ممتاز و برجسته در آموزش عالی کشور بوده و از نظر وسعت نیز پیش‌تاز دانشکده‌های مشابه در کشور و منطقه می‌باشد.

دانشگاه علوم پزشکی تهران
دانشکده بهداشت



تهران، خیابان انقلاب، خیابان قدس، خیابان پورسینا،
دانشگاه علوم پزشکی تهران، دانشکده بهداشت
<http://sph.tums.ac.ir>

مؤسسه ملی تحقیقات سلامت
جمهوری اسلامی ایران



تهران، بلوار کشاورز، خیابان وصال شیرازی، خیابان
بزرگمهر شرقی، پلاک ۷۰
nihr.tums.ac.ir