

العودة إلى المدارس بأمان في ظل كورونا



أدوات ونصائح وتحديثات
لمساعدة العائلات على
العودة إلى المدارس
بأمان

النشرة الإخبارية: العدد الخامس

لقاحات كورونا للأطفال

تستعد مقاطعة ساكرامنتو لطرح لقاح كورونا في الأسواق بمجرد الموافقة عليه للأطفال الذين تتراوح أعمارهم من 5 أعوام إلى 11 عامًا، وهكذا سنتمكن هذه الشريحة العمرية قريباً من تلقي لقاح كورونا في عيادات الأطفال والصيدليات ومراكز التطعيم المحلية الأخرى.

وتخضع لقاحات كورونا لهذه الشريحة العمرية لنفس عملية الاختبارات والموافقة متعددة الخطوات شأنها شأن جميع اللقاحات الأخرى لكورونا ولغير كورونا؛ كاللقاحات الروتينية الموصى بها لتطعيم الأطفال.

وقد تمّ تطعيم الملايين من المراهقين الذين تتراوح أعمارهم من 12 إلى 17 عامًا بأمان، ونعلم أنّ اللقاحات فعالة في الوقاية من الفيروس؛ ذلك أنّ المطعّمين تطعيمًا كاملاً أقلّ عرضة لدخول المستشفيات جرّاء كورونا بعشر مرات من غيرهم، وتقوى مناعتهم ضد الفيروس، كالوقاية من سلالة «دلتا». ولا يوجد دليل على أنّ أيّ لقاحات، ومنها لقاحات كورونا، يمكن أن تسبب مشكلات في الخصوبة لدى الإناث أو الذكور. ويمكن أن تكون عواقب إصابة أي طفل من الأطفال بكورونا خطيرة وربما تستمر لأشهر.

ويعد الحصول على معلومات دقيقة من الأهمية بمكان ويمكن أن تساهم في التصديّ للخرافات والشائعات المنتشرة حول اللقاحات؛ فعليكم التحدث مع طبيب أطفالكم عن أي تساؤلات أو مخاوف قد تساوركم.

ولمزيد من المعلومات، تفضّلوا بزيارة:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/recommendations/adolescents.html>

صفحة أولياء الأمور لمتابعة أمان المدارس

ظهرت «صفحة أولياء الأمور لمتابعة أمان المدارس» لأول مرة في وقت سابق من العام الدراسي الحالي على موقع «مدارس كاليفورنيا آمنة للجميع» التابع لإدارة كاليفورنيا للصحة العامة؛ وتوفر هذه الصفحة معلومات حول تدابير التخفيف التي تستخدمها المدارس للوقاية من انتشار فيروس كورونا (كوفيد-19) في الفصول وداخل حرم المدرسة في محاولة لحماية صحة الطلاب والموظفين والمعلمين والزائرين وسلامتهم. وتعرض الصفحة «مجموعة أدوات أولياء الأمور» مع باقة من مقاطع الفيديو والرسوم البيانية حول تدابير الوقاية من كورونا المتبعة في مدارس الولاية، وتتراوح الموضوعات من شرح فعالية لقاحات كورونا إلى أهمية التعلم الحضورى للطلاب والخطوات اللازمة إذا تعرّض أبناؤكم لكورونا. وتتضمن المعلومات الإضافية المتاحة على الصفحة: اللقاحات المتوفرة للأطفال، وإجراء اختبارات كورونا في المدارس، ومقاطع فيديو حول الصحة المدرسية، وإرشادات محدثة وأسئلة شائعة من مرحلة رياض الأطفال حتى نهاية المرحلة الثانوية، والأسس العلمية وراء إعادة فتح المدارس بأمان، والاستثمار في المدارس والطلاب. وأخيراً، تسلط الصفحة الضوء على مستويات الأمان السبع للحفاظ على سلامة الأطفال والمدارس: لقاحات كورونا، والكمامات، والتهوية، وغسل اليدين، والبقاء في المنزل عند الشعور بالمرض، وإجراء الاختبارات، وتعقب المخالطين. تفضّلوا بزيارة الصفحة عبر الرابط التالي:

<https://schools.covid19.ca.gov/pages/parent-page>



تقرأون في هذا العدد

- 2 الحجر الصحي المعدّل
- 2 إجراءات السلامة في الهالوين
- 3 دعم الصحة النفسية
- 4 اختبارات كورونا
- 4 معلومات عن لقاح الإنفلونزا

إجراءات السلامة في الهالوين

بات عيد الهالوين لعام 2021 على الأبواب! وفيما يلي قائمة بالنصائح للاستمتاع بالهالوين بأمان.

- احرص على نظافة اليدين: اغسل يديك باستمرار، وإذا لم يتوفر الماء والصابون، فاستخدم معقم اليدين.
- استمتع بالأنشطة الخارجية وتجنب التجمعات الداخلية.
- لا تغادر المنزل إذا لم تكن على ما يرام.
- ضع قطعة قماش أو كمادة طبية في ملابسك.
- وزع الحلوى من الرواق الأمامي أو ممر السيارات وليس من داخل منزلك.

أسئلة؟

- يمكن الاتصال بالخط الساخن لكورونا بمقاطعة ساكرامنتو على الرقم: 2400-875 (916)؛ يعمل من الإثنين إلى الجمعة، من الساعة 8 صباحًا وحتى الساعة 5 مساءً. وفي حال عدم توفر أحد المتطوعين للرد عليك، فيرجى ترك رسالة وسيرد شخص على مكالمتك في أقرب وقت ممكن.
- إذا كنت تفضّل استخدام البريد الإلكتروني، فأرسل أسئلة عامة حول كورونا إلى: COVID19@saccounty.net.
- إذا كانت لديك أسئلة متعلقة بلقاحات كورونا، فأرسل رسالة عبر البريد الإلكتروني إلى: COVID19vaccine@saccounty.net

٥

مواعيد التطعيم بلقاح كورونا

يمكن حجزها على <https://myturn.ca.gov> وإذا كنت بحاجة إلى مساعدة لحجز موعد، فاتصل برقم: 211؛ أو 529-4519 (916).

ما المقصود بالحجر الصحي المعدّل؟

تسري توصيات الحجر الصحي المعدّل على الطلاب غير المطعّمين الذين تعرّضوا لحالة إيجابية داخل الفصل أو في مكان داخلي بالمدرسة ويعتبرون من المخالطين (أكثر من 15 دقيقة، على مدار 24 ساعة، في نطاق مترين) **حين كان كلا الطرفين يرتديان كمادة**؛ ومن ثمّ قد يخضع الطالب لحجر صحي معدّل لمدة 10 أيام مع مواصلة التعلم في المدرسة في الحالات التالية:

- عدم ظهور أعراض؛
 - الالتزام بارتداء الكمامة، كما ينبغي؛
 - إجراء اختبار مرتين أسبوعيًا على الأقل خلال فترة الحجر الصحي لمدة 10 أيام؛
 - الاستمرار في الحجر الصحي لجميع الأنشطة غير الدراسية في المدرسة، كالرياضة، والأنشطة المجتمعية.
 - يمكن إنهاء الحجر الصحي المعدّل بعد اليوم السابع عند أخذ عينة تشخيصية في اليوم الخامس أو بعده من تاريخ آخر اختلاط وكانت نتيجة الاختبار سلبية.
- توصيات الحجر الصحي لـ: **المخالطين غير المطعّمين الذين لم يكونوا يرتدون كمادات أو الذين لم يكن الشخص المصاب المخالط لهم يرتدي كمادة** خلال الاختلاط بهم في مكان داخلي:
- سيُعزل هؤلاء الطلاب في المنزل ويمكنهم إنهاء الحجر الصحي –
 - بعد اليوم العاشر من تاريخ آخر اختلاط دون الحاجة لإجراء اختبار؛
 - أو بعد اليوم السابع عند أخذ عينة تشخيصية في اليوم الخامس أو بعده من تاريخ آخر اختلاط وكانت نتيجة الاختبار سلبية.

إذا ثبتت إصابة أحد أفراد أسرتك بكورونا

إذا كانت نتيجة اختبار كورونا إيجابية وشعرت أنه لا يمكنك الالتزام بالعزل بأمان بدون مساعدات غذائية (كأعراض البقالة أو الوجبات الجاهزة)، فإنّ مقاطعة ساكرامنتو لديها منسقو موارد يعملون على توصيلك بالموارد التي تحتاجها. برجاء الاستفسار من أحد الموظفين في الموقع الذي أجريت فيه الاختبار للحصول على المساعدة أو تواصل مع:

SacCollab@shfcenter.org

يمكن إيجاد موارد إضافية على [صفحة المدارس التابعة لإدارة الصحة العامة بمقاطعة ساكرامنتو](#).

موارد كورونا المتوفرة خلال فترة العزل الصحي:

- وجبات جاهزة لمدة بوعين • أعراض بقالة كراتين مواد غذائية • خدمات دعم الصحة النفسية التأمين الصحي/الاتحاق ببرنامج «كال فريش» الغذائي

دعم الصحة النفسية في مجتمعنا



كان للجائحة أثر كبير على الصحة النفسية لأعداد كبيرة من أفراد مجتمعنا؛ سواء أكان ذلك جرّاء العزلة الاجتماعية، أو مخاوف الصحة والسلامة خلال الجائحة، أو غياب الأمن الوظيفي، أو الفعاليات والنقاشات البارزة المتعلقة بالعنصرية المنهجية في أرجاء البلاد.

إلا أنّ هذه الضغوطات تسببت كذلك في زيادة النقاش والوعي حول الصحة النفسية، وأهمية دعم صحتك وصحة الآخرين النفسية.

وفي خريف هذا العام، ذكّر مشروع «المرض النفسي: ليس دائمًا ما تظنه» سكان مقاطعة ساكرامنتو بأهمية مواصلة هذا النقاش، لا سيما بإحياء مناسبات مثل شهر التوعية بالانتحار والوقاية منه (سبتمبر/أيلول)، وشهر التعافي الوطني (سبتمبر/أيلول) وأسبوع التوعية بالأمراض النفسية (3-9 أكتوبر/تشرين الأول 2021).

فأي إنسان يمكن أن يتعرّض للمرض النفسي، بغض النظر عن عمرك أو عرقك أو نوعك. إلا أنّ المفاهيم الخاطئة ووصمة العار المحيطة بالأمراض النفسية وأعراضها – كالتفكير في الانتحار – ما تزال تمنع الكثيرين من طلب المساعدة والعلاج.

ومع إحيائنا لهذه المناسبات المتعلقة بالصحة النفسية والأمراض النفسية هذا الخريف، فحري بنا أن نستمر جميعًا في تثقيف أنفسنا وتثقيف غيرنا حول الأمراض النفسية. إنّ دور الثقافة والأدوات اللازمة للتحدث مع أصدقائنا وأحبائنا ومساندتهم لن يتوقف على تحسين صحتهم النفسية، بل يمكن أن ينقذهم من الموت.

وفيما يلي بعض السبل التي يمكنك من خلالها الحد من وصمة العار وإنقاذ غيرك من الموت:

- تعرّف على العلامات التي ينبغي البحث عنها في شخص قد يعاني من ألم عاطفي من خلال استكشاف حملة تعرّف على العلامات. وأرسلها إلى أصدقائك وعائلتك لتسليحهم بالأدوات التي يمكن أن تساهم في إنقاذ الأرواح والوقاية من الانتحار.

- تفضّل بزيارة موقع

StopStigmaSacramento.org لمعرفة

المزيد عن سبل تقليل وصمة العار المرتبطة

بالأمراض النفسية في مجتمعنا، ومنها:

- فواتح الكلام لاستخدامها عند التواصل مع

من قد يعانون من مشكلات نفسية.

- معلومات حول مكتب متحدتي القضاء

على وصمة العار التابع لمشروع

«المرض النفسي: ليس دائمًا ما تظنه»؛

كمعلومات حول كيفية الانضمام أو دعوة

متحدث للتحدث في فعالية قادمة.

- قراءة تدوينة كتبها آلان كاندي، العضو في

«مكتب متحدتي القضاء على وصمة

العا»، في «شهر التعافي الوطني»

وتجربته مع المرض النفسي.

- استكشف الموارد الإلكترونية التي يقدمها

أصدقائنا في التحالف الوطني للأمراض النفسية

ومؤسسة الصحة النفسية في أمريكا للتعرف على

سبل تحسين الصحة النفسية وزيادة القدرة على

الصمود.

إذا كنت تشعر بالإجهاد النفسي أو الهم أو القلق أو الإرهاق،

فاحصل على دعم مباشر عن طريق إرسال رسالة نصية أو

الاتصال بالرقم (787-7678) 916-SUPPORT.

ولمزيد من المعلومات، تفضّل بزيارة:

<https://thesourcesacramento.com>.

ولمزيد من المعلومات حول شهر التوعية بالانتحار والوقاية

منه، أو شهر التعافي الوطني، أو أسبوع التوعية بالأمراض

النفسية، أو مشروع «المرض النفسي: ليس دائمًا ما تظنه»،

برجاء التواصل مع:

info@stopstigmasacramento.org.

هذا البرنامج يتمويل إدارة خدمات الصحة السلوكية بمقاطعة

ساكرامنتو من خلال اقتراح الناخبين المعتمد 63، قانون

خدمات الصحة النفسية

اختبارات كورونا

أضافت مواقع اختبارات كورونا المجتمعية بالمقاطعة وعددها 13 موقعًا خيارات الاختبارات المستضدية السريعة (تظهر نتائجها خلال 15 دقيقة) لمن يحتاجون نتائجًا فورية، بالإضافة إلى اختبارات تفاعل البوليمراز المتسلسل «بي سي آر» التقليدي المقدم حاليًا. ويستطيع المرضى إجراء اختبار «بي سي آر» إذا كانت نتيجة الاختبار المستضدي إيجابية للتأكد من دقة النتيجة في نفس الزيارة (تظهر نتائج اختبار «بي سي آر» خلال 3 أيام).

لا يتميز الاختبار المستضدي بالدقة التي يتميز بها اختبار «بي سي آر»، ولن يكون كافيًا للسفر جواً أو حين يُشترط إجراء اختبار «بي سي آر» للمشاركة في فعاليات معينة، لكنه يظل خيارًا رائعًا لغير المطعمين الذين عليهم إجراء اختبارات باستمرار للرياضات المدرسية، أو لجهة العمل، أو إذا كنت توجد بالقرب من مجموعة كبيرة من الناس، أو تعرّضت لكورونا، على سبيل المثال.

تتوفر مواعيد الاختبارات بغض النظر عن الجنسية الأمريكية أو حالة الإقامة القانونية لأي إنسان لا يقل عن عامين (يجب مرافقة ولي الأمر للقصر). وبالنسبة لموعدك المحجوز، فعليك إحضار أي شكل من أشكال إثبات الهوية يتضمن تاريخ ميلادك للتسجيل في منظومة التطعيم، ويجب ارتداء كمامة/غطاء للوجه في كافة مواقع الاختبارات، وستتوفر بعض الكمادات.

يمكن العثور على مواقع

الاختبارات المجانية بمقاطعة

ساكرامنتو على الرابط التالي:

<https://www.sacounty.net/COVID-19/Pages/Symptom-Screening-MobileTestingSite.aspx>

px

هل يمكنك تلقي لقاح كورونا ولقاح

الإنفلونزا خلال الزيارة نفسها؟

نعم؛ يمكنك تلقي لقاح كورونا ولقاح الإنفلونزا خلال الزيارة نفسها.

- مع أنه يمكن تلقي كلا اللقاحين في نفس الزيارة، فينبغي للمواطنين مراعاة الجدول الزمني الموصى به لكل منهما: إذا لم تكن قد تلقيت جرعاتك الموصى بها حاليًا من لقاح كورونا، فعليك التطعيم بلقاح كورونا في أقرب وقت ممكن، وخير لك أن تتلقى لقاح الإنفلونزا بنهاية أكتوبر/تشرين الأول.
- إذا كنت تخشى تلقي كلا اللقاحين في آن واحد، فينبغي لك التحدث مع أحد مقدمي الرعاية الصحية.

يوصي الأطباء بتطعيم الإنفلونزا لكل من لا يقل عمره عن 6 أشهر، مع وجود استثناءات قليلة جدًا. وسيقبل لقاح الإنفلونزا من الفيروسات الأربعة التي تشير الأبحاث إلى أنها ستكون أكثر شيوعًا هذا العام.

أين يمكنني الحصول على لقاح الإنفلونزا أو

كورونا أو كليهما في ساكرامنتو؟

- تفضّل زيارة موقع SacVax.com للاطلاع على قائمة مشتركة بعيادات لقاح الإنفلونزا أو كورونا أو كليهما للكبار ولأفراد الأسرة.
- توفر معظم الصيدليات والمرافق الطبية لقاحات الإنفلونزا أو كورونا أو كليهما.
- يمكنك حجز موعد إلكتروني على موقع <https://myturn.ca.gov/> لتلقي لقاح كورونا.
- وإذا كنت بحاجة إلى مساعدة لحجز موعد، فيمكنك الاتصال برقم: 211؛ أو 529-4519 (916).



تفضّل زيارة:

HealthyChildren.org

موقع الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال للاطلاع على مزيد من المعلومات الخاصة بالعائلات حول لقاح كورونا