

بازگشت مصئون به مکتب در جریان

کووید-19



ابزارها، نکات و
به روزرسانی‌ها برای
کمک‌رسانی به فامیل‌ها
در قسمت بازگشت امن
به مکتب

خبروگرام نسخه 5

واکسن کووید-19 برای اطفال

ساكرامنتو كانتی آماده است هر زمان كه تزریق واکسن کووید برای اطفال 5 الی 11 ساله تایید شد آن را عرضه نماید. اطفال بین سنین 5 الی 11 سال به زودی در معاینه‌خانه متخصص اطفال، دواخانه‌ها و غیره کلینیک‌های محلی تزریق واکسن، واکسن کووید-19 را دریافت خواهند کرد.

واکسن‌های کووید-19 برای اطفال 5 الی 11 ساله همانند غیره واکسن‌های کووید-19 و غیر کووید-19 نیازمند سپری نمودن پروسه چند مرحله‌ای تست و تایید هستند - از جمله پروسه‌هایی که برای واکسیناسیون دوره طفولیت نیز بطور مرسوم صورت می‌گیرند.

ملیون‌ها نوجوان 12 الی 17 ساله بطور امن واکسن شدند، و ما می‌دانیم که واکسن‌ها اثربخش هستند. اشخاص کاملاً واکسن شده 10 برابر کمتر در اثر ابتلا به کووید-19 بستی می‌شوند و امنیت بسیار بالایی از جمله در مقابل سویه دلتا دارند. **شواهدی** وجود ندارد که نشان دهد واکسن‌ها، از جمله واکسن کووید-19، ممکن است باعث ایجاد مشکلات باروری در زنان و مردان شوند. اثرات مریضی کووید-19 بالای اطفال ممکن است جدی باشند و ماه‌ها دوام کند.

کسب معلومات دقیق حائز اهمیت است و می‌تواند به شایعات و افسانه‌هایی که در مورد واکسن مطرح می‌شوند خاتمه دهد. سوالات و تشویش‌های خود را می‌توانید با داکتر متخصص اطفال مطرح نمایید.

برای کسب معلومات بیشتر به سایت

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

مکتب امن صفحه والدین

صفحه والدین که در صفحه وب مکتب امن برای همه CA، اداره صحت و صحت عامه کالیفرنیا (CDPH) قرار دارد، امسال زودتر شروع به کار نمود. صفحه والدین مکتب امن در مورد اقداماتی که مکتب جهت وقایه از شیوع کووید-19 در صنف و محوطه مکتب و محافظت از صحت و رفاه متعلمین، کارمندان و بازدیدکنندگان انجام می‌دهند معلوماتی ارائه می‌کند. مطالبی که در صفحه والدین عنوان می‌شوند بشمول یک جعبه ابزار والدین (Parent Toolkit) است که در آن فلم‌ها و معلومات گرافیکی راجع به اقدامات امنیتی کووید-19 که در مکتب سراسر ایالت صورت می‌گیرند طبقه‌بندی شدند. مطالب مختلفی در این صفحه توضیح داده می‌شوند مثل کارایی واکسن‌های کووید-19، اهمیت یادگیری حضوری برای متعلمین و اقداماتی که والدین در صورت مواجهه طفل‌شان با کووید-19 باید انجام دهند. در این صفحه وب، معلومات دیگری مثل واکسن برای اطفال، دادن تست کووید-19 در مکتب، فلم‌های اعضای هیئت صحنی مکتب، رهنمای به روز شده k-12، سوالات پرتکرار (FAQs) به روز شده k-12، دلایل علمی بازگشایی امن مکتب و سرمایه‌گذاری بالای مکتب و متعلمین ارائه می‌شود. در خاتمه، این صفحه به هفت لایه امنیتی برای حفظ صحت‌مندی اطفال و مکتب اشاره می‌کند: واکسن کووید-19، ماسک، تهویه، شستشوی دست، قرنطین کردن در صورت ابتلا به مریضی، دادن تست و ردیابی تماس. برای مراجعه به این صفحه وب، به این آدرس بروید

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



در این نسخه

- 2 قرنطین تعدیل شده
- 2 امنیت هالوپین
- 3 حمایت از صحت روانی
- 4 تست کووید-19
- 4 معلومات واکسن انفلونزا

اقدامات امنیتی برای برگزاری هالوین

هالووین 2021 نزدیک است! در ادامه یک فهرست از توصیه‌ها و راهکارهای مربوط به برگزاری یک هالووین امن ارائه شده است.

- حفظ‌الصحه دست را مراعات نمایید. مکرراً دست‌های خود را بشویید و اگر آب و صابون در دسترس‌تان نیست، از ماده ضدعفونی کننده دست استفاده نمایید.
- فعالیت‌ها را در فضای باز انجام دهید و از تجمع نمودن در فضای سرپشته خودداری نمایید.
- اگر کسالت دارید در خانه بمانید.
- به لباس خود یک ماسک جراحی یا پوشش چهره اضافه کنید.
- آب‌نبات‌ها را از برنده یا «سواره رو» خانه خود به اطفال بدهید نی از داخل خانه.

سوالات؟

- با نمبر 875-2400 (916) می‌توانید با هات‌لاین کووید ایالت ساکرامنتو به تماس شوید. این هات‌لاین از دوشنبه الی جمعه بین 8 صبح و 5 بعد از چاشت جوابگو می‌باشد. در صورت در دسترس نبودن داوطلب، لطفاً پیام ارسال نمایید، در اولین فرصت ممکن با شما به تماس خواهند شد.
- اگر استفاده از ایمیل را ترجیح می‌دهید، سوالات عمومی مربوط به کووید-19 را به آدرس COVID19@saccounty.net ارسال نمایید.
- اگر در قسمت واکسن کووید-19 سوالی دارید، با COVID19vaccine@saccounty.net به تماس شوید.

ثبت نوبت برای دریافت واکسن کووید-19

در <https://myturn.ca.gov/> انجام می‌شود اگر برای گرفتن نوبت به رهنمایی ضرورت داشتید، با 211 یا 529-4519 (916) به تماس شوید.

قرنطین تعدیل شده چیست؟

توصیه‌های قرنطین تعدیل شده برای متعلمین واکسن نشده‌ای است که در فضای داخل صنف یا محیط مکتب با یک شخص کووید-19 مثبت وقتی هر دو طرف ماسک داشتند، مواجهه داشته و با او در تماس نزدیک بودند (در یک مدت زمان 24 ساعته بیشتر از 15 دقیقه در 6-0 فوتی او قرار گرفتند)، این متعلم می‌تواند 10 روز در قرنطین تعدیل شده بماند و در صورت دارای شرایط ذیل مجدداً تعلیم حضوری خود را از سر بگیرد:

- بدون علایم باشند؛
- در صورت ضرورت، به استفاده صحیح از ماسک ادامه دهند؛
- در جریان قرنطین تعدیل شده 10- روزه حداقل دو نوبت در هفته تحت تست قرار بگیرند؛ و
- برای اشتراک در همه فعالیت‌های فوق‌پروگرام مکتب، از جمله ورزش، و فعالیت‌های اجتماعی، همچنان در قرنطین بمانند.
- اگر نمونه تشخیصی بعد از روز 5 از تاریخ آخرین مواجهه گرفته شود و نتیجه معاینات منفی باشد، قرنطین تعدیل شده را می‌توان بعد از 7 روز خاتمه داد.

توصیه‌های قرنطین برای: اشخاص واکسن نشده دارای تماس نزدیک که در زمان مواجهه در فضای سرپشته او و یا شخص منتهن کنار او ماسک نبوشیده باشند :

- این متعلمین باید در خانه قرنطین شوند و می‌توانند- 10 روز بعد از تاریخ آخرین مواجهه بدون دادن تست به قرنطین خاتمه دهند؛ یا
- اگر نمونه تشخیصی بعد از 5 روز از تاریخ آخرین مواجهه یا دیرتر گرفته شده باشد و نتیجه معاینات منفی باشد، می‌توانند قرنطین را بعد از 7 روز خاتمه دهند.

اگر شخصی در فامیل شما به کووید-19 دچار شده است

اگر نتیجه تست کووید-19 شما مثبت باشد و شما احساس کنید که امکان قرنطین بدون کمک غذایی (مواد غذایی یا غذای آماده) برای شما وجود ندارد، ساکرامنتو کانتی از هماهنگ کنندگان منابع برای تامین منابع مورد ضرورت‌تان کمک خواهد گرفت.

برای دریافت رهنمایی با کارمندان مرکز جوانان گفتگو نمایید یا با آدرس ذیل به تماس شوید: SacCollab@shfcenter.org

منابع بیشتر را می‌توانید در [صفحه وب](#) مکتب SCPH پیدا کنید.

منابع کووید-19 که در مدت زمان قرنطین در اختیار اشخاص قرار داده می‌شوند عبارتند از:

- وعده‌های غذایی آماده به مدت دو هفته • مواد غذایی
- بسته‌های مواد غذایی
- خدمات حمایت صحت روانی
- بیمه صحی / ثبت نام در پروگرام Cal Fresh

حمایت از صحت روانی در جامعه

این پاندمی - به دلیل قرنطین سراسری، تشویش در مورد به خطر افتادن مسئولیت و صحت‌مندی در دوران پاندمی، ناامنی وظیفوی یا وقوع رخدادها و بحث‌های مهم در مورد نژادپرستی سیستمی در سراسر کشور - بالای صحت روانی بسیاری از اعضای جامعه ما تأثیر قابل توجهی گذاشته است.

اما این عوامل استرس‌زا می‌توانند باعث افزایش بحث‌ها و آگاهی در مورد صحت روانی، و اهمیت حمایت از صحت روانی خود و دیگران نیز شوند.

خزان امسال، پروژه "مریضی روحی روانی: آن چیزی که فکر می‌کنید نیست" به ساکنین ساکرامنتو کانتی یادآوری کرد که تداوم این بحث و گفتگوها حائز اهمیت است، بخصوص این که ما مراسمی نظیر **ماه جلوگیری و آگاهی از خودکشی** (سپتمبر)، **ماه بهبودی ملی** (سپتمبر)، **هفته آگاهی از امراض روحی روانی** (3 الی 9 اکتوبر، 2021) را برگزار کردیم. هر شخصی در هر سن و نژادی و با هر جنسیتی ممکن است دچار مریضی روحی روانی شود. اما، سوء برداشت‌ها و برجسب‌هایی که پیرامون امراض روحی روانی و علائم آنها وجود دارد - مثل افکار خودکشی - مانع از این می‌شود که بسیاری از اشخاص برای دریافت کمک و تداوی مراجعه نمایند.

از آنجایی که خزان امسال در مورد صحت روانی و امراض روحی روانی چندین مراسم برگزار نمودیم، بسیار مهم است که همه ما در مورد امراض روحی روانی همچنان به خود و دیگران تعلیم دهیم. تعلیم دیدن و در دست داشتن ابزارهای مناسب برای کمک و حمایت از دوستان و عزیزانمان نه تنها به آنها کمک می‌کند صحت روانی خود را مدیریت کنند بلکه به نجات زندگی آنها نیز کمک خواهد کرد.

در اینجا چند طریقه مطرح شده است که شما می‌توانید برای کاهش برجسب‌ها و نجات زندگی اشخاص از آنها استفاده نمایید:

- با جستجو کردن کمپاین **علایم را بدانید** علائم را یاد بگیرید تا بتوانید آنها را در اشخاصی که احتمالاً دچار درد عاطفی هستند پیدا کنید. آن را با دوستان و اعضای فامیل خود به اشتراک بگذارید تا آنها با در دست داشتن این ابزارها بتوانند زندگی دیگران را نجات دهند و از خودکشی جلوگیری کنند.

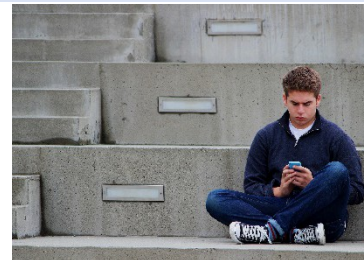
- برای کسب معلومات بیشتر در مورد روش‌های کاهش برجسب‌های مربوط به امراض روحی روانی در جامعه به StopStigmaSacramento.org مراجعه نمایید.

- **عبارات شروع کننده گفتگو در زمان** برقراری ارتباط با کسی که در رنج و عذاب است از آنها استفاده نمایید.
- معلومات در مورد "پروژه مریضی روحی روانی: آن چیزی که فکر می‌کنید نیست" **دفتر سخنرانان برجسب گذاشتن را متوقف کنید**، از جمله معلومات مربوط به نحوه پیوستن به یک سخنران یا دعوت کردن از او برای صحبت کردن در یک مراسم پیش رو.
- **پست وبلاگ آلن کندی (Alan Candee)** یکی از اعضای دفتر سخنرانان برجسب گذاشتن را متوقف کنید در مورد ماه بهبودی ملی و تجاربش در مورد مریضی روحی روانی را مطالعه نمایید.
- برای یاد گرفتن روش‌های بهبود صحت روانی و افزایش انعطاف‌پذیری به منابع آنلاین دوستان ما در **بیمان ملی برای مریضی روحی روانی و صحت روانی امریکا** مراجعه نمایید.

اگر احساس استرس، اضطراب، تشویش یا درماندگی می‌کنید، از طریق ارسال پیام یا تماس با پشتیبانی - 916 (787-7678) مشاوره بگیرید. برای کسب معلومات بیشتر به سایت <https://thesourcesacramento.com/> مراجعه نمایید.

برای کسب معلومات بیشتر در مورد ماه جلوگیری و آگاهی از خودکشی، ماه بهبودی ملی، هفته آگاهی از امراض روحی روانی یا مریضی روحی روانی: آن چیزی که فکر می‌کنید نیست، لطفاً با ایمیل آدرس ذیل به تماس شوید: info@stopstigmatasacramento.org

بر بنیاد لایحه 63 مورد تایید رای دهندگان، قانون خدمات صحت روانی (MHSA)، بودیجه این پروگرام از طرف خدمات صحت رفتاری ساکرامنتو کانتی تامین می‌شود.



تست کووید-19

13 مرکز تست کووید-19 ما برای اشخاصی که ضمن تست معمول PCR ضرورت به نتیجه عاجل دارند، تست عاجل انتی جن (ظرف 15 دقیقه نتیجه آماده می‌شود) را اضافه کردند. اشخاص برای حصول اطمینان از دقت نتیجه تست، می‌توانند نتیجه مثبت تست انتی بادی را با تست PCR در همان نوبت مراجعه تایید کنند (نتیجه PCR ظرف 3 روز آماده می‌شود).

تست انتی بادی به اندازه تست PCR دقیق نیست. نتیجه تست انتی بادی برای صدور جواز سفر هوایی یا در مواردی که ارائه نتیجه تست PCR برای اشتراک در رویدادها ضروری باشد، کافی نیست. با این حال، این گزینه برای اشخاصی که واکسن نشدند و باید بطور مثال برای اشتراک در رویدادهای ورزشی مکاتب، حضور در محل کار یا به دلیل سر و کار داشتن با تعداد زیادی از اشخاص یا به دلیل مواجهه قطعی با کووید-19 مکرراً تست بدهند، بسیار عالی است.

نوبت تست، صرف‌نظر از داشتن تابعیت ایالات متحده یا وضعیت اقامت قانونی برای اشخاص 2 ساله و بالاتر، صادر می‌شود (خریدسالان باید از طرف پدر/مادر/سرپرست همراهی شوند). برای حضور در نوبت تست، ارائه سند هویتی که تاریخ تولد در آن درج شده باشد حتمی است. استفاده از ماسک/پوشش چهره در همه مراکز تست ضروری است و ممکن است ماسک در اختیار اشخاص قرار بگیرد.

آدرس مراکز واکسیناسیون رایگان شهرستان ساکرامنتو را می‌توانید از آدرس ذیل پیدا نمایید:

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

آیا می‌توانید بطور همزمان واکسن کووید-19 و انفلونزا را دریافت نمایید؟

بلی می‌توانید بطور همزمان واکسن کووید-19 و انفلونزا را دریافت نمایید.

- با وجودی که این دو واکسن بطور همزمان قابل دریافت هستند، ولی اشخاص باید از زمان‌بندی پیشنهاد شده برای هر واکسن پیروی کنند: اگر تا فعلاً دوزهای توصیه شده واکسن کووید-19 را دریافت نکردید، هر چه زودتر برای تزریق آن مراجعه نمایید، و الی ختم اکتوبر واکسن انفلونزا را بگیرید.
- اگر در مورد دریافت همزمان این دو واکسن به تشویش هستید، باید با یک داکتر در این رابطه صحبت نمایید.

دریافت واکسن انفلونزا برای تمام اشخاص 6 ماهه به بالا به جز **چند مورد استثنا** توصیه شده است. واکسن انفلونزا علیه هر 4 سویه‌ای که طبق تحقیقات امسال بیشترین شیوع را خواهند داشت مصئونیت ایجاد خواهد کرد.

در کدام مراکز در ساکرامنتو می‌توانم واکسن انفلونزا یا کووید-19 دریافت کنم؟

- برای مشاهده لیست کلینیک‌های ترکیبی واکسن انفلونزا یا کووید-19 کاهلان و فامیل به SacVax.com مراجعه نمایید.
- بیشتر دواخانه‌ها و ارائه دهندگان خدمات صحتی واکسن انفلونزا یا کووید-19 عرضه می‌کنند.
- می‌توانید در سایت <https://myturn.ca.gov/for-the-COVID-19-vaccine> بصورت آنلاین نوبت بگیرید.
- اگر برای دریافت یک وقت قبلی به کمک ضرورت داشتید می‌توانید با 211 یا 529-4519 (916) به تماس شوید.

برای کسب معلومات بیشتر درباره واکسن کووید-19 به وبسایت اکادمی متخصصین اطفال امریکا به آدرس HealthyChildren.org مراجعه نمایید.