

بازگشت ایمن به مدرسه در

دوران کووید-۱۹



ابزار، نکات و آخرین
اطلاعات برای کمک به
خانواده‌ها در بازگشت
ایمن به مدرسه

خبرنامه شماره ۵

واکسن‌های کووید-۱۹ ویژه کودکان

صفحه والدین مدارس ایمن

کانتی ساکرامنتو خود را آماده می‌کند تا واکسن کووید ویژه کودکان ۵-۱۱ سال را به محض تأیید به بازار معرفی کند. کودکان ۵ تا ۱۱ ساله به زودی می‌توانند در مطب پزشک خود و سایر مراکز محلی واکسیناسیون واکسن کووید-۱۹ دریافت کنند. واکسن‌های کووید-۱۹ ویژه کودکان ۵ تا ۱۱ سال دقیقاً همان روند تست و تأیید چند مرحله‌ای مشابه سایر واکسن‌های کووید-۱۹ و غیر کووید-۱۹، از جمله واکسن‌های معمول توصیه شده در دوران کودکی، را طی می‌کنند. میلیون‌ها نوجوان ۱۲-۱۷ ساله به طور ایمن واکسینه شده‌اند و ما می‌دانیم که واکسن اثربخش است. افرادی که کامل واکسینه شده‌اند ۱۰ برابر کمتر به دلیل کووید-۱۹ در بیمارستان بستری می‌شوند و میزان حفاظت بالایی از جمله در برابر سویه دلتا دارند. هیچ شواهدی مبنی بر اینکه واکسن‌ها از جمله واکسن‌های کووید-۱۹ باعث مشکلات باروری در زنان یا مردان می‌شود، وجود ندارد. عواقب ابتلا به کووید-۱۹ در اطفال می‌تواند جدی باشد و احتمالاً ماه‌ها طول بکشد. دریافت اطلاعات صحیح مهم است و می‌تواند به خاتمه داستان‌های ساختگی و شایعات معمول درباره واکسن کمک کند. هرگونه پرسش یا نگرانی را با پزشک اطفال خود در میان بگذارید.

صفحه والدین که در وبسایت مدارس ایمل کالیفرنیا اداره بهداشت عمومی کالیفرنیا (CDPH) قرار دارد، اوایل امسال راه اندازی شد. صفحه والدین مدارس ایمن اطلاعاتی را درباره اقدامات مقابله‌ای با بیماری ارائه می‌کند که مدارس برای پیشگیری از شیوع کووید-19 در کلاس درس و در محیط مدرسه در تلاش برای حفاظت از سلامت و تندرستی دانش آموزان، کارکنان و مراجعین به کار می‌برند. موارد مندرج در صفحه والدین شامل بسته ابزاری والدین با مجموعه‌ای از ویدئوها و تصاویری درباره اقدامات ایمنی مربوط به کووید-۱۹ می‌شود که در مدارس سراسر ایالت اجرا می‌شوند. در این صفحه به موضوعات مختلفی از نحوه کار واکسن‌های کووید-۱۹ گرفته تا اهمیت آموزش حضوری دانش آموزان و آنچه باید در صورت قرار گرفتن فرزندان در معرض کووید-۱۹ انجام دهید، پرداخته می‌شود. اطلاعات بیشتری نیز در این صفحه وجود دارد که شامل واکسن‌های ویژه کودکان، تست کووید-۱۹ در مدارس، ویدئوهای میزگرد بهداشتی مدرسه، راهنمای به‌روز شده K-12، پرسش‌های متداول به‌روز شده K-12، علم شالوده بازگشایی ایمن مدارس و سرمایه‌گذاری در مدارس و دانش آموزان می‌شود. در پایان، این صفحه بر هفت لایه ایمنی تأکید می‌کند که کودکان و مدارس را ایمن نگه می‌دارد: واکسن کووید-۱۹، ماسک، تهویه مطلوب، شستشوی دست، ماندن در خانه در زمان بیماری، تست و پیگیری تماس. برای مشاهده صفحه به آدرس زیر بروید:

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



آنچه در این شماره می‌خوانید

- | | |
|---|-------------------------|
| 2 | قرنطینه تعدیل شده |
| ۲ | ایمنی هالووین |
| 3 | پشتیبانی سلامت روانی |
| ۴ | آزمایش کووید-۱۹ |
| ۴ | اطلاعات واکسن آنفلوآنزا |

جهت دریافت اطلاعات بیشتر از وبسایت زیر دیدن کنید:
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/recommendations/adolescents.html>



اقدامات ایمنی هالووین

هالووین 2021 به زودی سر می‌رسد! در زیر فهرستی از نکات و ترفندها برای لذت بردن از هالووینی ایمن است.

- بهداشت دست‌ها را رعایت کنید. دستان خود را مکرراً بشویید و اگر آب و صابون در دسترس نیست از ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.
- از فعالیت‌های فضای باز لذت ببرید و از دورهمی در فضای سرپوشیده بپرهیزید.
- اگر ناخوش هستید در خانه بمانید.
- ماسک پارچه‌ای یا جراحی را به لباس خود وصل کنید.
- آبنبات را از محل فانوس یا راه ورودی بدهید و نه از داخل منزل.

پرستی دارید؟

- شماره خط ویژه کووید کانتی ساکرامنتو (916) 2400-875 است. کارکنان مربوطه روزهای دوشنبه تا جمعه از 8 صبح الی 5 عصر پاسخگو هستند. اگر داوطلبی وجود ندارد، لطفاً پیام بگذارید و شخصی در اسرع وقت با شما تماس خواهد گرفت.
- اگر ترجیح می‌دهید ایمیل بفرستید، پرسش‌های عمومی خود درباره کووید-19 را به COVID19@saccounty.net ارسال کنید.
- اگر درباره واکسن کووید-19 پرستی دارید، به آدرس COVID19vaccine@saccounty.net ایمیل ارسال کنید.

قرنطینه تعدیل شده چیست؟

توصیه‌های قرنطینه تعدیل شده برای دانش آموزان واکسینه نشده که در معرض فرد با کووید-19 مثبت در محیط سرپوشیده کلاس یا مدرسه بودند و افراد با تماس نزدیک (بیش از 15 دقیقه طی یک دوره 24 ساعته در فاصله 0-6 فوتی در فضای سرپوشیده) تلقی می‌شوند **زمانی که هر دو طرف ماسک پوشیده بودند**، دانش آموز می‌تواند با داشتن شرایط زیر، دوره قرنطینه تعدیل شده 10 روزه را اتمام کند و برای آموزش حضوری به مدرسه برود:

- علائمی نداشته باشد؛
 - همچنان به طور مناسب و در صورت لزوم ماسک بزند؛
 - حداقل دو بار در هفته طی قرنطینه 10 روزه تست بدهد؛ و
 - همچنان برای تمامی فعالیت‌های فوق برنامه در مدرسه شامل ورزش و فعالیت در محیط‌های اجتماعی به قرنطینه ادامه دهد.
 - قرنطینه تعدیل شده می‌تواند پس از روز 7م در صورت گرفتن نمونه تست در یا پس از روز 5م از تاریخ آخرین قرارگیری در معرض ویروس و جواب تست منفی، خاتمه یابد.
- توصیه‌های قرنطینه ویژه: افراد واکسینه نشده دارای تماس نزدیک با فرد مبتلا که **ماسک نیوشیده بودند یا اینکه در زمان قرارگیری در معرض ویروس، فرد مبتلا ماسک نداشته است**؛
- این دانش آموزان در خانه قرنطینه می‌شوند و می‌توانند قرنطینه را:

- پس از روز 10م از تاریخ آخرین قرارگیری در معرض ویروس بدون انجام تست، خاتمه دهند؛ یا
- پس از روز 7م در صورت گرفتن نمونه تست در یا پس از روز 5م از تاریخ آخرین قرارگیری در معرض ویروس و جواب تست منفی، خاتمه دهند.

اگر آزمایش کووید-19 عضوی از خانواده شما مثبت شده است

اگر جواب آزمایش کووید-19 شما مثبت شده است و احساس می‌کنید که نمی‌توانید خود را به طور ایمن بدون کمک غذایی (مواد غذایی یا غذای آماده) جدا کنید، کانتی ساکرامنتو دارای هماهنگ کننده منابع (Resource Coordinators) است تا شما را به منابع مورد نیازتان معرفی کنند.

لطفاً برای کمک از یکی از کارکنان در محل آزمایش سؤال کنید یا با ایمیل زیر تماس بگیرید:

SacCollab@shfcenter.org

منابع تکمیلی را می‌توان در وبسایت SCPH Schools مشاهده کرد.

منابع کووید-19 که در طول دوره جداسازی در دسترس هستند عبارتند از:

- غذای آماده به مدت دو هفته • خواروبار
- بسته‌های غذایی • خدمات حمایتی سلامت روانی
- ثبت‌نام بیمه درمانی / Cal Fresh

پشتیبانی سلامت روانی در جامعه ما

این پاندمی اثری شدید بر سلامت روانی بسیاری از اعضای جامعه ما داشته است - حال ممکن است نتیجه جداسازی اجتماعی، نگرانی‌های ایمنی و سلامت در طول پاندمی، عدم وجود امنیت شغلی یا رویدادها و گفتگوهای مهم مربوط به نژادپرستی سازمان‌یافته در سراسر کشور باشد.

با این حال، این عوامل استرس همچنین باعث گفتگو و آگاهی بیشتر نسبت به سلامت روانی و اهمیت حمایت از سلامت روانی خود و سایرین شده است.

پاییز امسال، پروژه «بیماری روانی: همیشه آن چیزی نیست که تصور می‌کنید» به ساکنان کانفی ساکرامنتو یادآوری کرد که ادامه این گفتگوها حیاتی است به ویژه اینکه مراسم‌هایی را برگزار کردیم از جمله **ماه آگاهی و پیشگیری از خودکشی** (سپتامبر)، **ماه ملی بهبودی** (سپتامبر) و **هفته آگاهی بیماری روانی** (3-9 اکتبر 2021).

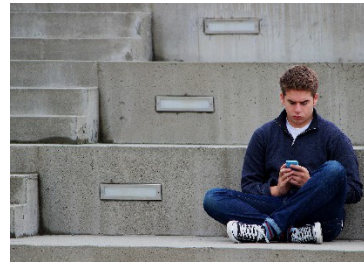
هر شخصی ممکن است فارغ از سن، قومیت یا جنسیت به بیماری روانی مبتلا شود. با این حال، تصورات غلط و انگ زنی مربوط به بیماری‌های روانی و علائم آنها - شامل فکر خودکشی - همچنان مانع بسیاری از افراد برای دریافت کمک و درمان است.

نظر به اینکه این مراسم‌های مربوط به سلامت روانی و بیماری روانی را پاییز امسال برگزار کردیم، مهم است که همه ما همچنان به آموزش خود و دیگران در رابطه با بیماری روانی ادامه دهیم.

داشتن آگاهی و ابزار برای دسترسی و حمایت از دوستان و عزیزان نه تنها می‌تواند به آنها کمک کند سلامت روانی خود را بهتر مدیریت کنند بلکه می‌توان جان آنها را نیز نجات دهد.

در اینجا روش‌هایی ذکر شده است که می‌توانید با مشارکت در آن انگ زنی در این زمینه را کاهش و جان انسان‌ها را نجات دهید:

- علائم شخصی را که دچار درد عاطفی است با بررسی پویبش **شناخت علائم** بشناسید. این علائم را با دوستان و خانواده در میان بگذارید تا ابزارهایی را به آنها بدهید که می‌تواند باعث نجات جان انسان‌ها شده و از خودکشی جلوگیری کند.



- برای کسب اطلاعات بیشتر درباره راه‌های کاهش انگ زنی و سلامت روانی در جامعه شامل موارد زیر از وبسایت StopStigmaSacramento.org دیدن کنید:

- **عبارت‌های شروع گفتگو** برای استفاده هنگام نزدیک شدن به افرادی که ممکن است دچار رنج باشند.
- اطلاعاتی درباره **اداره سخنرانان توقف انگ زنی** پروژه «بیماری روانی: همیشه آن چیزی نیست که تصور می‌کنید»، شامل اطلاعاتی درباره نحوه ملحق شدن یا دعوت از سخنران برای سخنرانی در یک رویداد آتی.
- **یک پُست وبلاگ** از عضو اداره سخنرانان توقف انگ زنی، Alan Candee درباره ماه بهبودی ملی و تجربه عینی او از بیماری روانی را بخوانید.
- منابع آنلاین را از دوستان ما در **اتحاد ملی برای بیماری روانی و سلامت روانی آمریکا** برای اطلاع از روش‌های بهبود سلامت روانی و افزایش انعطاف‌پذیری بررسی کنید.

اگر احساس استرس، دلواپسی، نگرانی یا درهم شکستگی می‌کنید از طریق ارسال پیامک یا تماس با 916-SUPPORT (787-7678) درخواست حمایت آنی کنید. جهت دریافت اطلاعات بیشتر از وبسایت <https://thesourcesacramento.com/> دیدن کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره ماه آگاهی و پیشگیری از خودکشی، ماه بهبودی ملی، هفته آگاهی بیماری روانی یا پروژه «بیماری روانی: همیشه آن چیزی نیست که تصور می‌کنید»، لطفاً با <mailto:info@stopstigmatasacramento.org> تماس بگیرید.

بودجه این برنامه را خدمات بهداشت رفتاری کانفی ساکرامنتو از طریق طرح 63، قانون خدمات بهداشت روانی (MHSA) مصوب با دریافت آراء، تأمین می‌کند.



آیا می‌توانید واکسن کووید-۱۹ و واکسن آنفلوآنزا را در یک مراجعه دریافت کنید؟

بله، همیشه می‌توانید واکسن کووید-۱۹ و واکسن آنفلوآنزا را همزمان دریافت کنید.

- گرچه هر دو واکسن را می‌توان در یک مراجعه دریافت کرد، اما مردم باید از برنامه زمانی توصیه شده برای هر واکسن پیروی کنند: اگر در حال حاضر واکسن کووید-۱۹ توصیه شده خود را دریافت نکرده‌اید، در اسرع وقت واکسن کووید-۱۹ دریافت کنید و به طور مطلوب تا پایان ماه اکتبر واکسن آنفلوآنزا را دریافت کنید.
- اگر نگرانی‌هایی درباره دریافت هر دو واکسن به طور همزمان دارید، بهتر است با ارائه دهنده خدمات بهداشتی صحبت کنید.

واکسیناسیون آنفلوآنزا برای هر شخص ۶ ماهه و بزرگتر با **چند استثنا** توصیه می‌شود. واکسن آنفلوآنزا از شما در برابر چهار ویروس محافظت می‌کند که طبق تحقیقات امسال متداول‌تر هستند.

در ساکرامنتو در کجا می‌توانم واکسن کووید-۱۹ و/یا آنفلوآنزا دریافت کنم؟

- برای مشاهده فهرستی از کلینیک‌های تجمیعی واکسن آنفلوآنزا بزرگسال و خانواده و/یا کووید-۱۹، از [SacVax.com](https://www.sacvax.com) دیدن کنید.
- اغلب داروخانه‌ها و ارائه دهنده خدمات درمانی واکسن‌های آنفلوآنزا و/یا کووید-۱۹ عرضه می‌کنند.
- می‌توانید به صورت آنلاین در وبسایت <https://myturn.ca.gov/> برای واکسن کووید-۱۹ نوبت بگیرید.
- اگر برای گرفتن نوبت به کمک نیاز دارید، می‌توانید با 211 یا (916)529-4519 تماس بگیرید.

آزمایش کووید-۱۹

در 13 مرکز آزمایش اجتماعی کووید-۱۹، علاوه بر تست سنتی PCR که در حال حاضر انجام می‌شود، تست فوری آنتی‌ژن (دریافت نتیجه در 15 دقیقه) نیز برای افرادی اضافه شده است که به جواب فوری نیاز دارند.

افراد بعد از نتیجه مثبت تست آنتی‌ژن می‌توانند در همان مراجعه یک تست PCR نیز انجام دهند تا از صحت آزمایش مطمئن شوند (نتیجه PCR طی 3 روز آماده می‌شود).

حساسیت تست آنتی‌ژن به اندازه تست PCR نیست. تست آنتی‌ژن برای سفر هوایی یا زمانی که برای شرکت در یک رویداد به تست PCR نیاز است، کافی نیست. با این حال، گزینه‌ای فوق‌العاده برای افرادی است که واکسینه نشده‌اند و باید مثلاً برای کلاس ورزش مدرسه و محل کار به طور مرتب تست بدهند یا اگر در جمع بزرگی از مردم حضور داشته‌اید یا می‌دانید در معرض ویروس کووید-۱۹ قرار داشته‌اید. نوبت تست فارغ از وضعیت شهروندی ایالات متحده یا اقامت قانونی به افراد 2 ساله به بالا داده می‌شود (افراد زیر سن قانونی باید به همراه ولی/سرپرست حضور یابند). برای نوبتی که از قبل گرفته‌اید، یک کارت شناسایی که تاریخ تولد شما روی آن درج شده باشد برای پذیرش به همراه داشته باشید. ماسک/پوشش صورت را باید در تمامی مراکز آزمایش پوشیده باشید، تعدادی ماسک موجود است.

مراکز تست رایگان کانتی ساکرامنتو در آدرس زیر قابل دسترسی است:

https://www.saccounty.net/COVID-19/Pages/Symptom-Screening_MobileTestingSite.aspx

برای دریافت اطلاعات بیشتر برای خانواده‌ها درباره واکسن کووید-۱۹ از وبسایت انجمن پزشکان اطفال آمریکا به آدرس [HealthyChildren.org](https://www.HealthyChildren.org) دیدن کنید.