

كيفية التحضير للعودة إلى المدرسة في أمان مع أولادك



تعليمات الأمان

قم بتطوير الروتين اليومي قبل وبعد المدرسة، على سبيل المثال تحديد الأشياء التي يتم وضعها في الحقيبة من أجل المدرسة في الصباح (مثل المطهر الشخصي للأيدي وكمامة إضافية) والأشياء التي يتم عملها عند العودة إلى المنزل (قم بغسل اليدين بشكل فوري والمكان الذي تضع فيه الكمامة على حسب إذا كانت أحادية الإستخدام أو قابلة للغسل،...)



قم بقياس درجة حرارة إبنك في كل صباح للتأكد من عدم وجود إشارات مرض. إذا كانت درجة حرارته أكبر من 37,5 درجة لا يمكنه الذهاب إلى المدرسة.



تأكد أنه لا يعاني من ألم في الحلق أو علامات مرض أخرى مثل الكحة والإسهال وآلام في الرأس والقيء وآلام عضلية. إذا كانت حالته الصحية غير جيدة، لا يمكنه الذهاب إلى المدرسة.

الإستخدام الصحيح لأدوات الحماية الفردية



في المنزل قم بمزاولة وأجعل الآخرين يزاولون تقنيات غسيل الأيدي، بشكل خاص قبل وبعد تناول الطعام والعطس والكحة وقبل إرتداء الكمامة وقم بشرح كل شيء إلى إبنك لأنه أمر هام. إذا كان إبنك طفل، قم بعمل هذه الأمور بشكل مسلي.



تحدث مع إبنك بشأن الإحتياطات التي يجب عليه إتخاذها في المدرسة:
← غسل وتطهير الأيدي بشكل متكرر.
← المحافظة على المسافة مع الطلاب الآخرين
← إرتداء الكمامة
تلاشي تقاسم الأغراض مع الطلاب الآخرين من بينها زجاجات المياه والأدوات وأدوات الكتابة والكتب ...



قم بالإبقاء على إحتياطي كمامات في المنزل لكي يتسنى لك تغييرها في كل مرة يلزم عمل ذلك. قم بتزويد إبنك بكمامتين إحتياطيتين. في الحقيبة داخل وعاء مغلق. إذا تقوم بتزويد إبنك بكمامة قابلة لإعادة الإستخدام، قم بتزويد إبنك أيضا بكيس حيث يمكنه وضع الكمامة المستخدمة لإعادتها إلى المنزل وغسلها.



قم بتدريب إبنك على إرتداء وخلع الكمامة من خلال لمس الرباط فقط.

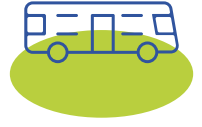
إذا قمت بتزويد إبنك بكمامات من القماش، إحرص ان يكون من السهل التعرف عليها وألا يتم تبديلها مع كمامات التلاميذ الآخرين.

إذا تقوم بإستخدام كمامات من القطن قابلة لإعادة الإستخدام يجب أن:
← تغطي الكمامة الأن والفم وبداية الوجنتين ويجب أن يتم تثبيتها من خلال رباط في الأذن.
← تكون مكونة من طبقتين من النسيج
← تسمح بالتنفس
← تكون قابلة للغسل اليدوي أو في الغسالة ويتم تعقيمها بالبخار على درجة حرارة 90 درجة حيث أنها طريقة تعقيم طبيعية وليس لها اي موانع طبية.

تعزيز مفهوم التباعد الجسدي والنظافة وإستخدام الكمامة مع إعطاء القدوة الحسنة دائماً.

قم بتنظيم والتخطيط لنقل إبنك من وإلى المدرسة.

إذا كان إبنك يقوم بإستخدام وسيلة مواصلات عامة (قطار، حافلة، نقل منظم من المدرسة)، قم بتحضيره لإرتداء الكمامة وألا يقوم بلمس وجهه بيديه قبل أن يقوم بتعقيم يده. إذا كان إبنك صغير، إشرح له أنه لا يمكنه وضع يده في فمه. تأكد من أنه قد تفهم أهمية إحتزام القواعد علي متن وسائل المواصلات (أماكن الجلوس وأماكن الوقو والتباعد... يجب أن يتم إخطار هذه المعلومات من قبل المسؤول عن خدمة النقل العام).



إذا كان يذهب في السيارة مع زملاء آخرين، ويتم إصطحابه من قبل ولي أمر أحد أصدقاءه، إشرح له إنه يجب عليه إتباع القواعد: كمامة وتباعد ونظافة الأيدي.



طرق أخرى وعادات حسنة

إسأل بشأن الطريقة التي تنتوي المدرسة التي أنت تابع إليها تطبيقها بشأن إصطحاب الطلاب، من أجل إتباع القواعد للحد من إنتشار فيروس كوفيد-19 وفي هذه الحالة أيضا كي تعد إبنك لإتباع تلك القواعد.

أطلب معلومات بشأن القواعد المتبعة من المدرسة بشأن التربية الرياضية والأنشطة الحرة (على سبيل المثال أنشطة الترويح) وبشأن قواعد المطعم المدرسي لكي تشرحها إلى إبنك وتؤيدها ولكي تطلب منه إحترامها بدقة.



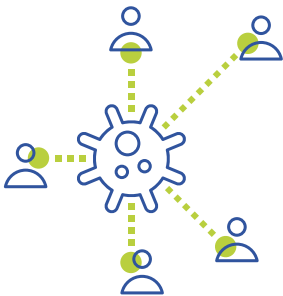
ضع في الإعتبار فكرة تزويد وعاء إلى إبنك (على سبيل المثال كيس يحمل علامة قابل للغلق) ليضع فيه الكمامة أثناء تناول الطعام وتأكد من علمه أنه لا يجب عليه أن يترك الكمامة في أي سطح أو أن تتسخ.

باستثناء قيام المدرسة بتوزيع الماء في زجاجات صغيرة، قم بتزويد إبنك بزجاجة ماء صغيرة تحمل إسمه ولقبه. أيضا إذا قام بشراء زجاجة المياه من الموزع الإلكتروني، يجب أن يقوم بكتابة الاسم واللقب (بواسطة قلم غير قابل للمسح أو من خلال وضع لاصق معد مسبقا في المنزل)



الإخطار في حالة العدوى

إذا كان على صلة مع شخص لديه عدوى فيروس كوفيد-19 لا يمكنه الذهاب إل المدرسة. قم بإتباع إرشادات وزارة الصحة بشأن الحجر الصحي.



إسأل بشأن كي ستقوم المدرسة بإخطار أولياء الأمور في حال حدوث إصابة بعدى كوفيد-19- وبشأن القواعد التي سو يتم إتباعها.

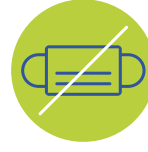
إذا لم تقم بعمل ذلك بالفعل، قم بإختيار المدرسة بالأشخاص الذين يمكن الإتصال بهم في حالة شعور إبنك بالتعب أثناء وجوده في المدرسة: الأسماء والألقاب وأرقام الهات الأرضي والجوال وأماكن العمل وأي معلومة أخرى قد تجعل الإتصال أكثر سرعة.

قم بالمشاركة في إجتماعات المدرسة وأن كانت عن بعد. كونك على علم وإتصال يمكن أن يقلل من شعورك بالقلق ويقدم لك طريقة يمكنك من خلالها التعبير ومناقشة الامور التي تقلقك.



إنتبه إلى **التغيرات في التصرف** مثل البكاء بشكل مبالغ أو ضجر أو قلق مبالغ أو حزن أو عادات غذائية سيئة أو في النوم وصعوبة في التركيز والتي قد تكون علامات على الضغوط والقلق. إحذر ألا تقوم أنت بنشر الضغوط والقلق المبالغ فيهم.

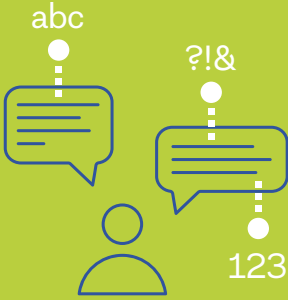
بعد العودة إلى المدرسة، قم بالسؤال بشأن مسار الأمور وعن التفاعل مع زملاء الفصل والمدرسين. حاول إكتشاكي يشعر إنك وإذا كان مندهش من الأمور الجديدة. **قم بمساعدته لتفهم بعض المصاعب؛** إذا أفصح إليك بتصرفات غير مناسبة من قبل التلاميذ الآخرين، تحدث فوراً بشأن الأمر مع المدرسين ومع مدير المدرسة.



إذا كان لديك طفل صغير، قم بتحضيره أن **المدرسة سوف يكون لها شكل مختلف** (على سبيل المثال سو تكون المقاعد متباعدة عن بعضها البعض وسو يحافظ المدرسين على مسافة الأمان وإمكانية البقاء في الفصل خلال وقت الغذاء).

إشرح إلى إنك أنه قد يتقابل مع زملاء له في **المدرسة لا يمكنهم إرتداء الكمامة.** لذلك يجب عليه المحافظة على مسافة الأمان ويجب أن يرتدي الكمامة وأن يتبع إرشادات المدرسين.

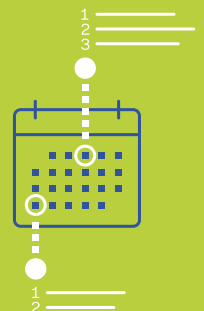
تعليمات إضافية لعائلات التلاميذ الذين لديهم مشاكل خاصة في الأستيعاب



أطلب من المدرسة إرسال جميع الإرشادات الخاصة بالأمان لمكافحة العدوى والأدوات المختلفة بصيغة مقروءة مع **ملخص صوتي** وإلا قم أنت بعمل الملخص الصوتي. التعاون مع المدرسة ما هو إلا إشارة إنك ولي أمر مسؤول.

تأكد أن جميع ادوات الأمان والأدوات والقواعد التنظيمية (على سبيل المثال القواعد الخاصة بإستخدام المعامل والورش) **مفهومة** بالنسبة لأبنك وأنه قام بإستيعابها.

تأكد من وضوح طريقة التنظيم الجديد بالنسبة له، ماذا يجب أن يضع داخل الحقيبة وما الذي يجب أن يضعه في الحقيبة في كل صباح، قم بتحضير أو ساعده **لتحضير تقويم زمني** للأنشطة مع الإشارة يوم بيوم إلى الامور التي تلزم.



قم بتذكيره **بعدم طلب إستعارة الأغراض من الآخرين** وألا يعير أغراضه إلى الآخرين - ليس على سبيل الأناينة - لكن للأمان.

تعليمات إلى أولياء أمور التلاميذ المعاقين

تأكد من خلال الطبيب النفسي العصبي ومن خلال الأطباء المعالجين إذا كانت ظرو إبنك (على سبيل المثال إذا كان أكثر عرضة للعدوى وبشأن مشاكل بخصوص الأدوية ومشاكل السلوك...) قد تؤدي إلى صعوبة خاصة فيما يتعلق بالعدوى بفيروس كوفيد-19، الأمر الذي يتوجب عليه إتباع حلول خاصة به. إذا لزم الأمر قم بطلب تسهيلات في حدود المقدرة.

مشاكل صحية وعلاقتها بالعدوى



المدرسة
118

إذا كان إبنك يظهر صعوبات خاصة وفي حالة توجب إسعافه في المدرسة، أطلب من الأطباء المعالجين له الإشارة إلى التعليمات التي يجب إخطارها إلى المدرسة و إلى الإسعاف بحيث يتمكن كل منهم التدخل مع تجنب عواقب أكثر خطورة.



إذا كان إبنك يعاني من مشاكل إنخفاض في الجهاز المناعي أو مشاكل صحية التي لا تسمح له بالتواجد في المدرسة في ظرو الخطر الكبير للعدوى، أطلب من الأطباء المعالجين شهادة بذلك وقم بتقديمها إلى المدرسة وتقدم بطلب عمل دروس تعليمية إلكترونية مكملة وتعليم منزلي يتم تفعيله في حالة الحاجة إلى ذلك دون ضياع وقت من أجل التنظيم.

سلوك النظافة الشخصية (محاولة تعليمها حتى وإن كان الأمر صعب)

قم بتزويد إبنك بـ **مناديل ورقية** و **إحتياطية** وقم بتعليمه إلقاءها بعد كل استعمال وقم بتزويده بـ **مناديل مطهرة** وتعليمه كيفية إستخدامها.



قم بتعليم إبنك إنه **لا يجب عليه الشرب من الصنابير** وقم بإمداده بزجاجة مياه خاصة به بحيث أنه يكون متأكد من التعر عليها دائماً.



قم بتعليم إبنك إنه **لا يجب عليه لمس وجهه بالأيدي** إذا كانت غير مطهرة عندما يكون في مكان عام.



إستخدام الخدمات الصحية

أطلب المعلومات بشأن كيفية تنظيم المدرسة لإستخدام خدمات النظافة الشخصية للتلاميذ المعاقين وقم بتقديم إقتراحات تحسينية.



قم بتعليم إبنك (إذا كان ممكن) **تطهير** من خلال المناديل المطهرة مقيض الباب وسطح المرحاض والصنابير قبل إستخدامها وتطهير الأيدي بعد الخروج من المرحاض وقبل العودة إلى الفصل.

إستخدام أدوات الحماية الفردية

”إرتداء الكمامة ليس إجباري على التلاميذ التي تعاني من إشكال إعاقه غير مناسبة مع الإستخدام المستمر للكمامة“. قم بتقييم وبدقة مع الطبيب إذا كان إبنك يندرج تحت قائمة **الظروف الغير مناسبة موضوعيا مع إستخدام الكمامة**. إذا كان يتناسب، فإنه من الضروري تعليم إبنك كيفية إستخدام الكمامة من أجل حماية أمنه.



إذا كان إبنك **لا يستطيع إستخدام** الكمامة أو القناع الشفا، قم بإعداده أن الأشخاص من حوله سو يقومون بإستخدامها: مدرسين ومهذيين. يجب حماية العاملين في المدرسة مثل أي عامل آخر.



إذا كان إبنك **أصم** ويستطيع قراءة حركة الشفا، فإنه من المناسب أن تطلب من المدرسة تزويده وتزويد الفصل **بالقناع الشفاف** أفضل من الكمامة. توجد كمامات مزودة بواجه شفافة لكن ليس من المؤكد أن تكون مريحة له.



مشاكل المواصلات المدرسية

قم بفحص الأدوات من أجل **إنتظار حافلة المدرسة** وبعد النزول منها من أجل التأكد إنها مناسبة للإحتياجات الموثقة من قبل الأطباء المعالجين لإبنك وعند الحاجة أطلب عمل تعديلات.



إذا أشار الأطباء المعالجين إلى **صعوبات خاصة** فيما يتعلق بمخاطرة العدوى خلال المواصلات المدرسية، قم بطلب صياغة طلبات خاصة رسمية وقم بتقديمها إلى البلدية مع إخطار المدرسة بها.

إحتياجات مختلفة

إذا كان بالرغم من التنظيم المدرسي، يرى الطبيب المعالج أنه يلزم إتخاذ إجراءات خاصة من أجل إحتواء خطر العدوى (على سبيل المثال الدخول إلى المباني المدرسية، من أجل الرحلات المدرسية التعليمية، أثناء وقت الفسحة المدرسة، لمطعم المدرسة، التربية الرياضية...) يجب أن يتم **إصدار شهادة بذلك وتقديمها إلى المدرسة** من أجل الإتفاق على أساس مبدأ الراحة المشروعة ما الذي يمكن تنظيمه وعمله.

فهم اللافتات الإرشادية الخاص بفيروس كوفيد-19

تأكد أن **اللافتات** الخاصة بسلوكيات مكافحة العدوى مفهومة من قبل إبنك (في حال غير ذلك قم بتحديد أدوات أخرى بالتعاون مع المدرسة على سبيل المثال التواصل البديل من خلال العلامات)



من الجهة الأخرى إنتبه إلى **الإرشادات الأرضية** (على سبيل المثال من أجل ضمان التباعد وفصل التدفق الأشخاص في الممرات والإشارة إلى نقاط جمع النفايات ...) من أجل التأكد إذا كان مفهوم وعند الحاجة طلب إضافات.



قم بصياغة كل الإقتراحات الإضافية التنظيمية إلى المدرسة والتي تكون مفيدة من أجل حماية صحة إبنك وزملاءه.