

نصائح للعوائل

كيف تستعد وأطفالها لعودة آمنة إلى المدرسة

1. افحص طفلك كل صباح بحثاً عن علائم مرض. إذا كانت حرارته تفوق 37.5 درجة ، لا يمكنه الذهاب إلى المدرسة.
2. تأكد من أن طفلك لا يعاني من التهاب في الحلق أو أي علائم مرض أخرى مثل السعال أو الإسهال أو الصداع أو القيء أو آلام في العضلات. إذا لم يكن بصحة جيدة ، فلا يمكنه الذهاب إلى المدرسة.
3. إذا خالط شخص مصاب بفيروس الكورونا COVID-19 ، فلا يمكنه الذهاب إلى المدرسة. اتبع بعناية تعاليم الرعاية الصحية بشأن الحجر الصحي.
4. أبلغ المدرسة ، إذا لم تكن قد قمت بذلك من قبل ، بالشخص أو الأشخاص الذي يجب الاتصال بهم في حال شعر طفلك بالتوعك في المدرسة: أسماءهم ، وألقابهم/كنيتهم ، وأرقام هواتفهم الأراضية أو المحمولة ، أو أماكن عملهم ... وأي معلومات مفيدة أخرى لتسريع الاتصال في حال الضرورة. تأكد من أن البيانات المقدمة صحيحة وأن أرقام الهواتف فعالة: يجب أن يكون هناك دائماً شخصاً في متناول اليد ، من بين الأشخاص المشار إليهم في المدرسة.
5. مارس أنت واولادك التدرّب في المنزل على طريقة غسل اليدين بفعالية ، خاصة قبل وبعد الأكل أو العطس أو السعال وقبل ارتداء كمامة الوجه واطرح لطفلك سبب أهمية ذلك. إذا كان طفلك صغيراً ، فحاول أن تجعل تعلم غسيل اليدين مهمة مرحّة ومشوقة إن كان ذلك بإمكانك.
6. أحضر لطفلك زجاجة ماء صغيرة أو زجاجة ماء متعددة الاستعمال عليها علامة تعريف بالاسم واللقب.
7. اعمل برنامجاً يومياً لمرحلة ما قبل المدرسة وما بعدها ، مثل تحديد الأشياء التي يجب وضعها في الحقيبة الدراسية في الصباح (كقنينة من جل معقم اليدين وكمامة إضافية للوجه) والأشياء التي يجب القيام بها عندما الرجوع إلى المنزل بعد الظهر (كغسل اليدين على الفور ، وتخزين الكمامات في مكانها المناسب بحسب نوعها كتلك الأحادية الاستعمال أو القابلة للغسل ؛ ...)
8. تكلم مع طفلك حول الاحتياطات الواجب اتخاذها في المدرسة:
 - غسل وتعقم اليدين باستمرار
 - التزام التباعد الجسدي المناسب بينه وبين زملائه الآخرين
 - ارتداء الكمامة عندما يتعذر عليه الحفاظ على التباعد الجسدي المناسب
 - تجنب تبادل أي شيء مع الزملاء في المدرسة ، بما في ذلك زجاجات المياه واللوازم الدراسية.
9. تعرف على كيفية قيام المدرسة بإبلاغ العوائل بأي حالة إصابة محتملة بفيروس الكورونا COVID-19 والقواعد التي يجب مراعاتها في حال حصول ذلك.
10. تخطيط وتنظيم نقل ومرافقة طفلك من وإلى المدرسة.
 - إذا كان طفلك يستخدم حافلة المدرسة ، فحذره بارتداء الكمامة دائماً وعدم لمس وجهه بيديه دون تعقيمهما أولاً. إذا كان صغيراً ، اشرح له أنه لا يستطيع وضع يديه في فمه. تأكد من أنه يفهم أهمية احترام القواعد التي يجب اتباعها على متن الحافلة المدرسية والتي يتم إبلاغها من قبل أولئك الذين ينظمون وسائل النقل العام.
 - إذا ذهب بالسيارة مع زملاء آخرين ، برفقة أحدهم ، اشرح له أنه يجب عليه دائماً اتباع القواعد: لبس الكمامة ، احترام المسافة ، ومراعاة نظافة اليدين.
11. تعزيز أهمية الحفاظ على التباعد الجسدي المناسب ومراعاة النظافة واستخدام الكمامة، ليكون دائماً مثلاً جيداً للآخرين.

12. تعرف على القواعد التي اعتمدها المدرسة لممارسة التربية البدنية والأنشطة الحرة (على سبيل المثال ، فسحة الاستراحة المدرسية) وقواعد المطعم المدرسي ، من أجل شرحها لطفلك وتعزيزها في ذهنه، مطالباً منه احترامها بدقة.
13. اسأل كيف تنوي مدرستك مرافقة الطلاب لاتباع التعليمات المطلوبة للحد من انتشار الكورونا فيروس COVID-19 ، لإعداد طفلك لمتابعتها.
14. احتفظ بمخزون من الكمامات في المنزل حتى تتمكن من تغييرها عند الحاجة. ضع لطفلك كمامة احتياطية في حقيبته المدرسية ، مغلقة في حاوية. إذا قمت بتوفير كمامات احادية الاستخدام ، فأضف أيضاً كيس لتخزين الكمامات المستعملة فيه ، لغسلها في المنزل. إذا كنت تستخدم كمامة قطنية قابلة للاستخدام المكرر، فيجب ان:
- تغطي الأنف والفم وبداية الخدين
 - يتم تثبيتها برباط وراء الأذنين
 - تكون مصنوعة من طبقتين على الأقل من القماش
 - يمكن غسلها يدويًا أو في الغسالة وكيّها (البخار عند 90 درجة مئوية يعد مطهرًا طبيعيًا ممتازًا وبدون موانع صحية).
15. إذا اعطيت طفلك كمامة من القماش ، فتأكد من وضع علامة تعريف عليها لكي لا تختلط مع كمامات زملاءه.
16. درب طفلك على ارتداء الكمامة وخلعها عن طريق لمس الأربطة فقط.
17. اشرح لطفلك أنه قد يرى في المدرسة زملاء لا يمكنهم ارتداء الأقنعة لسبب أو لآخر. وبالتالي ، يجب عليه أن يحافظ على التباعد الجسدي الآمن ، وأن يحافظ على ارتداء الكمامة وإتباع تعاليم وارشادات المعلمين.
18. تأكد من أن طفلك يعرف أنه لا ينبغي له وضع الكمامة على أي سطح كان أو توسيحها.
19. إذا كان لديك طفل صغير ، فقم بإعداده لحقيقة أن المدرسة ستبدو مختلفة (على سبيل المثال ، المكاتب متباعدة ، والمعلمين يحافظون على التباعد الجسدي الآمن ، واحتمال تناول الغداء في الفصل نفسه).
20. بعد العودة من المدرسة ، حاول أن تعرف ما شعور طفلك وكيف كان تجاوبه مع التحديثات والتغييرات التي تبنتها المدرسة. ساعده في معالجة أي مشقة أو عدم ارتياح ، وانتبه إلى أي اشارات محتملة للقلق أو الحزن المفرط ، والتي يمكن أن تكون علائم الحصر النفسي ... كن حذرًا ، مع ذلك ، ألا تنتقل أنت شخصيًا عن غير قصد للقلق أو التخوفات إلى حد لا يمكن وصفه.
21. إذا استطعت ، احضر اجتماعات المدرسة ، حتى عن بُعد (عن طريق الانترنت) ، لو امكن ذلك: أن تكون على علم ووعي سنقل من حالة قلقك وتبرر بمنطق أي مخاوف محتمل تواجهها.
22. إذا كان طفلك لديه أي احتياجات خاصة وممكن ان يحتاج إلى اعانة او نجدة خلال وجوده في المدرسة ، فعليك ان تطلب من الأشخاص الذين يعتنون به إعطاء مؤشرات وتعاليم الى المدرسة ، لكي تعرف كيف تتصرف في حال اقتضى الامر ذلك.