

پیامها و اقدامات کلیدی برای پیشگیری از بیماری کرونا و کنترل آن در مدارس

مارس ۲۰۲۰ - اسفند ۱۳۹۸

unicef 
for every child

 World Health
Organization

 ICFRC



۱. اطلاعاتی درباره بیماری کرونا
 - بیماری کرونا
 - اقدامات غیردارویی
۲. مقدمه
۳. مدیران، معلمان و کارمندان مدارس
 - پیام‌ها و اقدامات کلیدی
 - چک لیست
۴. والدین، سرپرست‌ها و اعضای جامعه
 - پیام‌ها و اقدامات کلیدی
 - چک لیست
۵. دانش‌آموزان و کودکان
 - چک لیست
 - آموزش بهداشت و سلامت، برای گروه‌های سنی خاص
 - دوره پیش دبستانی
 - دوره ابتدایی
 - دوره اول متوسطه
 - دوره دوم متوسطه

پیوست‌ها (به زودی در فایل جداگانه و به روز شده، ارسال خواهد شد و شامل موارد زیر خواهد بود):

- الف. پیشنهادهایی برای تهیه اقلام مورد نیاز
- ب. ملاحظات مهم:
 - بومی‌سازی این دستورالعمل/راهنما در سطح کشوری (با در نظر گرفتن گروه‌های آسیب‌پذیر)
 - عملیاتی کردن این دستورالعمل (انتشار و پیاده‌سازی)
 - پایش و نظارت
- پ. سلامت روان و حمایت روانی-اجتماعی (MHPSS)
 - پیام‌های کلیدی برای تامین سلامت روان و حمایت روانی-اجتماعی
- ت. منابع و اطلاعات تکمیلی
 - پوستره‌های نمونه

۱. اطلاعاتی درباره بیماری کرونا

بیماری کرونا چیست؟

COVID-19، بیماری ناشی از یک نوع جدید از ویروس کرونا است. در زبان انگلیسی، 'CO' مخفف کرونا (Corona)، 'VI' مخفف ویروس (Virus)، و 'D' مخفف بیماری (Disease) است. این بیماری در ابتدا با عبارت «ویروس کرونای جدید سال ۲۰۱۹» یا "2019-nCoV" معرفی شد. این ویروس، یک ویروس جدید است و از خانواده ویروس‌های سندروم تنفسی حاد (سارس) و برخی از انواع سرماخوردگی عادی می‌باشد.

علائم بیماری کرونا چیست؟

علائم شامل تب، سرفه و تنگی نفس می‌باشند. در موارد جدی تر، عفونت ممکن است باعث ذات‌الریه و یا مشکلات تنفسی شود. این بیماری در موارد نادر می‌تواند مرگبار باشد. این علائم شبیه به آنفلونزا یا سرما خوردگی عادی است، که بیماری‌هایی رایج تر از بیماری کرونا هستند. به دلیل این شباهت و رواج بیشتر، دادن آزمایش برای اطمینان از تشخیص ابتلای فرد به بیماری کرونا، ضروری است.

بیماری کرونا چگونه پخش می‌شود؟

ویروس بیماری کرونا از طریق تماس مستقیم با قطرات تنفسی فرد مبتلا (سرفه و عطسه) منتقل می‌شود. افراد همچنین می‌توانند از طریق تماس با سطوح آلوده به ویروس و لمس صورت (چشمها، بینی و دهان) مبتلا شوند. ویروس بیماری کرونا می‌تواند چند ساعت روی سطوح باقی بماند؛ اما با ضدعفونی ساده می‌توان آن را از بین برد.

چه افرادی بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری کرونا هستند؟

ما هر روز چیزهای بیشتری درباره چگونگی ابتلای افراد به بیماری کرونا یاد می‌گیریم. به نظر می‌رسد سالمندان و افرادی که دارای بیماری‌های پیش‌زمینه‌ای و مزمن مانند دیابت و بیماری قلبی هستند، بیشتر در معرض خطر بروز علائم شدید بیماری هستند. از آنجا که این ویروس، ویروسی جدید و ناشناخته است، ما هنوز در حال آموختن درباره چگونگی اثرگذاری آن بر روی کودکان هستیم. ما می‌دانیم که امکان ابتلا به عفونت با این ویروس برای هر گروه سنی وجود دارد اما تاکنون موارد بسیار کمی از بیماری کرونا در میان کودکان گزارش شده است. در موارد نادر ویروس می‌تواند مرگبار باشد، که تاکنون بیشتر در سالمندان دارای مشکلات پزشکی پیش‌زمینه‌ای رخ داده است.

چه درمانی برای بیماری کرونا وجود دارد؟

در حال حاضر هیچ واکسنی برای درمان بیماری کرونا موجود نیست. با این وجود، بسیاری از علائم بیماری قابل درمان هستند و با دریافت مراقبت‌های اولیه توسط ارائه‌دهندگان خدمات سلامت، می‌توان خطر این بیماری را کاهش داد. آزمایش‌های بالینی برای ارزیابی روش‌های بالقوه درمان این بیماری، در دست انجام است.

^۱ در ترجمه این متن، از عبارت «بیماری کرونا» به عنوان معادل COVID-19 استفاده شده است. این معادل اگرچه از نظر علمی دقیق نیست، ولی به دلیل آشنایی مخاطب با این عبارت و برقراری ارتباط آسان‌تر با متن، به کار خواهد رفت.

چگونه می‌توان سرعت انتشار بیماری کرونا را کاهش داد یا از آن جلوگیری کرد؟

همانند دیگر بیماری‌های عفونی تنفسی مثل آنفولانزا یا سرماخوردگی عادی، اقدامات بهداشت عمومی برای کند کردن انتشار بیماری، حیاتی هستند. اقدامات بهداشت عمومی شامل کارهای پیشگیرانه روزانه، مانند موارد زیر است:

- ماندن در منزل به هنگام بیماری
- پوشاندن بینی و دهان یا استفاده از آرنج خم‌شده در زمان عطسه و سرفه. دور انداختن دستمال بلافاصله پس از استفاده
- شستشوی مرتب دست‌ها با آب و صابون
- پاک کردن مرتب سطوح و اشیائی که زیاد لمس می‌شوند.

همانطور که بیشتر در مورد بیماری کرونا یاد می‌گیریم، مسئولین بهداشت عمومی هم اقدامات و توصیه‌های تکمیلی لازم را اطلاع‌رسانی خواهند کرد.

با همه‌گیری بیماری کرونا، وضعیت اضطراری بهداشت عمومی در سطح بین‌المللی اعلام شده است و ویروس آن اکنون در کشورها و مناطق زیادی منتشر شده است. در حالی که هنوز اطلاعات زیادی درباره ویروسی که بیماری کرونا را ایجاد می‌کند در دست نیست، در این حد می‌دانیم که این بیماری از طریق تماس مستقیم با قطرات تنفسی فرد مبتلا (با سرفه و عطسه) قابل انتقال است. افراد همچنین می‌توانند از طریق لمس سطوح آلوده به ویروس و سپس لمس صورت خود (چشم‌ها، بینی، دهان) به این بیماری مبتلا شوند. با تداوم انتشار بیماری کرونا، مهم است که جوامع برای پیشگیری از انتقال بیشتر بیماری اقدام کنند، پیامدهای شیوع بیماری را کاهش دهند و از اقدامات کنترل‌کننده بیماری پشتیبانی کنند.

در این شرایط، حمایت از کودکان و حفاظت از مراکز آموزشی به طور ویژه اهمیت دارد. انجام اقدامات احتیاطی برای پیشگیری از امکان شیوع بیماری کرونا در محیط مدارس ضروری است؛ اگرچه باید مراقب باشیم که از برجسب زدن (انگ زدن) به دانش‌آموزان و کارکنانی که احتمالاً در معرض این ویروس قرار گرفته‌اند، جلوگیری شود. مهم است که به یاد داشته باشیم بیماری کرونا مرزهای جغرافیایی را از هم تشخیص نمی‌دهد و بین قومیتها، وضعیت معلولیت، سن یا جنسیت تمایزی قائل نیست. محیط‌های آموزشی باید برای همه محیطی پذیرا، محترمانه، فراگیر و حامی باشد. مدارس می‌توانند با بکارگیری اقداماتی از ورود و انتشار بیماری کرونا توسط دانش‌آموزان و کارکنان جلوگیری کنند. آن‌ها هم‌زمان می‌توانند ایجاد اختلال در آموزش را به حداقل رسانده و از دانش‌آموزان و کارکنان در برابر تبعیض حمایت نمایند.

هدف

کودکان و نوجوانان امروز، شهروندان جهانی، عاملان قدرتمند تغییر و نسل آینده‌ی مراقبین، دانشمندان و پزشکان جهان ما هستند. هر بحران، فرصتی است برای کمک به کودکان و نوجوانان برای یادگیری، تمرین مهربانی و شفقت، و افزایش تاب‌آوری و در نهایت، ساختن جامعه‌ای امن‌تر و دلسوزتر. داشتن اطلاعات درست درباره بیماری کرونا به از بین بردن ترس و نگرانی‌های دانش‌آموزان نسبت به بیماری کمک می‌کند و آنها را برای مقابله با هرگونه پیامد ثانویه بیماری بر زندگی‌شان آماده می‌سازد. این راهنما، برای جلب مشارکت مدیران مدارس، معلمان و کارکنان، والدین، مراقبین کودکان، اعضای جامعه، و همینطور خود کودکان، در ارتقای وضعیت سلامت و ایمنی مدارس، مجموعه‌ای از پیام‌ها و ملاحظات کلیدی را ارائه می‌دهد.

هدف این دستورالعمل، ارائه راهنمایی واضح و کاربردی برای باز نگه داشتن مدارس به شکلی ایمن، از طریق پیشگیری، تشخیص زودهنگام و کنترل بیماری کرونا در مدارس و سایر مراکز آموزشی است. با اینکه این دستورالعمل مخصوص کشورهایی است که تاکنون شیوع بیماری کرونا در آن‌ها تأیید شده، همچنان برای سایر کشورها نیز قابل استفاده است. با آموزش درست، می‌توان دانش‌آموزان را تشویق کرد تا با دیگران در مورد چگونگی جلوگیری از پخش ویروس‌ها صحبت کنند و مدافعین پیشگیری و کنترل بیماری در خانه، مدرسه و جامعه خود باشند. توجه داشته باشید که برای باز نگه داشتن مدارس به شکلی ایمن، و یا بازگشایی مدارس پس از تعطیلی، باید ملاحظات بسیاری را در نظر داشت، که در صورت رعایت صحیح می‌تواند به ارتقای سلامت عمومی بیانجامد.

۳. مدیران، معلمان و کارکنان مدارس

پیام‌ها و اقدامات کلیدی

اصول پایه

- پیروی از اصول پایه می‌تواند به ایمن ماندن دانش‌آموزان، معلمان و کارکنان در مدارس و توقف انتشار این بیماری کمک کند. موارد زیر، شامل توصیه‌هایی برای حفظ سلامت و بهداشت در مدارس است:
- دانش‌آموزان، معلمان، و دیگر کارکنان در صورت داشتن بیماری، نباید به مدرسه بیایند؛
 - مدارس باید قوانین شستشوی مرتب دست با آب تمیز و صابون، استفاده محلول الکل، ژل ضدعفونی‌کننده دست یا محلول کلر را اعمال کنند. همچنین سطوح مدرسه باید حداقل یک بار در روز، ضدعفونی شوند.
 - مدارس باید آب، وسایل بهداشتی و امکانات مدیریت زباله داشته باشند و دستورالعمل‌های نظافت محیط و آلودگی‌زدایی را رعایت کنند.
 - مدارس باید اصول «فاصله‌گیری اجتماعی» (social distancing) را ترویج کنند (این اصلاح به اقداماتی اشاره دارد که در راستای کاهش انتشار بیماری‌های واگیردار به کار می‌رود، از جمله محدود نمودن تجمعات افراد و گردهمایی‌ها).

اطلاعات به روز و موثق داشته باشید

از اطلاعات پایه درباره بیماری کرونا شامل علائم بیماری، عوارض مربوطه، راههای انتقال و چگونگی جلوگیری از انتقال آن، آگاهی داشته باشید. برای داشتن اطلاعات به روز درباره بیماری کرونا به منابع معتبری مانند یونیسف، سازمان بهداشت جهانی و توصیه‌های وزارت بهداشت کشور خود رجوع کنید. نسبت به اطلاعات نادرست/شایعاتی که دهان به دهان نقل می‌شوند یا در فضای مجازی پخش می‌شوند، هشیار باشید.

اطمینان حاصل کنید که مدرسه به شکلی ایمن به کار خود ادامه می‌دهد

در ادامه، «چک لیست مربوط به ایمنی محیط مدارس» را ببینید. برنامه‌هایی برای اداره مدرسه در شرایط بحران و تداوم آموزش در شرایط بحران، برای مدارس تدوین کنید و یا نسخه موجود آن‌ها را به روزرسانی کنید. برای تضمین این که مدارس به عنوان واحدهای درمانی و پناهگاهی و غیره استفاده نشوند، با مسئولین رایزنی کنید. براساس ارزیابی‌تان از میزان خطر موجود، هرگونه رویداد/نشست جمعی که معمولاً در محیط مدرسه برگزار می‌شود را لغو کنید.

بر شستشوی مرتب دست‌ها و رعایت بهداشت تأکید کرده و اقلام بهداشتی موردنیاز مدرسه را تهیه کنید. ایستگاه‌هایی برای شستشوی دست با آب و صابون آماده کنید، و در صورت امکان، ژل و محلول الکلی ضدعفونی دست را در همه کلاس‌های درس، ورودی‌ها و خروجی‌ها و نزدیک ناهارخوری و سرویس‌های بهداشتی قرار دهید.

ساختمان مدرسه، کلاس‌ها و به خصوص آبخوری‌ها و سرویس‌های بهداشتی، به ویژه سطوحی که توسط افراد زیادی لمس می‌شوند (نرده‌ها، میزهای ناهارخوری، لوازم ورزشی، دستگیره‌های در و پنجره، اسباب‌بازی‌ها، ابزار کمک آموزشی و غیره) را حداقل یک‌بار در روز تمیز و ضدعفونی کنید.

اصول «فاصله‌گیری اجتماعی» (social distancing) را رعایت کنید؛ از جمله:

- ساعت شروع و پایان مدرسه را به گونه‌ای بچینید که از هم‌زمانی رفت و آمد دانش‌آموزان و ازدحام جلوگیری شود؛
- دوره‌می‌ها، بازی‌های ورزشی و دیگر رویدادهایی را که موجب تجمع و ازدحام می‌شود، لغو کنید؛
- در صورت امکان، میزهای دانش‌آموزان را با حداقل یک متر فاصله از یکدیگر، بچینید؛
- حفظ فاصله از یکدیگر و اجتناب از تماس‌های فیزیکی غیرضروری را به دانش‌آموزان آموزش دهید و در این زمینه، الگوی مناسبی برای آن‌ها باشید.

روال‌هایی برای رسیدگی به دانش‌آموزان و کارکنان بیمار تعیین کنید

از قبل با مشورت مربی بهداشت مدرسه و مسئولین مربوطه، چگونگی رسیدگی به دانش‌آموزان و کارکنانی که در مدرسه علائم بیماری از خود نشان می‌دهند، را تعیین و برای اجرای آن برنامه‌ریزی کنید. شماره تماس‌های اضطراری مدرسه را به‌روزرسانی نمایید. فرآیندی برای جدا کردن دانش‌آموزان و کارکنان بیمار از افراد سالم تعیین کنید، بدون این‌که زمینه‌ای برای برچسب زدن ایجاد کنید. همچنین از قبل شیوه‌ای برای اطلاع‌رسانی به والدین/سرپرست دانش‌آموزان و در صورت نیاز، مشورت با افراد متخصص و مسئولین مرتبط، در نظر داشته باشید. با توجه به موقعیت، شاید لازم باشد دانش‌آموزان/کارکنان را مستقیم به مراکز بهداشتی ارجاع دهید یا آن‌ها را به خانه بفرستید. از قبل این دستورالعمل‌ها را به اطلاع کارکنان، والدین و دانش‌آموزان برسانید.

به اشتراک گذاری اطلاعات را ترویج کنید

در هماهنگی با دستورالعمل‌های وزارت بهداشت و وزارت آموزش و پرورش کشور عمل کرده و از آنها پیروی کنید. اطلاعات موثق را با کارکنان، والدین و دانش‌آموزان به اشتراک بگذارید، و به آن‌ها اطلاعات به‌روز درباره وضعیت مواجهه با بیماری در مدرسه، شامل شیوه‌های پیشگیری و کنترل بیماری، ارائه دهید. والدین و سرپرست دانش‌آموزان را متقاعد کنید که چنانچه فردی در منزلشان به بیماری کرونا مبتلا شد، موضوع را به مدرسه اطلاع دهند و فرزند خود را به مدرسه نفرستند. از ظرفیت انجمن اولیا و مربیان یا دیگر سازوکارهای موجود، برای ترویج به اشتراک گذاری اطلاعات، استفاده کنید. به علاوه، حتماً به پرسش‌ها و نگرانی‌های دانش‌آموزان توجه کنید و به آن‌ها پاسخ دهید (می‌توان از راه‌های مختلفی از جمله تولید محتوای متناسب با سن کودک، در قالب‌های مختلفی مثل پوسترهای نصب شده بر روی تخته‌اعانات، دستشویی‌ها و دیگر مکان‌های پررفت‌وآمد، سوالات دانش‌آموزان را پاسخ داد).

در صورت نیاز، روال‌های جاری مدرسه را تغییر و با وضعیت موجود، انطباق دهید

روال‌هایی منعطف برای حضور در مدرسه و درخواست مرخصی استعلاجی، تدوین کنید تا دانش‌آموزان و کارکنان ترغیب شوند هنگام بیماری خودشان یا برای نگهداری از اعضای بیمار خانواده، در خانه بمانند و در مدرسه حاضر نشوند. در این زمان، از گذاشتن مشوق برای حضور کامل افراد در مدرسه، خودداری کنید. سمت‌ها و مسئولیت‌های شغلی کلیدی را در مدرسه شناسایی

کنید، و برای آموزش سایر کارکنان جهت پوشش این مسئولیت‌های کلیدی، برنامه‌ریزی کنید. برای تغییرات احتمالی در تقویم آموزشی، به خصوص تغییر در زمان امتحانات و تعطیلات، آمادگی و برنامه داشته باشید.

وضعیت حضور دانش‌آموزان و کارکنان را پایش کنید

روالی برای پایش دانش‌آموزان و کارکنان غایب در مدرسه داشته باشید و آمار غیبت در مدرسه را با الگوی غیبت در شرایط عادی مدرسه، مقایسه کنید. چنانچه افزایش قابل توجهی در روند غیبت دانش‌آموزان و کارکنان به دلیل بیماری‌های تنفسی مشاهده کردید، به مسئولین بهداشت منطقه اطلاع دهید.

برای تداوم روند یادگیری دانش‌آموزان برنامه‌ریزی کنید

در صورت غیبت یا مرخصی استعلاجی دانش‌آموزان و کارکنان یا تعطیلی موقت مدرسه، از تداوم دسترسی دانش‌آموزان به آموزش باکیفیت پشتیبانی کنید؛ از جمله از طریق:

- استفاده از استراتژی‌های آموزش مجازی؛
- تعیین تمارین، تکالیف و مطالبی برای مطالعه در منزل؛
- استفاده از ظرفیت پخش برنامه‌هایی با محتوای درسی از طریق رادیو، تلویزیون، یا پادکست؛
- تعیین معلمانی برای تماس از راه دور روزانه یا هفتگی با دانش‌آموزان و پیگیری وضعیت آن‌ها؛
- بازنگری/تدوین استراتژی‌های آموزشی فشرده، متناسب با شرایط جدید؛

برنامه‌ای هدف‌مند برای آموزش سلامت/بهداشت، تدوین و اجرا کنید

آموزش نحوه پیشگیری از بیماری و کنترل آن را در فعالیت‌ها و طرح درس‌های روزانه دانش‌آموزان تلفیق کنید. اطمینان حاصل کنید که محتوای انتخابی شما، نه تنها نسبت به عواملی مثل سن، جنسیت، قومیت و معلولیت حساس است، بلکه به آن پاسخ‌گوست و متناسب با نیازهای گروه‌های مختلف، تدوین شده است. همچنین دقت کنید که این فعالیت‌های هدفمند در برنامه درس‌های موجود گنجانده شوند. (به بخش «آموزش سلامت و بهداشت متناسب با گروه‌های سنی» در همین متن، مراجعه کنید).

به نیازهای حوزه سلامت روان و حمایت روانی-اجتماعی توجه کنید

کودکان و دانش‌آموزان را تشویق کنید که درباره سوالات و نگرانی‌های خود با شما صحبت کنند. به آن‌ها توضیح دهید که داشتن واکنش‌های متفاوت در این شرایط، کاملاً طبیعی است. کودکان را به صحبت با معلمان درباره پرسش‌ها یا نگرانی‌هایشان تشویق کنید. اطلاعات مربوط به بیماری و شرایط حاصل از آن را صادقانه، ولی متناسب با سن دانش‌آموزان به آن‌ها ارائه دهید. به دانش‌آموزان یاد بدهید چگونه حامی هم‌کلاسی‌هایشان باشند و چطور جلوی قلدری و اذیت هم‌کلاسی‌های خود را بگیرند و در مقابل آن واکنش نشان دهند. اطمینان حاصل کنید که معلمان از منابع موجود برای حمایت از تن‌درستی و سلامت‌شان (به خصوص در حوزه حمایت روانی-اجتماعی) آگاه هستند. با همکاری مربیان بهداشت مدارس یا مددکاران اجتماعی همکار با مدرسه، برای شناسایی و حمایت از دانش‌آموزان و کارکنان دارای علائم استرس و اضطراب، اقدام کنید.

از گروه‌های آسیب پذیر حمایت کنید

با همکاری با نظام ارائه خدمات اجتماعی (یا هر گونه ارائه دهنده خدمات به مدارس)، از تداوم ارائه خدمات اساسی که تا کنون در مدارس انجام می‌گرفت، از جمله غربالگری سلامت، برنامه تغذیه، یا انواع برنامه درمانی برای کودکان با نیازهای ویژه، اطمینان حاصل کنید. به نیازهای خاص کودکان دارای معلولیت، و پیامدهای جدی این بیماری یا تاثیرات ثانویه آن بر گروه‌های به حاشیه‌رانده شده، توجه کنید. این وضعیت ممکن است شرایط خاصی برای دختران به وجود آورد (مثلا مسئولیت مراقبت از فرد بیمار در خانه بر عهده آن‌ها گذاشته شود یا زمانی که خارج از خانه و مدرسه هستند، مورد سوء استفاده قرار بگیرند) و آن‌ها را در معرض خطر بیشتری قرار دهد. به این تغییرات احتمالی شرایط دانش‌آموزان توجه کنید و چنین مواردی را مورد بررسی قرار دهید و در صورت نیاز، اقدامات حمایتی ترتیب دهید.

چک لیست برای مدیران، معلمان و کارکنان مدرسه:

1. شستشوی مداوم دست‌ها و دیگر رفتارهای تقویت‌کننده بهداشت را ترویج دهید و شیوه درست انجام آن را به دانش‌آموزان نشان دهید. فهم و درک دانش‌آموزان را در این باره بسنجید و بدفهمی‌های احتمالی‌شان را اصلاح کنید. از وجود سرویس‌های بهداشتی کافی، تمیز و جداگانه برای دختران و پسران، اطمینان حاصل کنید.
 - اطمینان از دسترسی به آب و صابون در روشویی‌های مناسب برای هر گروه سنی
 - تشویق به شستشوی مرتب و کامل دست (حداقل ۲۰ ثانیه)
 - قراردادن ضدعفونی‌کننده دست به اندازه کافی در دستشویی‌ها، کلاس‌ها، راهروها و نزدیک درهای خروجی (در صورت امکان)
 - اطمینان از وجود سرویس‌های بهداشتی و دستشویی‌های تمیز و جداگانه مخصوص دختران و پسران
2. نظافت و ضدعفونی کردن ساختمان مدرسه، کلاس‌ها و به خصوص آبخوری‌ها و سرویس‌های بهداشتی، به ویژه سطوحی که توسط افراد زیادی لمس می‌شوند (نرده‌ها، میزهای ناهارخوری، لوازم ورزشی، دستگیره‌های در و پنجره، اسباب‌بازی‌ها، ابزار کمک آموزشی و غیره)
 - استفاده از هیپوکلریت سدیم ۰.۵٪ (برابر با ۵۰۰۰ ppm) برای ضدعفونی سطوح و الکل اتیلیک ۷۰٪ برای ضدعفونی وسایل کوچک و اطمینان از داشتن تجهیزات مناسب برای کارکنان بخش نظافت
3. افزایش تهویه و گردش هوا، اگر شرایط آب‌وهوایی اجازه می‌دهد (بازکردن پنجره‌ها، استفاده از دستگاه تهویه هوا در صورت وجود، و غیره)
4. نصب پوسترهایی که شستشوی صحیح دست‌ها و رعایت بهداشت تنفسی را تشویق کنند.
5. اطمینان از تخلیه روزانه و ایمن زباله‌ها

۴. والدین، سرپرست‌ها و دیگر اعضای جامعه

پیامها و اقدامات کلیدی

بیماری کرونا ناشی از ویروسی جدید است و ما هنوز در حال یادگیری درباره تاثیر آن بر روی کودکان هستیم. می‌دانیم که احتمال ابتلای هر گروه سنی به این بیماری وجود دارد اما تاکنون موارد گزارش شده از ابتلای کودکان به بیماری کرونا بسیار اندک بوده است. تاکنون بیشتر موارد مرگومیر ناشی از این بیماری در میان سالمندان و افراد دارای مشکلات زمینه‌ای پزشکی بوده است.

اطلاعات به روز و موثق داشته باشید

از اطلاعات پایه درباره بیماری کرونا شامل علائم بیماری، عوارض مربوطه، راههای انتقال و چگونگی جلوگیری از انتقال آن، آگاهی داشته باشید. برای داشتن اطلاعات به روز درباره بیماری کرونا به منابع معتبری مانند یونیسف، سازمان بهداشت جهانی و توصیه‌های وزارت بهداشت کشور خود رجوع کنید. نسبت به اطلاعات نادرست/شایعاتی که دهان به دهان نقل می‌شوند یا در فضای مجازی پخش می‌شوند، هشیار باشید.

علائم بیماری کرونا (سرفه، تب، تنگی نفس) را در فرزند خود تشخیص دهید

در صورت مشاهده علائم بیماری، ابتدا با برقراری تماس با مراکز بهداشت یا ارائه‌دهندگان خدمات درمانی، مشاوره پزشکی بگیرید و سپس در صورت توصیه ایشان، کودک خود را به آنجا ببرید. به یاد داشته باشید که علائم بیماری کرونا از جمله سرفه یا تب می‌تواند شبیه به آنفلونزا یا سرماخوردگی عادی باشد، که بیشتر رایج هستند. اگر کودک شما بیمار است، او را در منزل نگه دارید و به مدرسه نفرستید؛ غیبت فرزندتان و علائم بیماری‌اش را به مدرسه اطلاع دهید. درخواست کنید که مطالب خواندنی و تکالیف درسی را برای شما ارسال کنند تا فرزندتان بتواند از خانه به یادگیری درس‌های خود ادامه دهد. با جملاتی ساده به فرزند خود توضیح دهید چه اتفاقی رخ داده و به او اطمینان دهید که در امنیت است و جای نگرانی نیست.

اگر فرزندتان سالم است، او را به مدرسه نفرستید

اگر فرزند شما هیچ علامتی مانند تب یا سرفه ندارد بهتر است به مدرسه برود؛ مگر اینکه توصیه بهداشتی عمومی یا اختیاری در خصوص عدم حضور در مدرسه منتشر شده باشد.

به جای نفرستادن کودکان به مدرسه، به آنها رعایت بهداشت دست‌ها و بهداشت تنفسی را (چه در مدرسه و چه در جاهای دیگر) آموزش بدهید؛ به‌عنوان مثال نحوه شستشوی مرتب دست‌ها (دستورالعمل زیر)، پوشاندن دهان و بینی هنگام سرفه یا عطسه با دستمال یا با آرنج خم شده، و سپس دورانداختن دستمال در سطل زباله سرپوشیده و دردار، و دست زدن به چشم‌ها، دهان و بینی در صورتی که دست‌ها کاملاً شسته نشده باشند.

شستشوی صحیح و کامل دست‌ها:

قدم اول : شیر آب را باز کنید و دست‌ها را زیر شیر خیس کنید

قدم دوم: به میزان کافی به دست‌ها صابون بزنید تا دست‌هایتان به خوبی به صابون آغشته شود
قدم سوم: به تمام سطوح دست‌ها، از جمله پشت دست‌ها، بین انگشت‌ها و زیر ناخن‌ها، برای حداقل ۲۰ ثانیه کف بمالید.
قدم چهارم: دست‌ها را زیر شیر آب کامل بشویید.
قدم پنجم: دست‌ها را با پارچه خشک و تمیز، دستمال/حوله یکبار مصرف یا خشک کن برقی خشک کنید.

دست‌های خود را بارها در طول روز بشویید، به خصوص قبل و بعد از غذا، بعد از فین کردن بینی، سرفه یا عطسه، رفتن به دستشویی/استفاده از سرویس بهداشتی و هر زمان دیگری که دست‌هایتان به وضوح کثیف هستند. در صورت عدم دسترسی به آب و صابون، از محلول‌های الکلی یا ژل ضدعفونی حداقل ۶۰٪ الکل استفاده کنید. اگر دست‌ها به وضوح کثیف هستند، همیشه آن‌ها را با آب و صابون بشویید.

به فرزندتان کمک کنید تا بر استرس خود غلبه کند

کودکان ممکن است به صورتهای متفاوتی به استرس پاسخ دهند. واکنش‌های رایج شامل مشکلات خواب، شب‌اداری، سردرد و دل درد، اضطراب، انزوا و گوشه‌گیری، خشم، وابستگی بیش از حد یا ترس از تنها ماندن است. به واکنش‌های کودکان به صورت حمایتگرانه پاسخ دهید و به آنان توضیح دهید که در شرایط غیرطبیعی این واکنش‌ها عادی و طبیعی است. به نگرانی‌های آنان گوش دهید و برای آرام کردن‌شان وقت بگذارید، به آنها محبت کرده و به طور مداوم به آن‌ها اطمینان دهید که در امنیت هستند و از رفتار آنها تعریف و تمجید کنید.

در صورت امکان برای کودکان فرصت‌های بازی و استراحت ایجاد کنید. نظم و ترتیب (روتین) برنامه‌ها و فعالیت‌های روزمره، به خصوص برنامه پیش از خوابیدن را در حد امکان حفظ کنید و یا به آن‌ها به شکل‌گیری روتین‌های جدید کمک کنید. درباره آنچه رخ داده، اطلاعات متناسب با گروه سنی فرزندتان به او بدهید؛ به او بگویید که چه می‌گذرد و در توضیح کارهایی که آن‌ها می‌توانند برای محافظت از خود و دیگران از ابتلا به بیماری انجام دهد، مثال واضح و شفاف بزنید. با لحنی اطمینان‌بخش و دلگرم‌کننده درباره آن چه ممکن است در ادامه رخ دهد، به فرزندتان اطلاعات بدهید.

به طور مثال، اگر فرزند خردسال شما احساس بیماری می‌کند و در منزل یا بیمارستان است، شما می‌توانید به او بگویید: «تو به این خاطر باید خونه/بیمارستان بمونی که اینطوری هم برای خودت و هم دوستات بهتر و امن‌تره. می‌دونم گاهی خیلی سخت (شاید بعضی وقتا حتی ترسناک یا خسته‌کننده) میشه، ولی ما باید به توصیه‌ها عمل کنیم و کار درست رو انجام بدیم، تا هم خودمون و هم دیگران سالم بمونن. همه چی به زودی به حالت عادی برمی‌گرده.»

چک لیست برای والدین / سرپرست‌ها و دیگر اعضای جامعه

- ۱. سلامتی فرزندتان را پیش کنید و اگر بیمار است، او را به مدرسه نفرستید؛
- ۲. اقدامات بهداشتی صحیح را به فرزندتان آموزش دهید و در این زمینه، الگوی آن‌ها باشید.
- به تناوب دست‌هایتان را با صابون و آب تمیز بشویید. در صورت عدم دسترسی به آب و صابون، از ژل ضدعفونی با حداقل ۶۰٪ الکل استفاده کنید. اگر دست‌ها به وضوح کثیف هستند، حتماً با آب و صابون بشویید.
- حتماً آب آشامیدنی تمیز به اندازه کافی در منزل داشته باشید و دستشویی‌ها/ سرویس‌های بهداشتی را پاکیزه نگه دارید.

-
- از جمع‌آوری و به دورانداختن ایمن زباله‌ها، اطمینان حاصل کنید.
 - هنگام عطسه و سرفه از دستمال یا آرنج خم شده‌تان استفاده کنید و از دست زدن به صورت، چشم‌ها، دهان و بینی خود اجتناب کنید.
۳. فرزندتان را ترغیب کنید که سوال‌هایش را با شما و یا معلمش مطرح کند و احساساتش را بروز دهد.. به یاد داشته باشید که فرزند شما ممکن است واکنش‌های متفاوتی به استرس داشته باشد؛ صبور باشید و او را درک کنید.
۴. با تکیه بر اطلاعات درست و واقعی، از ایجاد فضای برچسب‌زنی بین بچه‌ها جلوگیری کنید. به دانش‌آموزان یادآوری کنید که نسبت به یکدیگر باملاحظه و مهربان باشند.
۵. برای دریافت اطلاعات بیشتر با مدرسه هماهنگ کنید و بپرسید چطور می‌توانید از اقدامات مدرسه در راستای حفظ سلامت و ایمنی دانش‌آموزان پشتیبانی کنید (از طریق انجمن اولیا و مربیان و غیره).

۵. دانش آموزان و کودکان

کودکان و نوجوانان باید اطلاعات پایه مربوط به بیماری کرونا را متناسب با سن خود، بدانند و بفهمند (اطلاعات پایه از جمله علائم بیماری، عوارض آن، نحوه انتقال و چگونگی پیشگیری از انتقال بیماری). با مراجعه به منابع معتبر از جمله یونیسف، سازمان بهداشت جهانی و توصیه‌های وزارت بهداشت کشور خود، آگاهی خود را درباره بیماری به روز کنید. نسبت به اطلاعات نادرست/شایعاتی که دهان به دهان نقل می‌شوند یا در فضای مجازی پخش می‌شوند، هشیار باشید.

چک لیست برای دانش آموزان و کودکان

۱. در چنین موقعیتی، طبیعی است که احساس ناراحتی، نگرانی، سردرگمی، ترس یا خشم داشته باشی. بدان که تنها نیستی و با کسی که به او اعتماد داری، صحبت کن (مثلاً یکی از والدین یا معلم‌هایت). با صحبت کردن درباره احساساتی که داری، می‌توانی نقش بیشتری در حفظ سلامت و ایمنی خودت و مدرسه‌ات داشته باشی.
 - سوالاتی که در ذهن داری را مطرح کن، به خودت فرصت بده درباره این بیماری یاد بگیری و از منابع معتبر اطلاعات دریافت کنی.
۲. از خودت و دیگران محافظت کن
 - دست‌های خود را مرتباً با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه بشوی.
 - به یاد داشته باش که به صورت خود دست نزن.
 - لیوان، بشقاب و قاشق و چنگال، غذا و نوشیدنی خود را با دیگران به صورت مشترک استفاده نکن.
۳. در حفظ سلامت خودت، مدرسه‌ات، خانواده‌ات و جامعه پیشرو باش.
 - آنچه درباره پیشگیری از بیماری یاد می‌گیری را با خانواده و دوستان، و به‌خصوص با کودکان کم سن‌تر از خودت، به اشتراک بگذار.
 - در رعایت نکات بهداشتی از جمله سرفه یا عطسه کردن در دستمال یا آرنج خود و شستشوی دست‌ها، الگو باش، به‌خصوص برای اعضای کم سن و سال‌تر خانواده.
۴. به هم‌کلاسی‌ها و دوستان و یا هرکس دیگری، برچسب‌های مرتبط با بیماری نسبت نده و کسی را به این خاطر اذیت نکن؛ به یاد داشته باش که این ویروس به هیچ عنوان به مرزهای جغرافیایی، قومیت، سن، وضعیت توانایی یا جنسیت فرد ربطی ندارد.
۵. اگر احساس بیماری می‌کنی، به والدین یا دیگر اعضای خانواده یا سرپرست خود بگو و درخواست کن که در خانه بمانی.

آموزش بهداشت و سلامت متناسب با گروه‌های سنی مختلف (مقاطع تحصیلی مختلف)

در این بخش، پیشنهادهایی برای درگیر کردن دانش‌آموزان گروه‌های سنی مختلف و مشارکت دادن آن‌ها در تلاش برای جلوگیری از انتشار بیماری کرونا و دیگر ویروس‌ها ارائه می‌شود. فعالیت‌های پیشنهاد شده، باید بر اساس نیازهای خاص کودکان (زبان، توانایی‌ها، جنسیت و غیره) متناسب‌سازی و بومی‌سازی شود.

دوره پیش‌دبستانی

- بر تمرین رفتارهای بهداشتی صحیح، از جمله سرفه و عطسه داخل آرنج خمیده و شستشوی مداوم دست‌ها، تمرکز کنید؛
- برای تمرین شستن دست‌ها به مدت حداقل ۲۰ ثانیه، به بچه‌ها یاد دهید که همزمان یک شعر کودکانه را از اول تا آخر بخوانند.
- کودکان می‌توانند تمرین شستشوی دست‌هایشان را با ژل ضدعفونی انجام دهند. این کار تمرین گروهی را راحت‌تر و قابل انجام‌تر می‌کند.
- با بچه‌ها روی شیوه‌ای برای ثبت دفعات شستن دست‌ها توافق کنید و بر این اساس، از کودکانی که مرتب و به موقع دست‌هایشان را می‌شویند، قدردانی کنید.
- با استفاده از عروسک نمایشی یا عروسک معمولی، با اجرای نمایش به بچه‌ها درباره علائم بیماری (عطسه، سرفه، تب) آموزش دهید. هم‌چنین به آن‌ها نشان بدهید اگر خودشان احساس کردند بیمار شده‌اند (مثلاً سردرد، شکم درد، احساس داغی یا خستگی مفرط داشتند)، چه کنند و اگر فردی در نزدیکی‌شان بیمار شد، چطور از او مراقبت کنند و کمک کنند آرام باشد (دلسوزی و رفتارهای مراقبتی ایمن).
- کودکان را با فاصله بیشتری از یکدیگر بنشانید؛ برای این کار می‌توانید از آن‌ها بخواهید تمرینات ورزشی مثل باز کردن بازوها یا «بال زدن» را انجام دهند. بدین ترتیب فاصله کافی از دوستانشان حفظ می‌شود و با یکدیگر تماس فیزیکی نخواهند داشت.

دوره ابتدایی

- حتماً به نگرانی‌های کودکان گوش دهید و متناسب با سن‌شان به سوالاتی که می‌پرسند، پاسخ دهید؛ ولی آن‌ها را با دادن اطلاعات بیش از حد، گیج نکنید. آن‌ها را ترغیب کنید که احساساتشان را ابراز کنند. با آن‌ها درباره واکنش‌های متفاوتی که ممکن است در درونشان تجربه کنند، صحبت کنید و توضیح دهید که این‌ها همه واکنش‌هایی طبیعی به یک شرایط غیرطبیعی و غیرعادی است.
- تاکید کنید که کودکان می‌توانند برای حفظ ایمنی خود و دیگران، کارهای زیاد و مهمی انجام دهند و این اقدامات را به آن‌ها یاد بدهید:

- مفهوم «فاصله‌گیری اجتماعی» را، به عنوان یکی از اقدامات مهمی که می‌توانند انجام دهند، به زبان ساده و قابل فهم به آن‌ها معرفی کنید (دورتر ایستادن از دوستان، پرهیز از حضور در جمعیت، نداشتن تماس فیزیکی غیرضروری با دیگران، و غیره).
- بر رعایت رفتارهای بهداشتی صحیح، از جمله پوشاندن بینی و دهان با خم کردن آرنج در زمان عطسه و سرفه و شستشوی مکرر دست‌ها، به عنوان یکی از اقدامات مهمی که می‌توانند انجام دهند، تاکید کنید.

- به کودکان کمک کنید مفاهیم پایه درباره پیشگیری از بیماری و شیوه‌های کنترل آن را درک کنند. با استفاده از یک فعالیت عملی به آن‌ها نشان دهید که میکروب و ویروس چگونه منتقل می‌شوند. به‌طور مثال با ریختن آب رنگی در بطری اسپری‌دار و اسپری کردن آن روی کاغذ سفید، می‌توان مشاهده کرد که قطرات کوچک آب تا چه اندازه می‌توانند پخش شوند.
- با یک فعالیت عملی به کودکان نشان دهید که چرا شستن دست‌ها با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه، مهم است.
 - مقدار کمی اکلیل در دستان دانش‌آموزان بریزید و از آنها بخواهید دستان خود را فقط با آب بشویند و ببینند چقدر از اکلیل‌ها همچنان روی دستشان باقی می‌ماند. سپس از آنها بخواهید برای ۲۰ ثانیه دست‌ها را با آب و صابون بشویند و نتیجه را مقایسه کنند.
- از دانش‌آموزان بخواهید تا متنی را بخوانند و رفتارهای پرخطر افراد را در متن شناسایی و تحلیل کرده و رفتارهای اصلاحی پیشنهاد کنند.
 - برای مثال: «معلمی با وجود سرماخوردگی، به مدرسه می‌آید. او عطسه می‌کند و با دست جلوی دهانش را می‌گیرد. او با همکارش دست می‌دهد، سپس دستانش را با دستمال پاک می‌کند و بعد برای تدریس به کلاس می‌رود.» کدام یک از رفتارهای معلم پرخطر بود؟ چه رفتارهای جایگزینی را به معلم پیشنهاد می‌کنید؟

دوره اول متوسطه

- حتماً به نگرانی‌های دانش‌آموزان گوش کنید و به سوالاتشان پاسخ دهید.
- تاکید کنید که دانش‌آموزان می‌توانند برای حفظ ایمنی خود و دیگران، کارهای زیاد و مهمی انجام دهند و این اقدامات را به آن‌ها آموزش بدهید:
 - مفهوم «فاصله‌گیری اجتماعی» را، به عنوان یکی از اقدامات مهمی که می‌توانند انجام دهند، به آن‌ها معرفی کنید.
 - بر رعایت رفتارهای بهداشتی صحیح، از جمله پوشاندن بینی و دهان با خم کردن آرنج در زمان عطسه و سرفه و شستشوی مکرر دست‌ها، به عنوان یکی از اقدامات مهمی که می‌توانند انجام دهند، تاکید کنید.
 - به دانش‌آموزان یادآوری کنید که می‌توانند رفتارهای بهداشتی صحیح را به خانواده خود یاد بدهند و در رعایت این اصول، الگو باشند.
- دانش‌آموزان را تشویق کنید جلوی برچسب‌زنی را بگیرند و نسبت به چنین رفتارهایی واکنش نشان دهند.

○ درباره واکنش‌های متفاوتی که ممکن است در این شرایط تجربه کنند، با آن‌ها صحبت کنید. توضیح دهید که این‌ها همه عکس‌العمل‌هایی طبیعی به یک موقعیت غیرطبیعی و غیرعادی هستند. آنها را به ابراز احساسات و برقراری ارتباط برای انتقال احساساتشان ترغیب کنید.

● عاملیت دانش‌آموزان را به رسمیت بشناسید و آن را تقویت کنید. در این راستا، از آنها بخواهید فعالانه به ترویج اطلاعات صحیح درباره بیماری و حفظ بهداشت عمومی کمک کنند.

○ از دانش‌آموزان بخواهید تا به شیوه خودشان «اطلاعیه‌های عمومی» برای ترویج اطلاعات درست، تهیه کنند و از طریق کانال‌های اطلاع‌رسانی مدرسه یا به شکل پوستر پخش کنند.

● محتوای آموزش سلامت را در طرح درس سایر موضوعات درسی بگنجانید. برای مثال:

○ در درس «علوم» می‌توانید به مطالعه ویروس‌ها، شیوه‌های انتقال بیماری و اهمیت واکسن زدن بپردازید.

○ در درس «علوم اجتماعی» می‌توانید به بررسی تاریخچه همه‌گیری بیماری‌ها و سیر تکامل سیاست‌های بهداشت و ایمنی عمومی، بپردازید.

○ در درس «سواد رسانه‌ای» (که ممکن است در برخی کشورها بخشی از یک موضوع درسی دیگر باشد)، می‌توانید زمینه‌ای برای توانمندی دانش‌آموزان فراهم کنید تا بتوانند به متفکران و سازندگانی نقاد، با قابلیت برقراری ارتباط موثر، و در نهایت شهروندانی فعال و کنشگر تبدیل شوند.

دوره دوم متوسطه

● اطمینان حاصل کنید که به خوبی به نگرانی‌های دانش‌آموزان گوش می‌کنید و به سوالاتشان پاسخ می‌دهید.

● تاکید کنید که دانش‌آموزان می‌توانند برای حفظ ایمنی خود و دیگران، کارهای زیاد و مهمی انجام دهند و این اقدامات را به آن‌ها آموزش بدهید:

○ مفهوم «فاصله‌گیری اجتماعی» را، به عنوان یکی از اقدامات مهمی که می‌توانند انجام دهند، به آن‌ها معرفی کنید.

○ بر رعایت رفتارهای بهداشتی صحیح، از جمله پوشاندن بینی و دهان با خم کردن آرنج در زمان عطسه و سرفه و شستشوی مکرر دست‌ها، به عنوان یکی از اقدامات مهمی که می‌توانند انجام دهند، تاکید کنید.

○ به دانش‌آموزان یادآوری کنید که می‌توانند رفتارهای بهداشتی صحیح را به خانواده خود یاد بدهند و در رعایت این اصول، الگو باشند.

● دانش‌آموزان را تشویق کنید جلوی برچسب‌زنی را بگیرند و نسبت به چنین رفتارهایی واکنش نشان دهند.

○ درباره واکنش‌های متفاوتی که ممکن است در این شرایط تجربه کنند، با آن‌ها صحبت کنید. توضیح دهید که این‌ها همه عکس‌العمل‌هایی طبیعی به یک موقعیت غیرطبیعی و غیرعادی هستند. آنها را به ابراز احساسات و برقراری ارتباط برای انتقال احساساتشان ترغیب کنید.

- عاملیت دانش‌آموزان را به رسمیت بشناسید و آن را تقویت کنید. در این راستا، از آنها بخواهید فعالانه به ترویج اطلاعات صحیح درباره بیماری و حفظ بهداشت عمومی کمک کنند.
 - از دانش‌آموزان بخواهید تا به شیوه خودشان «اطلاعی‌های عمومی» برای ترویج اطلاعات درست، تهیه کنند و از طریق شبکه‌های اجتماعی، برنامه‌های رادیویی یا حتی تلویزیونی محلی (در صورت دسترسی)، آن‌ها را پخش کنند.
- محتوای آموزش سلامت را در طرح درس سایر موضوعات درسی بگنجانید. برای مثال:
 - در درس «علوم» می‌توانید به مطالعه ویروس‌ها، شیوه‌های انتقال بیماری و اهمیت واکسن زدن بپردازید.
 - در درس «علوم اجتماعی» می‌توانید بر بررسی تاریخچه همه‌گیری بیماری‌ها و پیامدهای ثانویه آن‌ها تمرکز کنید و به این موضوع بپردازید که چگونه سیاست‌های عمومی اتخاذشده در چنین شرایطی، می‌تواند بر ارتقای رواداری و همبستگی اجتماعی اثر بگذارد.
 - در درس «سواد رسانه‌ای» (که ممکن است در برخی کشورها بخشی از یک موضوع درسی دیگر باشد)، می‌توانید زمینه‌ای برای توانمندی دانش‌آموزان فراهم کنید تا بتوانند به متفکران و سازندگانی نقاد، با قابلیت برقراری ارتباط موثر، و در نهایت شهروندانی فعال و کنشگر تبدیل شوند.

تقدیر و تشکر

این دستورالعمل توسط لیزا بندر (بخش آموزش یونیسف در نیویورک)، با پشتیبانی فنی اعضای دبیرخانه بیماری کرونای یونیسف (کارلوس ناوارو کلرادو، مایا آری و هوگو رازوری) و همکاری بخش‌های WASH، C4D و حمایت از کودک، نوشته شده است. تشکر خاص از میدا پایزیک (یونیسف EAPRO)، لی آن لان (یونیسف ویتنام)، سرینامید نیامکو (یونیسف مغولستان)، دکتر ماریا دی ون کرکهو (سازمان بهداشت جهانی) و گودلون ایمار (IFRC فدراسیون بین‌المللی صلیب سرخ و هلال احمر) برای همکاری نزدیکشان.

اطلاعات تماس با نویسنده:

لیزا بندر

آموزش در بحران

یونیسف نیویورک

lbender@unicef.org