

بازگشایی مدارس در شرایط فاصله گذاری اجتماعی

والدین دانش آموزان

- خود اظهاری شما در مورد بیماری فرزندان نکته مهمی است. اطمینان داشته باشید در صورتی که او نیازمند استراحت و جدا سازی در منزل است، مشکلی از نظر تحصیلی و مدرسه پیدا نخواهد کرد. لازم و ضروری است که هم شما و هم فرزندان در سامانه www.salamat.gov.ir ثبت نام نموده و هر سه روز یکبار (۲ بار در طول هر هفته)، مجدداً نرم افزار را تکمیل و به روزرسانی کنید.
- از علائم بیماری کووید-۱۹ (سرفه، تب، تنگی نفس) مطلع باشید و در صورت داشتن هر یک از علائم در فرزندان یا دیگر اعضای خانواده، از فرستادن او به مدرسه خودداری کنید.
- بازگشت به مدرسه فرزندان که مشکوک و یا مبتلا به بیماری بوده، منوط به گواهی پزشک خواهد بود.
- در صورت ابتلا فرزندان به بیماری کووید-۱۹، حداقل تا ۱۴ روز پس از بهبود علائم نباید در مدرسه حاضر شود. بازگشت به مدرسه منوط به گواهی پزشک خواهد بود.
- اگر فرزندان سالم است، او را به مدرسه بفرستید. اگر فرزند شما هیچ علامتی مانند تب یا سرفه ندارد بهتر است به مدرسه برود، مگر این که تو صیه بهداشتی عمومی یا اختلالی در خصوص عدم حضور در مدرسه منتشر شده باشد.
- به فرزندان کمک کنید تا بر استرس خود غلبه کند.
- به فرزندان گوش زد کنید از لحظه خروج از خانه تا بازگشت حتماً ماسک بزنند.
- درباره آنچه رخ داده، اطلاعات متناسب با گروه سنی فرزندان 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.
- سلامتی فرزندان را پیش کنید و اگر بیمار است، او را به مدرسه نفرستید.
- اقدامات بهداشتی صحیح را به فرزندان آموزش دهید و در این زمینه، الگوی آن‌ها باشید.

- فرزندان 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.
- 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).
- برای ایاب و ذهاب فرزندان، حتی الامکان از وسایل نقلیه عمومی و یا سرویس استفاده نکنید و ترجیحاً خودتان نسبت به جابجایی او در فواصل دور با وسیله نقلیه شخصی و در فواصل نزدیک، با رعایت اصول ایمنی به صورت پیاده، اقدام کنید.
- در صورت عدم امکان حذف سرویس‌های ایاب و ذهاب، رعایت فاصله ایمن در سرویس (حداکثر ۲ نفر جز راننده در یک خودرو سواری) الزامی بوده و راننده موظف به رعایت اصول گندزدایی سرویس‌ها بر اساس دستورالعمل‌های ابلاغی است.
- در سرویس‌های ایاب و ذهاب باید ملاحظات مربوط به فاصله حداقل ۱ متر سرنشینان رعایت شود.
- دانش‌آموزان بهتر است در صورت استفاده از سرویس‌های ایاب و ذهاب عمومی از ماسک و دستکش استفاده کنند.
- حتی امکان لباس مدرسه فرزندان، روزانه بشویید و از وارد شدن او با لباس مدرسه به فضای عمومی خانه خودداری کنید.
- اطلاعات به روز و موثق داشته باشید. برای داشتن اطلاعات به روز درباره بیماری کرونا به منابع معتبری مانند وب سایت وزارت بهداشت مراجعه کنید. نسبت به اطلاعات نادرست و شایعاتی که دهان به دهان نقل می‌شوند یا در فضای مجازی پخش می‌شوند، هشیار باشید.
- برای اعلام و گزارش عدم رعایت نکات بهداشتی با شماره تلفن ۱۹۰ «سامانه پاسخگویی شکایات وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی» تماس بگیرید.

دانش آموزان

- در شرایط همه گیری کووید ۱۹ طبیعی است که احساس ناراحتی، نگرانی، سردرگمی، ترس یا خشم داشته باشیم. بدانیم که تنها نیستیم و می توانیم با کسی که به او اعتماد داریم، صحبت کنیم (مثلاً یکی از والدین یا معلم ها). با صحبت کردن درباره احساساتی که داریم، می توانیم نقش بیشتری در حفظ سلامت و ایمنی خودمان و مدرسه مان داشته باشیم.
- سوالاتی که در ذهن داریم را مطرح کنیم، به خودمان فرصت دهیم درباره این بیماری یاد بگیریم و از منابع معتبر اطلاعات دریافت کنیم.
- از خودمان و دیگران محافظت کنیم
 - دستهای خود را مرتباً با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه بشوییم.
 - از لحظه خروج از خانه تا بازگشت، حتماً ماسک بزنیم.
 - به یاد داشته باشیم که به صورت خود دست نزنیم.
 - لیوان، بشقاب و قاشق و چنگال، غذا و نوشیدنی خود را با دیگران به صورت مشترک استفاده نکنیم.
- در حفظ سلامت خود، مدرسه، خانواده مان و جامعه پیشرو باشیم.
 - آنچه درباره پیشگیری از بیماری یاد میگیریم را با خانواده و دوستان مان و به خصوص با کودکان کم سن تر از خودمان، به اشتراک بگذاریم.
 - در رعایت نکات بهداشتی از جمله سرفه یا عطسه کردن در دستمال یا آرنج خود و شستشوی دست ها، الگو باشیم، به خصوص برای اعضای کم سن خانواده.
- اگر احساس بیماری می کنیم، به والدین یا دیگر اعضای خانواده یا سرپرست خود بگویم و درخواست کنیم که در خانه بمانیم.
- در مدرسه خوراکی را به همکلاسی هایمان تعارف نکنیم و از بوفه خوراکی نخریم.
- دوستان خود را در آغوش نگیریم و به آنها دست ندهیم.
- از مهر و سجاده شخصی استفاده کنیم و فاصله ایمن را در نمازخانه رعایت کنیم.

- از آب بطری شده که قبل از مصرف روی بطری آن شسته شده، استفاده کنیم.
- در مدرسه لیوان کاغذی یکبار مصرف و دستمال به همراه داشته باشیم.
- در صورت امکان، گچ یا ماژیک وایت برد شخصی به همراه داشته باشیم.
- از لوازم تحریر شخصی خود استفاده نماییم.
- در صورت امکان وسایل مان را در مدرسه بگذاریم. باید تا حد امکان کمترین وسایل را بین خانه و مدرسه جابجا کنیم.
- در محیط های خاص مدرسه از قبیل دفتر، اتاق کپی، اتاق های کار عملی و آزمایشگاهی، تجمع نکنیم.
- از دست به دست کردن مواد غذایی و ساندویچ های خانگی مان جدا خودداری کنیم.
- از مایعات بیشتر استفاده کنیم. ترجیحاً آب های معدنی که قبل از مصرف بطری آن شسته شده است، استفاده کنیم. نوشیدن مایعات به اندازه کافی و فراوان به دفع سموم و حفظ ایمنی بدن کمک می کند.
- در صورت مصرف میوه، باید به طور کامل و بر اساس اصول بهداشتی میوه را بشوییم و قبل از مصرف پوست آن را بگیریم.
- توجه کنیم که هوای تازه در کلاس جریان دارد (در و پنجره های کلاس را نبندیم).
- در صورت مشاهده فردی در مدرسه که علائم سرماخوردگی مانند سرفه و یا سایر علائم تنفسی دارند، به مسئولین مدرسه اطلاع دهیم.