

لقد حلّ العام الدراسي 2021-2022، ويستعد فريق الدعم المدرسي (CSST) COVID-19 ومكتب الصحة العامة في أوتاوا (OPH)، بالتعاون مع مجالس المدارس، لإرجاع التعلم الشخصي في المدرسة. فيما يلي الأسئلة المتداولة والرسائل الأساسية لضمان انتقال آمن وسلس إلى المدرسة. لمزيد من المعلومات حول كيفية دعم CSST لمدارس أوتاوا هذا العام الدراسي، وأحدث مواردنا، قم بزيارة OttawaPublicHealth.ca/SchoolsCOVID19.

لقاحات كوفيد-19

لقاحات COVID-19 متاحة للموظفين والطلاب المولودين في عام 2009 أو قبل ذلك. يساعد كل فرد يتلقى لقاح COVID-19 في تقريب أوتاوا خطوة واحدة من مناعة المجتمع. احجز موعد التطعيم بمجرد أن تكون مؤهلاً لذلك.

سيساعد التطعيم الكامل* على حماية أطفالك واحداثك ومجتمعهم المدرسي. إذا كان طفلك قد تم تطعيمه بالكامل وتعرض لشخص ما كانت نتيجة اختباره إيجابية لـ COVID-19، فلن يحتاج إلى البقاء في المنزل والعزل الذاتي طالما أنه لا يعاني من أعراض.

إذا تلقى طفلك جرعة واحدة أو أكثر من لقاح COVID-19 خارج مقاطعة أونتاريو (على سبيل المثال، كيبك أو خارج كندا)، يجب تقديم دليل على التطعيم إلى مكتب الصحة العامة في أوتاوا للتحقق من حالة التطعيم في حال أنه أو أنها على اتصال بفرد كانت نتيجة اختباره إيجابية لـ COVID-19. يرجى إكمال هذا النموذج لإخطار مكتب الصحة العامة في أوتاوا بإعطائك للجرعة خارج المقاطعة، وتحميل الوثائق التي تلقيتها. أسئلة؟ قم بزيارة OttawaPublicHealth.ca/FAQVaccine.

* التطعيم الكامل يعني أنه قد مضى 14 يومًا على الأقل منذ تلقي:

1. الجرعة الثانية من لقاح COVID-19 المقبول بجرعتين أو مجموعة من اللقاحات المقبولة (مثل Moderna و-Pfizer BioNTech وAstraZeneca / COVISHEILD)؛ أو
2. الجرعة الوحيدة من جرعة واحدة من سلسلة لقاح COVID-19 من Janssen (Johnson & Johnson)؛ أو
3. سلسلة لقاحات COVID-19 كاملة مُدرجة للاستخدام في حالات الطوارئ من قبل منظمة الصحة العالمية.

إذا تم تطعيم طفلي، فهل يحتاج إلى الاستمرار في اتباع إجراءات الصحة العامة؟

يقلل لقاح COVID-19 من فرص إصابة طفلك بمرض خطير ودخول المستشفى والوفاة من COVID-19. بينما يتعلم الخبراء المزيد حول الحماية التي توفرها لقاحات COVID-19 في ظل ظروف الحياة الواقعية، من المهم للجميع الاستمرار في ممارسة تدابير الصحة العامة للمساعدة في وقف انتشار COVID-19. يشمل ذلك ارتداء قناع، والتباعد الجسدي، والفحص اليومي لأعراض COVID-19.

أداة الفحص

يجب على جميع الطلاب إكمال أداة الفحص يوميًا قبل الذهاب إلى المدرسة، بغض النظر عن حالة تطعيمهم. للمساعدة في وقف انتشار COVID-19 في المجتمع المدرسي، يجب على جميع الطلاب الذين ظهرت عليهم أعراض COVID-19 عزل أنفسهم وإجراء الاختبار واتباع الإرشادات الواردة في أداة الفحص.

قم بزيارة OttawaPublicHealth.ca/SchoolsCOVID19 للاطلاع على أحدث أدوات فحص المدارس والمدارس الثانوية والبالغين.

الأعراض والاختبار

ماذا أفعل إذا ظهرت أعراض على طفلي في المنزل؟

إذا ظهرت على طفلك أعراض COVID-19 في المنزل، حتى لو تم تطعيمه بالكامل، يرجى اختبار طفلك على الفور، وإبقائه في المنزل في حالة عزلة ذاتية، وإخطار مدرسته.

قد يعود طفلك إلى المدرسة بمجرد استيفاء إحدى الحالات التالية وتحسنت الأعراض لمدة 24 ساعة على الأقل دون تناول الأدوية الخافضة للحرارة (أو الشفاء لمدة 48 ساعة للغثيان والقيء والإسهال):

- تلقي نتيجة سلبية لاختبار COVID-19 PCR؛
- إتمام ما لا يقل عن 10 أيام من العزلة منذ تاريخ بدء الأعراض. أو
- الحصول على تشخيص بديل من قبل مقدم الرعاية الصحي

ماذا أفعل إذا ظهرت أعراض على طفلي في المدرسة؟

إذا ظهرت على طفلك أعراض COVID-19 في المدرسة، حتى لو تم تطعيمه بالكامل، فسوف يتبع طاقم المدرسة إرشادات مكتب الصحة العامة في أوتاوا لعزل طفلك. سيقوم موظفو المدرسة بالترتيب مع أحد الوالدين / الوصي لاصطحاب طفلك على الفور وأي أشقاء له غير محصنين في المدرسة أو رعاية الأطفال. سيحتاج طفلك إلى اتباع الإرشادات المذكورة أعلاه.

هل يحتاج أفراد الأسرة إلى عزل أنفسهم إذا كان طفلي يعاني من الأعراض؟

يجب على جميع أفراد الأسرة الذين لم يتم تطعيمهم بالكامل البقاء في المنزل والعزل الذاتي أثناء انتظار طفلك لنتائج الاختبار. لا يحتاج أفراد الأسرة (بما في ذلك الأشقاء) الذين تم تطعيمهم بالكامل ولا يعانون من أي أعراض لـ COVID-19 إلى العزل أثناء انتظار نتائج اختبار طفلك.

إذا لم يتم اختبار طفلك الذي تظهر عليه الأعراض لـ COVID-19، فيرجى الاتصال بمكتب الصحة العامة في أوتاوا للتحدث إلى ممرضة الصحة العامة للحصول على مزيد من التوجيهات عبر الهاتف 6744-580-613.

هل يحتاج طفلي إلى إفادة طبية أو دليل على نتيجة سلبية لاختبار COVID-19 قبل العودة إلى المدرسة؟

بمجرد استيفاء الشروط المذكورة أعلاه، لا يلزم تقديم مذكرة طبية لطفلك للعودة إلى المدرسة؛ قد تستخدم بعض المدارس "إفادة للعودة إلى المدرسة".

لمزيد من المعلومات، اتصل بمكتب الصحة العامة في أوتاوا على 6744-580-613 أو راجع صفحة ويب مركز تقييم COVID-19 وعيادات الرعاية.

الصحة العامة المحلية والمبادئ التوجيهية الإقليمية

هل ستعود المدرسة إلى "الأنشطة العادية" مع ارتفاع معدلات التطعيم ضد فيروس كورونا في المجتمع؟

سيواصل مكتب الصحة العامة إتباع قيادة حكومة المقاطعة التي تحدد التوجيه التشغيلي للمدارس. ستراقب الحكومة حالة COVID-19، بما في ذلك المخاطر المتعلقة بالمتغيرات المثيرة للقلق (VOCS)، وستعمل مع كبير المسؤولين الطبيين للصحة ووحدات الصحة العامة المحلية (PHUS) لتقييم التدابير الرئيسية لإبلاغ وتحديث إرشادات المقاطعة والتوجه، بما في ذلك تدابير الرفع عند الاقتضاء. لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة COVID-19: إرشادات الصحة والسلامة والتشغيل للمدارس (2021-2022).

هل سيطلب من طفلي ارتداء أقنعة في محيط المدرسة؟

سيساعد ارتداء القناع في الحد من انتشار فيروس COVID-19 من خلال حماية نفسك والآخرين. للعودة إلى المدرسة، يُطلب من الطلاب من الصف الأول إلى الثاني عشر ارتداء أقنعة الوجه غير الطبية أو القماشية في الداخل، بغض النظر عن وضعهم فيما يختص بالتطعيم. في هذا الوقت، يوصى بشدة أن يرتدي جميع طلاب رياض الأطفال قناع الوجه عندما يكونون في الداخل. يوصى بارتداء القناع لجميع الموظفين والطلاب أثناء وجودهم في الهواء الطلق إذا تعذر الحفاظ على التباعد الجسدي.

قم بزيارة الأطفال والأقنعة: [نصائح من خبير المساعدة في تحضير طفلك](#) لارتداء قناع في المدرسة.

COVID-19 والاحتكاك عالي الخطورة

ماذا يحدث عندما يكون اختبار الموظف أو الطالب إيجابيًا لـ COVID-19 في مدرسة طفلي؟

عندما يتم إخطار مكتب الصحة العامة بأن أحد الموظفين أو الطلاب المرتبطين باختبار المدرسة إيجابي لـ COVID-19، فإن الأولوية هي التأكد من أن الفرد في المنزل وليس في المدرسة. إذا كان الفرد في المدرسة بينما كان معديًا، فستعمل مرضة الصحة العامة في فريق الدعم المدرسي عن كثب مع مدير المدرسة لإكمال تقييم شامل وتحديد جهات الاحتكاك عالية الخطورة.

لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة OttawaPublicHealth.ca/HighRiskContact

كيف سيتم إبلاغي إذا تم تحديد طفلي على أنه جهة احتكاك عالية الخطورة عندما تكون الاختبارات الفردية إيجابية لـ COVID-19؟

سيتم إخطار جميع الأفراد الذين تم تحديدهم على أنهم جهات احتكاك عالية الخطورة من خلال الرسائل الآلية عبر مكالمة هاتفية أو رسالة نصية أو بريد إلكتروني. لذلك، من المهم التأكد من تحديث معلومات الاتصال بك في سجلات المدرسة. سيتم إرسال الرسالة الآلية في تاريخ الإخطار الأولي وطوال فترة العزل. ستتضمن الرسالة توجيهات مهمة لطفلك وأفراد أسرتك، بما في ذلك العزلة الذاتية، ومعلومات الاختبار، والتعليمات في حالة ظهور أعراض على طفلك. سيتحقق مكتب الصحة العامة من حالة التطعيم لجميع جهات الاحتكاك عالية الخطورة وسيُرسل رسالة آلية تحتوي على تعليمات مختلفة للأفراد الذين تم تطعيمهم بالكامل.

ماذا لو تم تطعيم طفلي وتم تحديده على أنه جهة احتكاك عالية الخطورة؟

إذا تم تطعيم الطفل بالكامل في وقت تعرضه لمخاطر عالية لشخص ثبتت إصابته بـ COVID-19 وليس لديه أعراض COVID-19، فلن يحتاج إلى البقاء في المنزل والعزل الذاتي (مع استثناءات). هذا يعني أنه لا يزال بإمكانهم وأفراد أسرهم الذهاب إلى المدرسة والخروج إلى المجتمع. سيظل يُنصح بتلقي اختبار COVID-19 بعد 7 أيام من آخر تاريخ للتعرض لأنه بينما يوفر اللقاح حماية ممتازة، لا يزال هناك خطر من أن تكون نتيجة اختبار COVID-19 إيجابية.

إذا ظهرت على الطفل أعراض، فيجب اختباره على الفور، والبقاء في المنزل والعزل الذاتي، والاتصال

بمكتب الصحة العامة للحصول على مزيد من التوجيه.

ماذا لو لم يتم تطعيم طفلي وتم تحديده على أنه جهة احتكاك عالية الخطورة؟

إذا لم يتم تطعيم الطفل بالكامل في وقت تعرضه لمخاطر عالية لشخص ثبتت إصابته بـ COVID-19، فيجب عزله لمدة 10 أيام من آخر تاريخ التعرض، على النحو الذي يحدده مكتب الصحة العامة. يُنصح بإجراء اختبار بعد 7 أيام من آخر تاريخ التعرض. يجب على أفراد الأسرة الذين لم يتم تطعيمهم بالكامل مغادرة المنزل فقط لأسباب أساسية (مثل المدرسة والعمل ومحلات البقالة).

إذا ظهرت على الطفل أعراض خلال فترة عزله، فيجب صنع الاختبار فورًا في عيادة COVID-19 والاتصال بمكتب الصحة العامة للحصول على مزيد من التوجيه.

الصحة النفسية والعافية

يدرك مكتب الصحة العامة أن جائحة COVID-19 قد أثرت على الصحة العقلية وعافية الطلاب وأسرهـم. من الطبيعي أن تشعر بالتوتر ولا بأس في ألا تكون على ما يرام. فيما يلي بعض الموارد والخدمات لمساعدتك أنت وأطفالك على التعامل مع هذه الأوقات الصعبة. أنت لست وحدك.

بالشراكة مع المركز الملكي للعناية بالصحة العقلية Royal Mental Health Care Center، طور مكتب الصحة العامة سلسلة [حماية صحتك العقلية](#) للمساعدة في حماية صحتك وصحة أطفالك العقلية أثناء COVID-19. لمزيد من المعلومات، يرجى مراجعة:

- [كيفية مساعدتك أنت وأطفالك على التأقلم](#) (ورقة وقائع)
- [مساعدة أطفالك خلال فترة COVID](#) (فيديو)
- [وسائل دعم الصحة العقلية للآباء](#) (فيديو)

يقدم [كتاب التربية الويائية](#) الذي طوره أونتاريو للصحة العقلية للأطفال والشباب بالشراكة مع *Parents Lifeline* في شرق أونتاريو، نصائح عملية لدعم احتياجات الصحة العقلية للأطفال والشباب أثناء وباء COVID-19.

توفر [مقاطع الفيديو متعددة اللغات للصحة العقلية](#) معلومات حول حماية صحتك العقلية، بما في ذلك اقتراحات للآباء. تتوفر مقاطع الفيديو هذه باللغات الإنجليزية والفرنسية والعربية والصومالية والماندرين.

تدعمك [خدمات وموارد الصحة العقلية والأدوية](#) أنت وأطفالك عندما تكون لديك مخاوف تتعلق بالصحة العقلية. على سبيل المثال:

- يوفر مركز [Crossroads Children's Mental Health](#) خدمات الصحة العقلية للأطفال دون سن 12 عامًا باللغة الإنجليزية فقط.
- [PLEO](#) هو برنامج دعم الأسرة لأولياء أمور الأطفال الذين يعانون من تحديات الصحة العقلية لمساعدتك في الوصول إلى الموارد والخدمات المصممة خصيصًا لاحتياجات أسرتك.
- يوفر [Access MHA](#) نقطة دخول واحدة إلى نظام شرق أونتاريو لرعاية الصحة العقلية والإدمان للأعمار من 16 عامًا فما فوق.
- تقدم [Rideauwood Addiction and Family Services](#) خدمات الإدمان باللغة الإنجليزية فقط للشباب والكبار.
- [1call1click](#)، يساعد الأطفال والشباب (من الولادة إلى سن 21 عامًا) وأسرهـم على التواصل مع خدمات الصحة العقلية والإدمان.
- يوفر برنامج [Counseling Connect](#) الوصول إلى جلسات المشورة عبر الهاتف أو الفيديو للمقيمين من جميع الأعمار الذين يعيشون في منطقة أوتاوا.

للحصول على معلومات عن كيفية تربية الأطفال والمحافظة على خطوط الاتصال، يرجى زيارة [كيفية تربية الأطفال في أوتاوا](#) وصفحة الفيسبوك.

إذا كان لديك أي أسئلة أو كنت ترغب في التحدث إلى ممرضة الصحة العامة، يرجى الاتصال بالرقم 6744-580-613 واتباع التعليمات على خط OPH COVID-19 أو عبر البريد الإلكتروني <mailto:healthsante@ottawa.ca>

بإخلاص،

مكتب الصحة العامة في أوتاوا

هل لديك المزيد من الأسئلة حول COVID-19 والمدرسة؟ اعثر على إجابات محددة على [.OttawaPublicHealth.ca/SchoolsCOVID19](https://OttawaPublicHealth.ca/SchoolsCOVID19).

تابع مكتب الصحة العامة في أوتاوا: [Facebook](#) و [Twitter](#) و [Instagram](#)

إخلاء المسؤولية: المعلومات الواردة في وثيقة مكتب الصحة العامة في أوتاوا هذه سارية اعتبارًا من 20 أغسطس 2021.