

آنچه باید بدانید (کووید-19)

این سؤالات متداول (FAQ) تعلیمات دینی، به منظور کمک به عبادتگاه‌هایی است که در خارج از ساعات کاری مدرسه یا آخر هفته‌ها، به کودکان در مجموعه خود، آموزش دینی ارائه می‌دهند. این امر بر الزامات فرمان افسر بهداشت شهرستان لس آنجلس تأثیری ندارد یا جایگزین آن نمی‌شود و از الزامات مدارس TK-12 دولتی و خصوصی مجزاست. به منظور کاهش خطر مواجهه با و سرایت کووید-19 و سایر بیماری‌های مشابه آنفلوآنزا در مجموعه‌های خود، اداره بهداشت عمومی توصیه می‌کند که جوامع اعتقادی [راهنمای بهترین راهکارها برای جوامع اعتقادی](#) و این سؤالات متداول را مرور و از آن پیروی کنند.

1. کووید-19 چگونه منتشر می‌شود؟

مانند سایر بیماری‌های تنفسی، ویروس عامل کووید-19 عمدتاً از طریق قطرات تنفسی که به وسیله شخص مبتلا به کووید-19 در هوا منتشر شده‌اند، از فردی به فرد دیگر سرایت می‌کند. زمانی که افراد نفس می‌کشند، صحبت می‌کنند، آواز می‌خوانند، سرفه می‌کنند، می‌خندند، فریاد می‌زنند و ورزش می‌کنند، قطرات تنفسی در هوا منتشر می‌شوند. این قطرات سپس توسط افراد دیگر استنشاق می‌شوند، یا روی بینی، دهان، یا چشم‌هایشان فرود می‌آیند.

کووید-19 در اماکن خاصی راحت تر منتشر می‌شود:

- فضاهای بسته، سرپوشیده با جریان هوای ضعیف
- مکان‌های شلوغ با حضور تعداد زیادی از افراد نزدیک هم
- محیط‌های تماس نزدیک به ویژه جایی که افراد در نزدیکی هم صحبت می‌کنند (یا نفس نفس می‌زنند)

هرچه شخصی به فرد مبتلا به کووید-19 نزدیک‌تر باشد، خطر ابتلای او به بیماری افزایش می‌یابد. مکان‌های بسته دارای جریان هوای ضعیف نیز می‌توانند خطر ابتلا را افزایش دهند. علت این است که قطراتی که حاوی ویروس هستند می‌توانند متراکم شده و بیش از 6 فوت در هوا پخش شوند. آنها حتی می‌توانند پس از خروج فرد آلوده از اتاق در هوا شناور باقی بمانند. همچنین این امکان وجود دارد که ویروس با لمس سطح حاوی قطرات ریز روی آن و سپس لمس چشم، بینی یا دهان شما سرایت پیدا کند، اما چنین اتفاقی کمتر شایع است.

برخی افراد بی آنکه هیچ‌گونه علائمی از خود نشان دهند به کووید-19 مبتلا می‌شوند و آن را منتشر می‌کنند.

2. چگونه باید دانش‌آموزان را گروه‌بندی کرد؟

دانش‌آموزان باید در فضایی مشترک و در گروه‌های ثابتی که تا حد امکان کوچک و ثابت هستند دسته‌بندی شوند تا اگر معلوم شد فردی مبتلاست، انتشار بیماری محدود شود. دانش‌آموزان باید تا حد امکان با آموزگاری ثابت گروه‌بندی شوند تا ترکیب افراد به حداقل رسد. تا حد امکان، دانش‌آموزانی را که از یک خانوار هستند در گروهی مشترک نگاه دارید. اگر فضا امکان دهد، در نظر داشته باشید که بین دانش‌آموزان خانوارهای مختلف دست کم 3 فوت فاصله و بین دانش‌آموزان و آموزگار 6 فوت فاصله حفظ شود.

3. آیا آواز خواندن به عنوان بخشی از تعلیمات دینی مجاز است؟

بله، اما اقدامات ایمنی تکمیلی باید اجرا شوند. آموزگاران و دانش‌آموزان باید کماکان به پوشیدن ماسک ادامه دهند، حتی زمانی که آواز می‌خوانند، مناجات‌خوانی می‌کنند، یا در فضاهای سرپوشیده به فعالیت‌هایی مشابه مشغول هستند. هر ساز بادی یا برنجی مورد استفاده آموزگار یا دانش‌آموز باید یک محافظ زنگوله‌ای روی خروجی (مانند یک محافظ زنگوله‌ای پارچه‌ای) داشته باشد تا از آیروسول‌های خارج شده بکاهد. هنگام آوازخوانی، مناجات‌خوانی یا نواختن سازهای بادی در فضاهای سرپوشیده، دانش‌آموزان و آموزگاران باید پراکنده شوند و فاصله فیزیکی دست کم 12 فوت را از یکدیگر حفظ کنند. از تهویه مناسب اطمینان یابید (برای جزئیات بیشتر به بخش [تهویه](#) بهترین راهکارها برای جوامع اعتقادی مراجعه کنید). در صورت آوازخوانی و مناجات‌خوانی در فضاهای باز، دانش‌آموزان و آموزگاران باید فاصله فیزیکی 6 فوت را از یکدیگر حفظ کنند و باید همیشه روی صورتشان ماسک باشد.

4. ارائه‌کنندگان تعلیمات دینی باید کماکان به اتخاذ چه تدابیر احتیاطی کنترل سرایتی ادامه دهند؟

اقداماتی وجود دارند که ارائه‌دهندگان تعلیمات دینی باید برای [کاهش خطر](#) سرایت کووید-19 به آموزگاران و دانش‌آموزان اتخاذ نمایند.

تمامی شرکت‌کنندگان باید:

- **واکسینه شوند**، اگر 5 سال به بالا هستند. این کار بهترین روش محافظت در برابر کووید-19 است.
- **ماسکی بپوشید** که متناسب اندازه صورت است و به خوبی فیلتر می‌کند. ماسک شما یکی از قدرتمندترین ابزارهایی است که برای محافظت از خود و دیگران در برابر کووید-19 در اختیار دارید.
- **از مکان‌های شلوغ پرهیز کنید**. حضور در شلوغی‌ها، به ویژه در فضای سرپوشیده، شما را بیشتر در معرض خطر قرار می‌دهد. در هر زمان ممکن، در فضای باز ملاقات کنید.

آنچه باید بدانید (کووید-19)

- فاصله گذاری را رعایت کنند. تا حد امکان، دست کم 3 فوت فاصله بین دانش آموزان و دست کم 6 فوت فاصله بین آموزگاران و دانش آموزان و دیگران، و فاصله بیشتری را هنگام آواز خوانی، مناجات خوانی یا نواختن سازهای برنجی یا بادی برقرار کنید.
- دست‌ها را مرتباً با صابون و آب و/یا ضدعفونی کننده دست بشویند - به ویژه بعد از حضور در فضاهای عمومی که افراد متعدد سطوح را لمس می‌کنند. از صرف غذا یا لمس صورت خود با دست‌های نشسته پرهیز کنید.
- در هنگام بیماری، حتی در صورت وجود علائم خفیف، در خانه بمانند. اگر علائم کووید-19 دارید¹، با یک پزشک صحبت کنید و آزمایش دهید. افراد باید تا دریافت نتیجه آزمایش کووید-19 خود یا تا زمانی که ارائه دهنده خدمات درمانی‌شان به آنها بگوید که به کووید-19 مبتلا نیستید، در خانه و دور از دیگران بمانند. اگر نتیجه آزمایش کووید-19 آنها مثبت است، باید خود را ایزوله کنند (در خانه و دور از دیگران بمانند).

5. آیا عبادتگاه می‌تواند تعلیمات دینی را در منازل شخصی ارائه دهد؟

بله. ارائه تعلیمات دینی در منازل شخصی افراد مجاز است. از توصیه‌های موجود در این سؤالات متداول باید پیروی کرد. در صورت امکان، آموزش در فضای باز اکیداً توصیه می‌شود.

6. آیا کودکان می‌توانند در جریان تعلیمات دینی، غذا و میان‌وعده صرف کنند؟

بله. خوردن و آشامیدن مجاز است. به‌منظور کاهش خطر سرایت کووید-19 هنگام صرف وعده‌های غذایی، زمانی که ماسک‌ها را از صورت برمی‌دارند، خوردن و آشامیدن باید به فضای تعیین شده‌ای محدود شود که از کلیه سایر عملیات‌ها، از جمله محل ارائه تعلیمات جدا است. در صورت امکان، کودکان باید غذا و نوشیدنی خود را همراه بیاورند و هنگام صرف غذا دست کم 6 فوت از یکدیگر فاصله داشته باشند. غذا خوردن در فضای باز از غذا خوردن در فضای سرپوشیده ایمن‌تر است. اگر کودکان باید در فضای سرپوشیده غذا صرف کنند، تهویه فضا را افزایش دهید و تعداد کودکانی را که در یک زمان با هم غذا می‌خورند، از طریق نوبتی کردن صرف وعده‌های غذایی محدود کنید. باید به دانش آموزان یادآوری شود که آنها فقط مجازند ماسک‌های خود را برای مدت کوتاهی به‌منظور خوردن یا آشامیدن بردارند، و بعد از آن باید بلافاصله دوباره آن را بپوشند.

¹ علائم کووید-19 - علائم ممکن است 2 تا 14 روز پس از قرارگیری در معرض ویروس ظاهر شوند و می‌توانند شامل این موارد باشند: تب یا لرز، سرفه، تنگی نفس/مشکل تنفسی، از دست دادن ناگهانی حس چشایی یا بویایی، خستگی مفرط، آبریزش یا گرفتگی بینی، درد عضلانی یا بدن درد، سردرد، گلو درد، تهوع یا استفراغ، یا اسهال. این لیست شامل تمامی علائم احتمالی کووید-19 نیست. برخی افراد مبتلا به کووید-19 هرگز دچار علائم نمی‌شوند. برای اطلاع بیشتر از اینکه در صورت بیماری چه باید کنید به نشانی ph.lacounty.gov/covidcare مراجعه نمایید.