

# ویروس کرونا جدید (کووید-19)

اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس  
راهنمای ارزیابی سلامت مدرسه در محل

اهمیت ارزیابی‌های سلامت مدرسه به منظور کمک به شناسایی زودتر و بهبود سلامت همه کودکان در مدارس کالیفرنیا از هر زمان دیگری بیشتر است. علی‌رغم تعطیلی فعلی مدارس و تأثیر جاری کووید-19، ارزیابی‌های سلامت مدرسه محور که برای پذیرش در مدرسه لازم است، برای سال تحصیلی 2020-21 کماکان انجام خواهند شد. این سند در خصوص نحوه انجام ارزیابی‌های در محل رهنمودهایی ارائه می‌کند به صورتی که به حفظ سلامت کارکنان و کودکان و جلوگیری از گسترش بیماری کمک خواهد کرد. برای اطلاعات بیشتر در مورد ارزیابی‌های سلامت مدرسه محور مورد نیاز، آموزش بهداشت جنسی جامع، برنامه‌های جامع ایمنی مدارس و آموزش گزارش دهی الزامی، برای سال تحصیلی 2020-21، به [صفحه وب وزارت آموزش و پرورش کالیفرنیا](#) در مورد راهنمای سلامت و ایمنی مدارس مراجعه نمایید.

## اطلاعات جامع درباره کووید-19

### علائم کووید-19

افراد مبتلا به کووید-19 طیف وسیعی از علائم، اعم از علائم خفیف تا بیماری شدید را تجربه می‌کنند. علائم ممکن است شامل:

- تب
- سرفه
- تنگی نفس/مشکل تنفسی
- خستگی شدید
- لرز
- گرفتگی یا آبریزش بینی
- درد عضلات یا بدن درد
- سردرد
- گلو درد
- تهوع یا استفراغ
- اسهال
- اخیراً از دست رفتن حس چشایی یا بویایی

### نحوه انتشار کووید-19

این ویروس عمدتاً از طریق مخاطبین نزدیک از فردی به فرد دیگر انتشار می‌یابد. «مخاطبین نزدیک» هر کدام از افراد زیر هستند که در معرض «فرد مبتلا» قرار گرفته‌اند، همزمان با آنکه بیماری وی واگیردار بوده است:

- فردی که به مدت بیش از 15 دقیقه در فاصله 6 فوتی از فرد مبتلا قرار گرفته است
  - فردی که تماس محافظت نشده با مایعات بدن و/یا ترشحات فرد مبتلا داشته است، برای مثال، سرفه/عطسه این فرد به سمت وی، اشتراک گذاری ظروف/بشقاب، یا مراقبت از فرد مبتلا بدون پوشیدن تجهیزات حفاظتی مناسب.
- \* منظور از فرد مبتلا در این راهنما، هر فردیست که مبتلای قطعی کووید-19 بوده یا احتمال می‌رود بر اساس علائم موجود به کووید-19 مبتلا شده باشد. این افراد، از 2 روز پیش از نخستین مرتبه بروز علائم تا زمانی که دیگر نیازی به جداسازی نداشته باشند، واگیردار محسوب می‌شوند (همانطور که در «[دستورالعمل‌های انزوای خانگی برای افراد مبتلا به کووید-19](#)» تشریح شده است). فردی که نتیجه آزمایش کووید-19 او مثبت شده اما هیچ‌گونه علائمی ندارد (فاقد علائم است)، از 2 روز قبل از انجام آزمایش تا 10 روز پس از آن، واگیردار محسوب می‌شود.

## ارزیابی‌های سلامت مدرسه محور

### ارزیابی بهداشت دهان و دندان

اطلاعات مربوط به ارزیابی بهداشت دهان و دندان باید کماکان مطابق بند 49452.8 آیین نامه آموزش و پرورش کالیفرنیا (EC)، به والدین و سرپرستان قانونی ارائه شود. این بند دانش‌آموزان مدارس دولتی که در مهد کودک ثبت نام شده‌اند (یا دانش‌آموزان کلاس اول، در صورت عدم ثبت نام



# ویروس کرونا جدید (کووید-19)

اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس  
راهنمای ارزیابی سلامت مدرسه در محل

قبلی در مهدکودک) را ملزم می کند تا حداکثر پیش از 31 ماه می، ارزیابی بهداشت دهان و دندان را دریافت کنند، مگر آنکه والدین/سرپرست دانش آموز علت عدم انجام ارزیابی مذکور را مشخص نمایند.

هر پزشکی که ارزیابی بهداشت دهان و دندان را در محل انجام می دهد باید از توصیه های ارائه شده توسط اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس به دندان پزشکان، پیروی نماید <http://ph.lacounty.gov/acd/ncorona2019/dentists.htm>

## تست بینایی سنجی

مطابق بندهای 49452 و 49455 آیین نامه آموزش و پرورش، بر حسب نیاز مدارس باید کماکان تست بینایی سنجی را انجام داده و دانش آموزان را به مراکز مرتبط ارجاع نمایند. نشریه راهنمای تست بینایی سنجی در مدارس دولتی کالیفرنیا (PDF)، دستورالعمل های مرتبط با بند 49455 آیین نامه آموزش و پرورش در خصوص طرح بینایی سنجی مدارس را به پرسنل بهداشتی حوزه آموزشی و مدارس ارائه می کند.

## تست شنوایی

مطابق بند 49452 آیین نامه آموزش و پرورش، بر حسب نیاز مدارس باید کماکان تست شنوایی را انجام داده و دانش آموزان را به مراکز مرتبط ارجاع نمایند. دفترچه راهنمای متخصص شنوایی مدرسه (PDF) که توسط اداره خدمات بهداشتی و درمانی کالیفرنیا (DHCS) منتشر شده، اطلاعات مرتبط با بند 49452 آیین نامه آموزش و پرورش در خصوص برنامه حفاظت شنوایی مدارس را ارائه می کند. این دفترچه راهنما مخصوص افرادیست که در زمینه شنوایی سنجی آموزش های رسمی دیده اند و جایگزینی برای آموزش های مذکور نمی باشد.

در صورت انجام ارزیابی های سلامت در مدرسه، باید از دستورالعمل های زیر تبعیت شود:

## 1. اطمینان حاصل کنید که فاصله گذاری فیزیکی و اقدامات کنترل سرایت در محل برقرار هستند:

- کلیه افراد همواره ضمن حضور اطراف دیگران موظفند پوشش صورت بپوشند. کودکان زیر 2 سال و افرادی با شرایط پزشکی خاص که سبب می شود پوشیدن پوشش صورت برای آنان مخاطره آمیز باشد از این شرط مستثنی هستند؛ در صورت امکان، یک محافظ صورت به همراه پارچه ای که زیر چانه قرار می گیرد باید توسط افرادی که قادر به پوشیدن پوشش صورت نیستند مورد استفاده قرار گیرد.
- تعداد کارکنان و دانشجویان حاضر در محل را به جهت اطمینان از برقراری حداقل 6 فوت فاصله فیزیکی بین افرادی که از یک خانوار نیستند، محدود نمایید.
  - به منظور نظافت صحیح تجهیزات مابین انجام ارزیابی ها، وقت های ملاقات برنامه ریزی شده با فاصله زمانی کافی ارائه نمایید.
  - یادآوری وقت ملاقات باید اطلاعاتی در خصوص فاصله گذاری فیزیکی و شیوه های کنترل سرایت فعلی را شامل شود.
  - راهنماهای فیزیکی، مانند نوار در کف یا پیاده روها و علائمی روی دیوارها تهیه کنید، تا مطمئن شوید کارکنان و دانش آموزان هنگام ایستادن در صفوف و در سایر مواقع حداقل 6 فوت از یکدیگر فاصله داشته باشند (مانند راهنماهایی برای ایجاد «مسیرهای یک طرفه» در راهروها).
  - مسیرهای ورود و خروج را تعیین کنید، تا جای ممکن از همه ورودی ها استفاده نمایید. تا حد ممکن، برای محدود کردن تماس مستقیم با سایر افراد پروتکل های دیگری وضع کنید.

## 2. کارکنان، دانش آموزان و مراجعان را غربالگری کنید:

- غربالگری کووید-19 کمک می کند تا از ورود ویروس به محیط هایی که خطر شیوع بیماری در آن بالاست، جلوگیری شود. غربالگری ساده است. این عمل شامل (1) سؤال در خصوص سرفه، مشکل تنفسی یا سایر علائم تنفسی و (2) بررسی دمای بدن - با استفاده از تب سنج غیر لمسی یا اگر این امر میسر نیست، معاینه شفاهی در مورد اینکه آیا فرد احساس تب می کند یا خیر.
- باید به کارکنان، کودکان، والدین/مراقبین، و مراجعان مرتباً یادآور شد که آنان باید معاینات علائم خود را در خانه انجام دهند و در صورت بیماری، حتی با وجود علائم خفیف، در خانه بمانند.
    - به والدین ابلاغ نمایید تا پیش از خروج از خانه، فرزندان و خود را معاینه کنند. هر فردی، از جمله کودکانی که علائمی مشابه کووید-19 دارند، در صورتی که به سایر بیماری ها مبتلا نباشند، باید حداقل به مدت 10 روز در خانه در انزوا بمانند، همچنین باید حداقل 24 ساعت پس از قطع تب (بدون استفاده از داروی کاهش تب) و بهبودی سایر علائم، در خانه بمانند.
    - اگر فرزند یا والدین اخیراً در تماس نزدیک با فردی بوده اند که تست او مثبت شده یا علائم کووید-19 داشته است، باید به مدت 14 روز پس از آخرین تماس خود با فرد مبتلا در قرنطینه بمانند.

# ویروس کرونا جدید (کووید-19)

اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس  
راهنمای ارزیابی سلامت مدرسه در محل

n

- به والدین اطلاع دهید که جهت موکول کردن ارزیابی سلامت به تاریخی پس از اتمام دوره انزوا یا قرنطینه خود، با مدرسه تماس بگیرند.
  - غربالگری سلامت کلیه کارکنان و کودکان باید در هنگام ورود انجام شود.
  - مطمئن شوید برنامه‌های اجرا شده طی غربالگری‌های بهداشتی، نیازهای کودکانی که با تماس فیزیکی و/یا تغییرات قابل توجه در زندگی روزمره خود دچار مشکل شده‌اند را لحاظ می‌کند.
  - اگر کارمند یا کودکی علائم کووید-19 از خود نشان می‌دهد، اجازه حضور در سایت را ندارد.
- 3. برای محدود کردن شیوع کووید-19، بهداشت مناسب را ترویج کنید**
- کلیه کارمندان همواره هنگامی که در محل کار هستند، به جز زمان صرف غذا یا حضور در دفتر شخصی یا اتاقکی محصور که از قد کارمند هنگام ایستادن بلند تر است، باید **پوشش‌های پارچه‌ای صورت** بپوشند.
  - کارمندانی که توسط اراده دهنده خدمات پزشکی به آنان دستور داده شده که نباید پوشش صورت بپوشند، باید از یک محافظ صورت به همراه آویزی پارچه‌ای در لبه پایینی استفاده نمایند، و اینگونه تا زمانی که شرایط آنان اجازه دهد، پایبند دستورات ایالتی هستند. آویز پارچه‌ای که به تناسب زیر چانه قرار گیرد، ترجیح داده می‌شود.
  - این سایت باید برای تمامی کارکنانی که هرگونه تماسی با سایر کارمندان، کودکان و/یا مراجعان محل دارند، پوشش‌های صورت فراهم نماید.
  - به کارکنان ابلاغ نمایید که روزانه پوشش‌های صورت خود را بشویند یا تعویض نمایند.
  - از علائمی برای یادآوری شستشوی مکرر دست‌ها به کارکنان، مراجعان و کودکان استفاده نمایید. در همه سرویس‌های بهداشتی از علائمی جهت تعلیم روش صحیح شستشوی دست استفاده نمایید.
  - از علائم مناسب گروه سنی برای یادآوری شستشوی دست به کودکان استفاده نمایید (برای نمونه، به نشانی <https://www.cdc.gov/handwashing/buttons.html> مراجعه نمایید).
  - لازم است علائمی چگونگی شستشوی دست با استفاده از بهترین الگوهای عملیاتی را به بزرگسالان آموزش دهد (برای نمونه، به نشانی <http://www.ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/docs/protection/GuidanceHandwashing-English.pdf> مراجعه نمایید).
  - تجهیزات مورد نیاز برای رعایت بهداشت مناسب، از جمله دسترسی آسان به ایستگاه‌های شستشوی دست تمیز و سالم، صابون، دستمال توالت، و ضدعفونی کننده دست پایه الکلی را ارائه نمایید. ضدعفونی کردن دست‌ها را هنگام ورود، برای بزرگسالانی که وارد سایت یا هر یک از اتاق‌های سایت می‌شوند، آسان گردانید.
  - البته توجه داشته باشید که مرکز کنترل و پیشگیری بیماری (CDC) در خصوص استفاده بدون نظارت از ضدعفونی کننده دست توسط کودکان خردسال، بدون آنکه تحت نظارت بزرگسالان باشند، به دلیل خطر بلع الکل هشدار می‌دهد (مراجعه کنید به <https://www.cdc.gov/handwashing/show-me-the-science-hand-sanitizer.html>)
- 4. نظافت و ضدعفونی در سایت شما**
- نظافت و ضدعفونی 2 مرحله مجزا در فرآیند پاکسازی هستند.
  - نظافت با هدف زدودن میکروب‌ها (از جمله ویروس‌ها)، کثیفی و آلودگی سطوح انجام می‌شود. نظافت میکروب‌ها را از بین نمی‌برد، اما با کاهش تعداد میکروب‌های موجود در سطح، خطر ابتلا به بیماری را کاهش می‌دهد.
  - ضدعفونی کردن، از سوی دیگر، لزوماً باعث نمی‌شود که سطح تمیز به نظر برسد، اما با از بین بردن میکروب‌های موجود در سطح، خطر ابتلا به بیماری را کاهش می‌دهد. هر چه ماده ضدعفونی کننده قوی‌تر باشد و بیشتر روی سطح باقی بماند، میکروب‌های بیشتری را از بین می‌برد.
  - برای تمیز کردن:
    - آب گرم و صابون برای تمیز کردن مؤثر هستند. آنها میکروب‌ها، کثیفی و آلودگی سطوح را از بین می‌برند.
    - اگر صابون ندارید، از یک شوینده دیگر همراه با آب استفاده نمایید.
  - برای ضدعفونی کردن:
    - در صورت دسترسی، از ضدعفونی کننده ثبت شده در EPA استفاده کنید. روش جایگزین بکارگیری محلول سفید کننده است: 5 قاشق غذاخوری (1/3 پیمانه) سفید کننده در هر گالن آب یا 4 قاشق چای خوری سفید کننده در هر کوارت آب.



# ویروس کرونا جدید (کووید-19)

اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس  
راهنمای ارزیابی سلامت مدرسه در محل

n

- برای کاهش خطر ابتلا به آسم بین کودکان و کارکنان، سعی نمایید از محصولات ضد عفونی کننده موجود در **فهرست N سازمان حفاظت محیط زیست (EPA)** که حاوی ترکیباتی ایمن تر آسم هستند (پروکسید هیدروژن، اسید سیتریک یا اسید لاکتیک) استفاده کنید و در مقابل از محصولاتی که حاوی پراستیک اسید، سدیم هیپوکلریت (سفید کننده) یا ترکیبات آمونیوم نوع چهارم هستند، استفاده نکنید.
- اسپری های ضد عفونی کننده و محلول های سفید کننده خانگی باید طبق دستورالعمل های برچسب محصول، برای مدتی روی سطوح باقی بمانند و آن را بپوشاند.
- **نظافت و ضد عفونی ایمن**
  - در حالت ایده آل، نظافت و ضد عفونی کامل بعد از ساعت ها انجام می شود، زمانی که کودکان حضور ندارند، تا به این ترتیب با داشتن زمان کافی، هوای محل قبل از بازگشت کودکان، به خارج هدایت گردد.
  - نظافت نقطه ای و ضد عفونی مناطق غالباً لمس شده یا آلوده باید به طور منظم در طول روز، حتی هنگام حضور کودکان، انجام شود. سطوح مذکور می تواند شیرهای سینک، دستگیره های توالت، میزها و دستگیره درب ها و همچنین ابزار مورد استفاده در ارزیابی از قبیل دستگاه های شنوایی سنج، هدفون، ابزارهای پوشاندن چشم را شامل شود (این ابزارهای ارزیابی باید مطابق دستورالعمل های شرکت تولید کننده تمیز شوند).
  - برچسب های موجود بر روی محصولات را بررسی کنید. هرگز سفید کننده یا هر محصولی که حاوی سفید کننده باشد را با محصولات حاوی آمونیاک مخلوط نکنید، زیرا گاز تولید شده بسیار مضر است.
  - محصولات نظافتی و ضد عفونی کننده باید دور از دسترس کودکان قرار گیرند.
  - در صورت امکان، نظافت و ضد عفونی باید با پنجره ها و/یا درب های باز انجام شود، تا امکان از بین رفتن تدریجی مواد شیمیایی وجود داشته باشد، یا نظافت و ضد عفونی زمانی انجام شود که کودکان در فضای باز یا در غیر این صورت در جای دیگری حضور دارند.
  - مطمئن شوید هر فردی که از محصولات تمیز کننده استفاده می کند، به میزان کافی توسط تجهیزات حفاظت شخصی (PPE)، از جمله دستکش و/یا محافظ چشم، مطابق دستورالعمل های مورد نیاز محصول، محافظت می شود.

## 5. اقدامات عملیاتی زمانی که ابتلای یکی از کارکنان به کووید-19 تشخیص داده می شود

- کارکنان باید زمانی که دچار علائم بیماری تنفسی مانند تب و سرفه هستند، در خانه بمانند.
  - به کارکنان یادآور شوید که باید در خانه در انزوا بمانند و به مجموعه بازنگردند تا حداقل 10 روز از شروع علائم سپری شود و علائم آنان بهبود یابد و حداقل 24 ساعت بدون آنکه از داروی کاهش تب استفاده کرده باشند، دچار تب نشوند.
  - اگر فرد کارمند علائم بیماری دارد اما برای کووید-19 آزمایش نداده است، به آنها ابلاغ نمایید که توسط ارائه دهنده خدمات درمانی خود، یا توسط مرکز رایگان و همگانی آزمایش دهی یا به انتخاب خود توسط مرکزی دیگر، در پی انجام آزمایش باشند و نتیجه آن را به مجموعه اطلاع دهند.
- کلیه کارکنان و کودکانی که با فرد مبتلا تماس نزدیک داشته اند، باید برای قرنطینه شخصی به خانه فرستاده شوند. قرنطینه باید به مدت 14 روز پس از تماس با فرد مبتلا ادامه پیدا کند. اگر هیچ علائمی در طول 14 روز بروز پیدا نکرد، فرد قرنطینه شده مجاز است به محل کار بازگردد. جواب آزمایش منفی در جریان قرنطینه، از مدت زمان قرنطینه نمی کاهد؛ دوره قرنطینه همواره به مدت 14 روز از تاریخ آخرین مواجهه محاسبه می شود.
  - اگر کارمند مبتلا حین بروز علائم و/یا 2 روز قبل از بروز علائم در محل کار بوده است، مراحل زیر را برای تماس با اداره بهداشت عمومی و اطمینان از اتخاذ اقدامات مناسب دنبال کنید.
- برای کارکنان (یا کودکانی) که به بیماری حاد تنفسی مبتلا شده بودند، تقدیم گواهی ارائه دهنده خدمات بهداشتی درمانی به منظور ماندن در خانه یا بازگشت به محل پس از بهبودی، الزامی نیست.

## 6. اقدامات عملیاتی هنگام وقوع مواجهه با بیماری در مرکز

- اگر فردی (کودک، کارمند یا ارباب رجوع) در سایت شما به کووید-19 مبتلاست (تأیید شده توسط تست آزمایشگاهی یا مشکوک به ابتلا بر اساس علائم)، برای راهنمایی در خصوص اقدامات قابل اتخاذ جهت به حداقل رساندن خطر ابتلای سایر کودکان و کارکنان، با بخش بیماری های حاد واگیردار اداره بهداشت عمومی تماس حاصل فرمایید. می توان با طرح مذکور در طول روز از طریق شماره 240-7941 (213) یا در طول عصر از طریق شماره 974-1234 (213) تماس برقرار کرد.
- اشخاص بالغ یا کودکانی که احتمال می رود برای بیش از 15 دقیقه با فرد/افراد مبتلا تماس نزدیک داشته اند یا افرادی که ممکن است از 2 روز قبل از بروز علائم فرد بیمار با مایعات بدن یا ترشحات وی تماس مستقیم محافظت نشده داشته اند، شناسایی نمایید. مایعات یا ترشحات



# ویروس کرونا جدید (کووید-19)

اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس  
راهنمای ارزیابی سلامت مدرسه در محل

n

بدن شامل بزاق، خلط، مخاط بینی، استفراغ، ادرار یا اسهال می‌باشد. این افراد باید به مدت 14 روز پس از تاریخ تماس، قرنطینه خانگی شوند.

- هر شخصی که با فرد مبتلا تماس نزدیک داشته باید برای قرنطینه شخصی به خانه فرستاده شود.
- در صورتی که هر یک از کارکنان یا کودکان هنگام قرنطینه دچار علائم بیماری شوند، باید از دستورالعمل‌های مربوط به انزوا (10 روز پس از شروع علائم و 24 ساعت پس از قطع تب و بهبود علائم) تبعیت نمایند.

اطلاعات تکمیلی که ممکن است مورد توجهتان قرار گیرد را می‌توانید در وب سایت اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس به نشانی <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/> مشاهده فرمایید.

## منابع مفید

- اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس (LACDPH ، شهرستان)  
<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>  
شبکه اجتماعی: @lapublichealth
  - مشاوره تلفنی مرکز تماس 24/7 اداره سلامت روان شهرستان لس آنجلس به شماره 854-7771 (800)
  - اداره خدمات اجتماعی کالیفرنیا، بخش مجوزدهی مراقبت‌های اجتماعی  
<https://www.cdss.ca.gov/inforesources/community-care-licensing>
  - اداره بهداشت عمومی کالیفرنیا (CDPH ، ایالت)  
<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx>
  - مرکز کنترل و پیشگیری بیماری (CDC ، ملی)  
<http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>
  - سازمان بهداشت جهانی (WHO ، بین المللی)  
<https://www.who.int/health-topics/coronavirus>
- چنانچه سؤالاتی دارید و می‌خواهید با کسی صحبت کنید، یا برای یافتن مراقبت‌های پزشکی نیاز به کمک دارید، با خط اطلاعاتی شهرستان لس آنجلس به شماره 1-1-2 که به صورت 24/7 در دسترس است، تماس حاصل فرمایید.

