

در آغاز همه‌گیری کووید-۱۹، دانش‌آموزان دنیایشان وارونه شد. با انتشار سریع ویروس در جوامع، مدارس تعطیل شدند و آموزش مجازی جایگزین آموزش حضوری دانش‌آموزان شد. از آن زمان، ما چیزهای زیادی یاد گرفتیم. در ادامه مطلبی از همکاران ما در آزمایشگاه خوب پاسداران تهران در مورد ایمن ماندن فرزندانمان در مدرسه در طول پاندمی کرونا آورده ایم.

یکی از بزرگ‌ترین درس‌هایی که از این دوره آموختیم این بود که دانش‌آموزان به صورت حضوری به بهترین شکل یاد می‌گیرند و در معرض روابط حیاتی، منابع و سایر تجربیاتی هستند که برای پیشرفت به آن‌ها نیاز دارند.

در سال تحصیلی جدید، طبق دستور دولت و وزارت آموزش و پرورش از خانواده‌ها خواسته شده که دانش‌آموزان در مدارس حضور پیدا کنند.

یک مطالعه نشان داد که برای همه دانش‌آموزان، نمرات فارسی و ریاضیات کمتر از سالهای گذشته بوده. این نمرات در بین دانش‌آموزانی که قبل از پاندمی کووید در درسهایشان ضعیف تر بودند، کمتر بود. حضور روزانه می‌تواند تاثیر زیادی بر موفقیت و سلامتی داشته باشد.

کم کم شاهد بازگشت تعداد زیادی از کودکان و نوجوانان به کلاس‌های درس هستیم. بیش از یک میلیارد دانش‌آموز به دلیل تعطیلی مدارس در سراسر کشور همچنان از تحصیل بازمانده‌اند. با این حال، ۱۰۵ کشور از مجموع ۱۳۴ کشوری که مدارس را تعطیل کرده‌اند (۷۸ درصد) در مورد تاریخی برای بازگشایی مدارس تصمیم گرفته‌اند. ۵۹ کشور از این ۱۰۵ کشور قبلاً مدارس را بازگشایی کرده‌اند یا قصد دارند به زودی آنها را باز کنند.

با توجه به دشواری وضعیت و تنوع در سراسر جهان، کشورها در مورد چگونگی و زمان برنامه ریزی برای بازگشایی مدارس در مراحل مختلفی هستند. این تصمیمات معمولاً توسط دولت‌های ملی یا ایالتی و اغلب در بحث با مقامات محلی اتخاذ می‌شود. هنگام تصمیم‌گیری برای بازگشایی مدارس، مقامات باید مزایا و خطرات را در زمینه آموزش، بهداشت عمومی و عوامل اجتماعی-اقتصادی را در نظر بگیرند. دانش‌آموزان باید درباره بیماری کرونا شامل علائم بیماری، عوارض مربوطه، راههای انتقال و چگونگی جلوگیری از انتقال آن، آگاهی داشته باشند. اطلاعات زیر را در مورد بیماری کرونا در اختیار دانش‌آموزان قرار دهید:

- بیماری کرونا چیست؟

بیماری کرونا ناشی از یک نوع جدید از ویروس کرونا است. این بیماری از خانواده ویروس‌های سندروم تنفسی حاد و برخی از انواع سرماخوردگی عادی می‌باشد.

- علائم بیماری کرونا چیست؟

تب، سرفه و تنگی نفس علائم اصلی کرونا می باشند. در موارد جدی تر، عفونت ممکن است باعث ذات الریه و یا مشکلات تنفسی شود. این بیماری در موارد نادر می تواند 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 می شود؟

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

آیا بازگشت کودکان به مدرسه بی خطر است؟

تصمیمات مربوط به اقدامات کنترلی در مدارس و تعطیلی و باز شدن مدارس باید با تصمیمات مربوط به سایر اقدامات مربوط به فاصله گذاری فیزیکی و بهداشت عمومی در جامعه سازگار باشد.

بسیار مهم است که مدارس از قبل برنامه ریزی کنند و ببینند که چه اقدامات اضافی می توانند انجام دهند تا اطمینان حاصل شود که دانش آموزان، معلمان و سایر کارکنان در هنگام بازگشت به مدرسه ایمن هستند و والدین از بازگرداندن دانش آموزان خود به مدرسه مطمئن شوند. بازگشت به مدرسه احتمالاً کمی متفاوت از آنچه شما و فرزندتان قبلاً به آن عادت داشتید به نظر می رسد. این امکان وجود دارد که مدارس برای مدتی بازگشایی شوند و سپس بسته به شرایط محلی، تصمیمی برای تعطیلی مجدد و موقت آنها گرفته شود. به دلیل شرایط در حال تحول، مقامات باید انعطاف پذیر و آماده سازگاری برای کمک به حفظ امنیت هر کودک باشند.

واکسن ها چه تاثیری در پیشگیری از بیماری کرونا دارند؟

سازمان بهداشت جهانی واکسیناسیون کووید را برای همه افراد ۶ ماهه و بالاتر توصیه می کند. کودکانی که به طور کامل واکسینه شده اند در معرض خطر بسیار کمتری برای غیبت از مدرسه به دلیل ابتلا به کرونا هستند.

به یاد داشته باشید که افراد کاملاً واکسینه شده هنوز هم می‌توانند آلوده شوند و ویروس را به دیگران منتقل کنند، اما کمتر از زمانی است که واکسینه نشده باشند. اگر کودک یا نوجوان شما از بیماری کووید بهبود یافته است، همچنان باید واکسن را دریافت کند تا خطر ابتلای مجدد به بیماری کاهش یابد.

اطلاعات کودک یا نوجوان باید در مورد همه واکسن‌های توصیه شده از جمله آنفولانزا، HPV، مننژوکوک، سرخک و سایر واکسن‌ها به روز باشد. واکسیناسیون‌های معمول دوران کودکی و نوجوانی را می‌توان با واکسن کووید-۱۹ یا در روزهای قبل و بعد از آن انجام داد.

ماسک‌ها هنوز هم ایده خوبی هستند. ماسک زدن در فضای سرپسته بسیار مفید است. ماسک‌ها به جلوگیری از گسترش کووید و سایر عفونت‌ها مانند سرماخوردگی یا آنفولانزا کمک می‌کنند. اگر کودک به دلایلی واجد شرایط دریافت واکسن نیست، استفاده از ماسک‌های مناسب بسیار مهم است. اگر یکی از اعضای خانواده در معرض خطر بالا باشد؛ یا نرخ بالای کووید در جامعه وجود دارد. ماسک‌ها می‌توانند به محافظت از کودکان مبتلا به نقص ایمنی کمک کنند، تا این که آنها مجبور نشوند مدرسه را از دست بدهند.

در حال حاضر، انواع سویه‌های کووید و سایر ویروس‌ها در حال گردش هستند. مدارس باید برای همه گیری‌هایی که ممکن است رخ دهد برنامه ریزی کنند. افرادی که علائم دارند یا در معرض خطر بالایی هستند باید با پیروی از دستورالعمل‌های وزارت بهداشت آزمایش شوند.

در صورت مشاهده علائم کووید در دانش‌آموزان چه باید کرد؟

اگر کودکی در مدرسه علائم کووید را داشت، باید فوراً او را از کلاس درس خارج کرد تا بتواند قرنطینه شود. هنگامی که فرزندان علائمی دارد از حضور در مدرسه اجتناب کند تا دیگران در معرض ویروس قرار نگیرند. برای جزئیات بیشتر در مورد زمان آزمایش، مدت زمان استفاده از ماسک و زمان پایان قرنطینه، باید به دستورالعمل‌های وزارت بهداشت توجه کرد.

اقدامات مدرسه در حمایت از دانش‌آموزان:

مدارس باید بر سه‌گانه بهداشتی مرتب دستها و رعایت بهداشت تأکید کرده و اقلام بهداشتی مورد نیاز را در اختیار دانش‌آموزان قرار دهند 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 دهند

ساختمان مدرسه، کلاسها و به خصوص آبخوری ها و سرویسهای بهداشتی، به ویژه سطوحی که توسط افراد زیادی لمس میشوند مانند نرده ها، میزهای ناهارخوری، لوازم ورزشی، دستگیره های در و پنجره، اسباب بازیها، ابزار کمک آموزشی و غیره را حداقل یکبار در روز تمیز و ضدعفونی کنند

اصول فاصله گیری اجتماعی باید در مدارس رعایت شوند؛ از جمله:

ساعت شروع و پایان مدرسه را به گونه ای چیده شود که از همزمانی رفت و آمد دانش آموزان و ازدحام جلوگیری شود؛

بازیهای ورزشی و دیگر رویدادهایی را که موجب تجمع و ازدحام میشود، لغو شوند؛

در صورت امکان، میزهای دانش آموزان را با حداقل یک متر فاصله از یکدیگر، بچینید؛

حفظ فاصله از یکدیگر و اجتناب از تماسهای فیزیکی غیرضروری را به دانش آموزان آموزش دهند و در این زمینه، الگوی مناسبی برای آنها باشند.

بسیاری از خانوادهها در سالهای آینده از تأثیرات همه گیری بهبود خواهند یافت. در ادامه برخی از حمایتهایی که خانوادهها می توانند از طریق مدرسه به آنها دسترسی داشته باشند، آورده شده است.

- دسترسی به اینترنت پرسرعت و کامپیوتر یا تبلت برای تکمیل تکالیف مدرسه
- پشتیبانی، آزمایش و تسهیلات لازم برای دانش آموزان دارای برنامه آموزشی فردی یا بیماری های مزمن و پرخطر
- حمایت عاطفی و رفتاری برای دانش آموزان دارای اضطراب، پریشانی، افکار خودکشی و سایر نیازها
- اگر فرزند شما نیاز به حمایت دارد، از صحبت با پزشک اطفال و کارکنان مدرسه (از جمله مشاورین مدرسه) دریغ نکنید.

بسیاری از مدارس در حال برنامه ریزی برای درس هایی هستند تا به دانش آموزان کمک کنند. این امر ممکن است شامل شروع سال با دوره های تکمیلی یا تقویتی، برنامه های بعد از مدرسه یا تکالیف تکمیلی باشد که در خانه انجام می شود.

با ایجاد یک برنامه معمول در مورد مدرسه و تکالیف مدرسه، از فرزند خود در خانه حمایت بیشتری کنید. اگر آنها احساس بی قراری و مشکل در تمرکز دارند، به مشاور مدرسه مراجعه کنید.

اقدامات والدین در حمایت از دانش آموزان:

در صورت مشاهده علائم بیماری، ابتدا با برقراری تماس با مراکز بهداشت، 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 بیماری اش 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.

به کودکان خود رعایت بهداشت دستها و بهداشت را چه در مدرسه و چه در جاهای دیگر آموزش بدهید؛ به عنوان مثال نحوه شستشوی مرتب دست ها، پوشاندن دهان و بینی هنگام سرفه یا عطسه با دستمال یا با آرنج خم شده، و سپس دورانداختن دستمال در سطل زباله سرپوشیده و در دار، و دست زدن به چشمها، دهان و بینی در صورتی که دستها کاملاً شسته نشده باشند.

اگر فرزندتان با چالشهای خاصی مانند غم از دست دادن خانواده یا تشدید اضطراب ناشی از بیماری مواجه است، حتماً به مدرسه اطلاع دهید.

به یاد داشته باشید که فرزندتان با استرس ناشی از بحران جاری متفاوت از شما برخورد خواهد کرد. یک محیط حمایت کننده و پرورش دهنده ایجاد کنید و به سوالات و ابراز احساسات آنها پاسخ مثبت دهید. حمایت خود را نشان دهید و به فرزندتان بگویید که در چنین مواقعی احساس ناامیدی یا اضطراب نه تنها مشکلی ندارد، بلکه طبیعی است.

به فرزندان خود کمک کنید تا به برنامه های روزمره خود پایبند باشند.

منابع:

[/https://www.cdc.gov](https://www.cdc.gov)

[/https://www.healthychildren.org](https://www.healthychildren.org)