



اقدامات لازم به منظور پیشگیری و کنترل COVID-19 در مدارس، پیام های کلیدی

ترجمه و تنظیم:

گروه پزشکی اجتماعی و خانواده دانشگاه علوم پزشکی مشهد
انجمن علمی پزشکی اجتماعی ایران



فهرست مندرجات

۴	مقدمه
۴	مدیران، معلمان و کارکنان مدارس
۴	اهمیت پیروی از اصول اولیه
۴	اطلاع از آخرین وضعیت و اطلاعات در مورد بیماری COVID-19
۴	اطمینان از فعالیت‌های ایمن در مدرسه
۵	تنظیم رویه‌هایی برای دانش آموزان یا کارمندان مشکوک به بیماری
۵	ارتقا اشتراک گذاری اطلاعات
۵	تنظیم اقدامات منعطف در صورت امکان
۵	پایش حضور در مدرسه
۶	برنامه ریزی برای تداوم آموزش و یادگیری
۶	اجرای آموزش هدفمند بهداشت
۶	توجه به سلامت روان
۶	حمایت از جمعیت آسیب پذیر
۷	فهرست پایش (چک لیست) مخصوص مدیران، معلمان و کارکنان
۸	والدین، مراقبان و افراد جامعه
۸	آخرین واقعیتها را بدانید
۸	علائم COVID-19 (سرفه، تب، تنگی نفس) را در کودک خود تشخیص دهید
۸	کودکان سالم در صورت تصمیم ملی می توانند به مدرسه بروند
۸	مراحل شستن صحیح دست ها
۹	به کودکان کمک کنید تا با استرس کنار بیایند
۱۰	فهرست پایش (چک لیست) برای والدین / مراقبان و افراد جامعه
۱۱	دانش آموزان و کودکان
۱۱	فهرست پایش (چک لیست) برای دانش آموزان و کودکان
۱۱	آموزش سلامت متناسب با گروههای سنی
۱۱	گروه سنی پیش دبستانی
۱۲	گروه سنی دبستانی
۱۲	گروه سنی متوسطه اول
۱۲	گروه سنی متوسطه دوم



دانشگاه آزاد علوم پزشکی مشهد

انجمن علمی پزشکی اجتماعی ایران

دانشگاه علوم پزشکی مشهد



- ۱۳.....تهیه غذا و ملاحظات مرتبط با مواد غذایی در مورد بیماری COVID-19
- ۱۳.....احتمال انتقال COVID-19 از طریق غذا
- ۱۳.....کارکنان تهیه و توزیع کننده مواد غذایی: آگاهی از علائم COVID-19
- ۱۴.....علائم شایع COVID-19، که کارکنان مواد غذایی باید از آنها آگاه باشند
- ۱۴.....اقدامات بهداشتی ضروری برای کارکنان بخش صنایع غذایی
- ۱۴.....اقدامات عملی برای فروشندگان یا بوفه مدارس
- ۱۴.....نکات کلیدی در توزیع مواد غذایی در مدارس
- ۱۵.....نکات کلیدی در سالن های توزیع غذا
- ۱۵.....منابع



مقدمه

هدف از این نوشتار ارائه یک راهنمای شفاف و عملی به منظور از سرگیری فعالیت‌های ایمن از طریق پیشگیری، شناسایی سریع و کنترل COVID-19 در مدارس و سایر مراکز آموزشی است. از سرگیری فعالیت به صورت ایمن در مدارس یا بازگشایی مدارس بعد از دوران تعطیلی نیازمند توجهات بسیاری است که اگر به خوبی انجام شود، می‌تواند در ارتقاء سلامت عمومی نقش داشته باشد.

مدیران، معلمان و کارکنان مدارس

اهمیت پیروی از اصول اولیه

پیروی از اصول اولیه می‌تواند به حفظ ایمنی کارمندان، دانش آموزان و معلمان و به توقف گسترش بیماری در مدرسه کمک کند. توصیه‌ها برای داشتن مدارس سالم شامل موارد زیر می‌باشند

- دانش آموزان، معلمان و کارکنان بیمار نباید به مدرسه بیایند.
- مدارس باید بر شستشوی منظم دست‌ها با آب تمیز و صابون، استفاده از ضدعفونی‌کننده‌های دست، یا محلول‌های حاوی کلر تاکید داشته و حداقل به صورت روزانه تمامی سطوح را تمیز و ضدعفونی کنند.
- مدارس باید امکانات بهداشتی، تأمین آب آشامیدنی سالم و مدیریت پسماند را فراهم کرده و محیط را پاکیزه نگه دارند.
- مدارس باید فاصله گذاری اجتماعی (عدم تجمع افراد) را در شرایط بازگشایی در محیط مدرسه آموزش و ترویج داده و جهت رعایت آن برنامه ریزی کنند.

اطلاع از آخرین وضعیت و اطلاعات در مورد بیماری COVID-19

دانستن اطلاعات اصلی در مورد COVID-19، شامل علائم، عوارض، چگونگی انتشار و راه‌های انتقال ضروری بوده و داشتن دانش به روز در مورد این بیماری از منابع معتبر و آگاهی از اطلاعات اشتباه، ضروری است. این اطلاعات باید به صورت روزانه در مدرسه به دانش آموزان انتقال داده شود و از آن‌ها درخواست شود در منزل نیز آن‌ها را با خانواده خود به اشتراک بگذارند.

اطمینان از فعالیت‌های ایمن در مدرسه

موارد مرتبط با فعالیت‌های ایمن باید بر اساس فهرست پایش اقدامات در انتهای این بخش به صورت روزانه بررسی شود. اهم این موارد عبارت‌اند از:

- تدوین و بازنگری برنامه‌های اضطراری و فوریتی احتمالی. آمادگی لغو هرگونه جلسه و مراسم با توجه به میزان خطر آن وجود داشته باشد.

- تشویق شستشوی مکرر دست‌ها و رعایت بهداشت و فراهم کردن ملزومات آن. تهیه جایگاه‌های شستشوی دست با آب و صابون و در صورت امکان تأمین محلول‌های ضدعفونی‌کننده برپایه الکل در هر کلاس، در کنار درب ورودی هر کلاس و در سرویس‌های بهداشتی.

- ضدعفونی کردن سطوح در ساختمان‌ها، کلاس‌های درس و خصوصاً وسایل شستشو و نظافتی حداقل روزی یک بار، خصوصاً سطوحی که به طور مکرر در معرض تماس هستند مانند نرده‌ها، میز و نیمکت‌ها، وسایل ورزشی، دستگیره‌های درب و پنجره، و وسایل آموزشی.



- اجرای فاصله گذاری اجتماعی شامل موارد زیر:

- زمان شروع و پایان برنامه روزانه در مدارس به صورت متناوب باشد و تمام کلاس‌ها در یک زمان شروع و تعطیل نشوند.
- لغو هرگونه رویدادی که منجر به ازدحام می شود مانند بازی‌های ورزشی.
- در صورت امکان، فاصله بین میزهای دانش آموزان حداقل یک متر باشد.
- اجتناب از هرگونه تماس غیر ضروری در تمام اوقات حضور.

تنظیم رویه هایی برای دانش آموزان یا کارمندان مشکوک به بیماری

- برنامه ریزی با مسئولین بهداشت محلی، کارکنان بهداشت مدارس.
- به روز رسانی شماره تماس های اضطراری و در دسترس قرار دادن آن.
- جداسازی دانش آموزان بیمار و کارکنان از افراد دیگر- بدون ایجاد بدنامی اجتماعی
- تدوین فرایندهای اطلاع رسانی به والدین/ مراقبان و همچنین دانش آموزان در تمامی مکان های ممکن با مشاوره با ارائه دهندگان مراقبت های بهداشتی/ مسئولین بهداشت
- ارجاع دانشجویان یا کارکنان به طور مستقیم به یک مرکز درمانی یا به خانه، بسته به موقعیت / شرایط
- به اشتراک گذاشتن تمامی موارد فوق با کارمندان، والدین و دانش آموزان

ارتقا اشتراک گذاری اطلاعات

- از راهنما های ملی بهداشت و آموزش و پرورش تبعیت کنید.
- اطلاعات را با کارکنان، مراقبان و دانش آموزان به اشتراک بگذارید.
- اطلاعات به روز در مورد وضعیت بیماری از جمله اقدامات پیشگیری و کنترل در مدرسه ارائه دهید.
- به همگی اعلام کنید که اگر فردی در خانه با COVID-19 تشخیص داده شده، باید به مدرسه و مسئولین مراقبت های بهداشتی اعلام کرده و در منزل بماند.
- از انجمن اولیا و مربیان و سازوکارهای دیگر برای ارتقاء به اشتراک گذاری اطلاعات استفاده کنید.
- به سؤالات و نگرانی های کودکان، از طریق تدوین محتوای کودک پسند مانند پوسترهایی که می توان در تابلوهای اعلانات، سرویس بهداشتی و سایر مکانهای مرکزی قرار داد، پاسخ دهید.

تنظیم اقدامات منعطف در صورت امکان

- سیاست‌های منعطف در راستای حضور در مدرسه در نظر گرفته شود که مشوق دانش آموزان و کارکنان برای ماندن در خانه به دنبال بیماری یا به منظور نگهداری از بیماران در منزلشان باشند.
- برنامه ریزی لازم به منظور جایگزینی کارکنان مبتلا یافته و تغییرات احتمالی در برنامه آموزشی و زمان بندی امتحانات انجام شود.

پایش حضور در مدرسه

- سیستم ارزیابی حضور و غیاب دانش آموزان و معلمان باید وجود داشته باشد و میزان غیبت با میزان معمول الگوی غیبت در مدرسه مقایسه شود.

- هر افزایش در تعداد دانش آموزان و معلمان که به دنبال بیماری تنفسی غیبت داشته اند باید به مراکز بهداشتی محلی اطلاع داده شود.



برنامه ریزی برای تداوم آموزش و یادگیری

حتی در موارد غیبت به دنبال بیماری، یا تعطیلی مدارس به دنبال قرنطینه، از وجود آموزش با کیفیت به طور مداوم اطمینان حاصل شود. حمایت از این مهم با روش‌های زیر امکان پذیر است

- استفاده از استراتژی‌های یادگیری آنلاین
- درخواست انجام تکالیف در منزل
- ارائه برنامه های آموزشی عمومی توسط تلویزیون، رادیو و پادکست
- برنامه ریزی معلمان جهت پی گیری روزانه یا هفتگی دانش آموزان
- استفاده از و توسعه استراتژی‌های تسریع کننده آموزش

اجرای آموزش هدفمند بهداشت

آموزش و انجام فعالیت‌های پیشگیرانه و کنترل بیماری را در درس های روزانه ادغام کنید.

توجه به سلامت روان

کودکان را تشویق کنید تا در مورد سؤالات و نگرانی های خود بحث کنند. توضیح دهید که این یک واکنش طبیعی است. طبیعی است که ممکن است واکنش های متفاوتی را تجربه کرده و آن‌ها را ترغیب کنید تا با معلمان در مورد سؤالات و نگرانی هایشان صحبت کنند.

اطلاعات را با روشی صادقانه و متناسب با سن ارائه دهید. دانش آموزان را در مورد چگونگی حمایت از همسالان خود و جلوگیری از محرومیت و زورگویی راهنمایی کنید. اطمینان حاصل کنید که معلمان از منابع محلی برای ایجاد شرایط بهتر زندگی خود آگاه هستند. برای شناسایی و حمایت از دانش آموزان و کارمندان که علائم پریشانی را نشان می دهند از کارمندان بهداشت مدارس / مددکاران اجتماعی یاری بگیرید.

حمایت از جمعیت آسیب پذیر

از تداوم ارائه خدمات مهم در مدارس از جمله غربالگری سلامت، برنامه های تغذیه یا روش های درمانی برای کودکان دارای نیازهای ویژه اطمینان حاصل کنید. به این منظور از همکاری سیستم های خدمات اجتماعی کمک بگیرید.

نیازهای ویژه کودکان دارای معلولیت را در نظر بگیرید. به اینکه چگونه ممکن است جمعیت حاشیه نشین شدیداً تحت تأثیر بیماری یا اثرات ثانویه آن قرار بگیرد، توجه کنید. پیامدهای خاص را در دختران که ممکن است باعث افزایش خطر در آن‌ها شود، مانند مسئولیت مراقبت از بیماران در خانه را بررسی کنید.



فهرست پایش (چک لیست) مخصوص مدیران، معلمان و کارکنان

- ۱- ترویج رفتارهای بهداشتی مثبت از قبیل دست شستن منظم. اطمینان از سرویسهای بهداشتی تمیز و کافی به تعداد افراد.
 - اطمینان از در دسترس بودن آب بهداشتی و صابون به نحوی که که از نظر مکان دسترسی و شستشو متناسب با سن دانش آموزان باشد.
 - تشویق مکرر شستشوی دستها حداقل به میزان ۲۰ ثانیه.
 - قرار دادن محلول های ضد عفونی کننده دستها در سرویس های بهداشتی، کلاس های درس و نزدیک درب های خروجی
 - اطمینان از فراهم بودن سرویس های بهداشتی به تعداد کافی و تمیز و بهداشتی
- ۲- ضدعفونی کردن سطوح در ساختمان ها، کلاس های درس و خصوصاً وسایل شستشو و نظافتی حداقل روزی یکبار، با تمرکز بر روی سطوحی که به طور مکرر در معرض تماس هستند مانند نرده ها، میز و نیمکت ها، وسایل ورزشی، دستگیره های درب و پنجره، و وسایل آموزشی.
- از هیپوکلریت سدیم ۰,۵ درصد جهت ضدعفونی کردن سطوح و از اتانول ۷۰ درصد جهت ضدعفونی وسایل کوچک استفاده کنید و از وجود وسایل محافظتی مناسب برای افرادی که نظافت را انجام می دهند مطمئن باشید.
 - ۲- جریان هوا و تهویه را در مکان هایی که شرایط آب و هوایی اجازه می دهد، با باز کردن پنجره ها برقرار کنید.
 - ۳- از نشانگرهای تشویق کننده برای رعایت بهداشت دست و بهداشت تنفسی به طور صحیح، استفاده کنید.
 - ۴- اطمینان داشته باشید که زباله ها روزانه و به صورت کاملاً بهداشتی جمع آوری شده و به درستی دور ریخته می شوند.



والدین، مراقبان و افراد جامعه

COVID-19 یک ویروس جدید است و ما هنوز در مورد چگونگی تأثیر آن در کودکان می آموزیم. می دانیم که افراد در هر سنی ممکن است به این ویروس آلوده شوند، اما تاکنون در جهان موارد نسبتاً کمی از COVID-19 در بین کودکان گزارش شده است. این موارد به نظر می رسد در کشور ما بالاتر از متوسط گزارش شده جهانی باشد. این ویروس در مواردی ممکن است کشنده باشد، که تاکنون عمدتاً در بین افراد مسن با شرایط بیماری زمینه ای بوده است.

آخرین واقعیتها را بدانید

اطلاعات اولیه در مورد بیماری کروناویروس (COVID-19)، از جمله علائم، عوارض، نحوه انتقال و چگونگی جلوگیری از انتقال آن را بشناسید و از این اطلاعات برای پیشگیری بیماری در خود و دیگران استفاده کنید. از منابع معتبر مانند یونیسف و سازمان جهانی بهداشت و وزارت بهداشت اطلاعات صحیح را دریافت کنید. از وجود اطلاعات/ اخبار جعلی که ممکن است به صورت دهان به دهان یا آنلاین پخش شوند، آگاه باشید.

علائم COVID-19 (سرفه، تب، تنگی نفس) را در کودک خود تشخیص دهید

ابتدا با مرکز / ارائه دهنده خدمات درمانی، مشاوره پزشکی خود تماس گرفته (شماره ۴۰۳۰ یا ۱۹۱ و یا شماره تماس های دیگر تعیین شده در منطقه خود) و در صورت نیاز فرزند خود را به مکان راهنمایی شده جهت معاینه و دریافت مراقبت سلامت ببرید. به یاد داشته باشید که علائم COVID-19 مانند سرفه یا تب می تواند مشابه علائم آنفولانزا یا سرماخوردگی باشد که بسیار رایج است. اگر فرزند شما بیمار است، آن ها را از مدرسه دور نگه دارید و در مورد غیبت و علائم فرزندتان به مدرسه اطلاع دهید. تکالیف درسی فرزند خود را درخواست کنید تا دانش آموزان بتوانند در حالی که در خانه هستند یادگیری خود را ادامه دهند. به کودکان با کلمات ساده توضیح دهید که چه چیزی اتفاق افتاده و به آن ها اطمینان دهید که آن ها در امان هستند.

کودکان سالم در صورت تصمیم ملی می توانند به مدرسه بروند

اگر فرزند شما علائمی مانند تب یا سرفه را نشان نمی دهد، اگر هشدار ملی در خصوص عدم حضور در مدرسه برداشته شده است، بهتر است آن ها را به مدرسه بفرستید. آماده باشید که اگر هشدار ملی در مورد عدم حضور در مدارس اعلام گردید، مجدداً دانش آموزان در خانه بمانند.

مناسب آن است که به جای اینکه کودکان را از مدرسه دور نگه دارید، به آن ها روش های مناسب رعایت بهداشت فردی، بهداشت دست و آداب تنفسی را در مدرسه و هر مکان دیگر، مانند شستشوی مکرر دست، رعایت بهداشت تنفسی در زمان سرفه و عطسه و دفع بهداشتی دستمال ها درون سطل درب بسته را آموزش دهید. به آن ها بیاموزید که تا زمانی که دست های خود را به درستی نشسته اند، چشم و دهان و بینی خود را لمس نکنند.

مراحل شستن صحیح دست ها

مرحله ۱ دست ها را با آب روان مرطوب کنید.

مرحله ۲ صابون کافی را بر روی دست های مرطوب بمالید.

مرحله ۳ تمام سطوح دست ها - از جمله قسمت پشتی دست ها، بین انگشتان دست و زیر ناخن ها را حداقل برای ۲۰ ثانیه بمالید.

مرحله ۴ با آب جاری کاملاً دست ها را بشویید.

مرحله ۵ دست های خود را با دستمال تمیز، حوله یکبار مصرف یا خشک کن دست خشک کنید.

دستان خود را به طور مرتب، به خصوص قبل و بعد از غذا بشویید. بعد از سرفه یا عطسه؛ رفتن به دستشویی / توالت و هر زمان که دستان شما کثیف شده و تماس با سطوح داشته است، دستان خود را بشویید. اگر صابون و آب به راحتی در دسترس



نیست، از یک محلول ضد عفونی کننده دست با پایه الکل با حداقل ۶۰٪ الکل استفاده کنید. اگر دست‌ها به وضوح کثیف هستند، همیشه آن‌ها را با آب و صابون بشویید.

به کودکان کمک کنید تا با استرس کنار بیایند

ممکن است کودکان به طرق مختلف به استرس پاسخ دهند. پاسخ‌های متداول عبارتند از مشکل در خواب، ادرار کردن در رختخواب، درد در معده یا سر، بی‌قراری، عصبانیت، ترس از تنها ماندن.

به عکس‌العمل‌های کودکان به صورت حمایتی پاسخ دهید و برای آن‌ها توضیح دهید که آن‌ها واکنش‌های عادی نسبت به یک وضعیت غیر طبیعی هستند. به دغدغه‌های آن‌ها گوش فرا دهید و برای آرامش به آن‌ها زمان دهید، به آن‌ها اطمینان دهید که در امان هستند و مرتباً آن‌ها را ستایش کرده و مورد محبت قرار دهید.

در صورت امکان، برای کودکان فرصت بازی و استراحت ایجاد کنید. برنامه‌های منظم را تا حد ممکن مانند زمان خواب را حفظ کنید. در مورد آنچه اتفاق افتاده است واقعیت‌های متناسب با سن را بازگو کنید، توضیح دهید که چه اتفاقی افتاده است و مثال‌هایی واضح درباره آنچه می‌توانند برای کمک به خود و دیگران در برابر محافظت از عفونت انجام دهند، برای آن‌ها بیان کنید. در مورد وقایع با دلایل منطقی و قابل فهم توضیح دهید.

به عنوان مثال، اگر فرزند شما بیمار است و در خانه یا بیمارستان می‌ماند، می‌توانید بگویید "شما باید در خانه یا در بیمارستان بمانی، زیرا این برای تو و دوستانت امن‌تر و مطمئن‌تر است. می‌دانم که در بعضی مواقع سخت است (شاید ترسناک یا حتی خسته کننده باشد) اما برای حفظ امنیت خود و دیگران باید قوانین را رعایت کنیم. به زودی همه چیز به حالت عادی بر می‌گردد.



فهرست پایش (چک لیست) برای والدین / مراقبان و افراد جامعه

۱. بر سلامتی فرزندان نظارت داشته باشید و در صورت بیماری آن‌ها را در خانه نگه دارید.

۲. شیوه‌های بهداشتی خوب را به فرزندان خود بیاموزید.

○ مرتباً دستان خود را با صابون و آب سالم بشویید. اگر صابون و آب به راحتی در دسترس نیست، از یک محلول ضدعفونی کننده دست با پایه الکل با حداقل ۶۰ درصد الکل استفاده کنید. اگر دست‌ها به وضوح کثیف هستند، همیشه دست‌ها را با آب و صابون بشویید.

○ اطمینان حاصل کنید که آب آشامیدنی سالم در دسترس است و توالت‌ها در خانه تمیز و قابل استفاده هستند.

○ اطمینان حاصل کنید که زباله به راحتی و کاملاً بهداشتی جمع‌آوری، ذخیره و دفع می‌شود.

○ بهداشت تنفسی را رعایت کنید و از لمس صورت، چشم، دهان، بینی خودداری کنید.

۳. فرزندان خود را تشویق کنید تا سؤال کنند و احساسات خود را با شما و معلمان‌شان بیان کنند. به یاد داشته باشید که فرزند شما ممکن است در مقابل استرس واکنش‌های متفاوتی داشته باشد. صبور باشید و آن‌ها را درک کنید.

۴- با بیان واقعیت‌ها متناسب با شرایط سنی و یادآوری تعهد دانش‌آموزان نسبت به یکدیگر، از بدنامی اجتماعی جلوگیری کنید.

۵- با مدرسه هماهنگ باشید و از آن‌ها بپرسید که چگونه می‌توانید از اقدامات محافظتی در مدرسه حمایت کنید. (از طریق انجمن اولیا و مربیان و موارد دیگر)



دانش آموزان و کودکان

کودکان و افراد جوان باید در مورد اطلاعات پایه و متناسب با سن در مورد COVID-19 اطلاع داشته باشند که شامل علائم، عوارض، راه‌های انتقال و راه‌های پیشگیری از انتقال آن می‌باشد. اطلاعات کافی و به روز را از طریق سایت‌های معتبر بهداشتی دریافت کنند و از اطلاعات اشتباه که در شبکه‌های مجازی نشر داده می‌شوند نیز اطلاع داشته باشند.

فهرست پایش (چک لیست) برای دانش آموزان و کودکان

- ۱- در شرایطی مثل همه‌گیری حاضر، طبیعی است که احساس ناراحتی، اضطراب، عصبانیت و اضطراب کنید. اما بدانید که شما تنها نیستید که این مشکل برایتان پیش آمده است و می‌توانید با افراد قابل اطمینان مانند پدر و مادر و معلمان صحبت کنید تا به خودتان و سلامتی‌تان کمک کنید.
- ۲- از خودتان و دیگران محافظت کنید.
 - دست‌هایتان را مرتب با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه بشویید.
 - به خاطر داشته باشید که صورتتان را لمس نکنید.
 - از ظروف غذایی، غذاها و نوشیدنی‌های دیگران استفاده نکنید و آن‌ها را با دیگران به اشتراک نگذارید.
- ۳- شما فرمانده سلامتی خودتان، مدرسه‌تان، خانواده‌تان و جامعه‌تان باشید.
 - آنچه را که در مورد پیشگیری از بیماری یاد گرفته‌اید، با اعضای خانواده و دوستان خود به اشتراک بگذارید خصوصاً برای بچه‌های کوچکتر از خود.
 - رفتارهای صحیح را آموزش دهید مانند نحوه صحیح سرفه و عطسه کردن، شستن دست‌ها.
- ۴- هرگز دوستان خود را به خاطر ابتلا به این بیماری با مسخره و شوخی کردن، اذیت نکنید. به یاد داشته باشید این ویروس متعلق به منطقه جغرافیایی، نژاد، سن یا جنس خاصی نیست و همه را می‌تواند مبتلا می‌کند.
- ۵- هر زمان که احساس بیماری داشتید به والدین خود، یا سایر اعضای خانواده اطلاع دهید و بخواهید که در خانه بمانید.

آموزش سلامت متناسب با گروه‌های سنی

متن زیر حاوی پیشنهادهای برای تشویق دانش آموزان گروه‌های سنی مختلف برای پیشگیری از و کنترل گسترش COVID-19 است. فعالیت‌ها باید بر اساس نیازهای خاص کودکان (زبان، توانایی، جنسیت و ...) بیشتر مورد بحث قرار گرفته و منطبق شوند.

گروه سنی پیش دبستانی

- تمرکز بر آموزش رفتارهای سلامتی باشد مانند پوشاندن دهان و بینی با آرنج در هنگام عطسه و سرفه و شستشوی مکرر دست‌ها.
- برای تمرین زمان مناسب ۲۰ ثانیه شستشوی دست‌ها، هنگام شستن دست‌ها شعر یا آواز خوانده شود.
- کودکانی که به طور مکرر و به موقع دست‌هایشان را می‌شویند، تشویق کنید.
- با استفاده از عروسک‌ها و یا شبیه‌سازی علائم (سرفه، عطسه و تب)، آنچه که باید آن‌ها در هنگام بیماری انجام دهند را آموزش دهید.
- کودکان باید با فاصله در کلاس بنشینند، برای این منظور به آن‌ها یاد دهید که بازوهای خود را باز کنند تا بدانند که چطور باید فاصله را رعایت کنند.



گروه سنی دبستانی

- اطمینان داشته باشید که به سوالات و نگرانی‌های کودکان به خوبی گوش می‌دهید و به شیوه صحیح و متناسب با سن‌شان پاسخ می‌دهید، لازم نیست آن‌ها را در اطلاعات زیاد غرق کنید. آن‌ها را تشویق کنید که احساسات‌شان را بیان کنند. در مورد واکنش‌های مختلفی که ممکن است تجربه کنند، صحبت کنید و توضیح دهید که این موارد می‌توانند در شرایط حاضر طبیعی باشند.
- تاکید کنید که کودکان می‌توانند کارهای زیادی را برای حفظ سلامت خودشان و دیگران انجام دهند. مفهوم فاصله گذاری اجتماعی (فاصله داشتن در کنار دوستان، اجتناب از تجمعات، عدم تماس با دیگران تا حد امکان) را به آن‌ها توضیح دهید. تاکید بر روی رفتارهای سلامتی شود مانند پوشاندن دهان و بینی هنگام عطسه و سرفه با ارنج و شستشوی مکرر دست‌ها.
- به کودکان برای درک مفاهیم پیشگیری و کنترل بیماری کمک کنید. کارهایی را انجام دهید که چگونگی گسترش ویروس‌ها را نشان دهد. به عنوان مثال با ریختن آب رنگی در بطری و اسپری کردن آن بر روی کاغذ سفید، به راحتی می‌توان درک مطلب چگونگی انتشار قطرات آلوده را نشان داد.
- به کودکان نشان دهید که چرا شستشوی مکرر با آب و صابون اهمیت دارد. مقدار کمی از پودرهای اکریلی براق را در دست بچه‌ها بریزید و از آن‌ها بخواهید که فقط با آب بشویند، متوجه خواهند شد که چقدر از آن‌ها باقی خواهند ماند، سپس بخواهید که با آب و صابون دست‌ها را به مدت ۲۰ ثانیه بشویند و دوباره ببینید.
- یک متن را به دانش آموزان بدهید و بخواهید که رفتارهای پرخطر را شناسایی و رفتارهای سلامت محور را پیشنهاد کنند. مثلا، یک معلم که دچار سرماخوردگی شده است به مدرسه آمده است. او هنگام سرفه دهان خود را با دست می‌پوشاند. او با همکاران خود دست می‌دهد. او با دستمال مرطوب دستان خود را تمیز می‌کند و سپس به کلاس می‌آید. کدام یک از کارهای این معلم صحیح نیست؟ و پیشنهاد شما چیست؟

گروه سنی متوسطه اول

- اطمینان حاصل کنید که به نگرانی‌های دانش آموزان پاسخ داده می‌شود.
- تاکید بر اینکه دانش آموزان می‌توانند از خود و سایرین محافظت کنند. مفهوم فاصله گذاری اجتماعی برای ایشان توضیح داده شود. بر فعالیت‌های سلامت محور مانند بهداشت عطسه و سرفه و شستشوی دست‌ها تمرکز شود. بر این واقعیت که دانش آموزان می‌توانند مدل رفتار سلامتی برای سایر اعضا خانواده باشند، تأکید کنید.
- تشویق دانش آموزان برای پیشگیری و پاسخ به بدنامی اجتماعی این بیماری. در مورد واکنش‌های متفاوتی که ممکن است تجربه شود، صحبت کنید و توضیح دهید که این موارد می‌تواند در این شرایط طبیعی باشد. آن‌ها را به بیان احساسات‌شان تشویق کنید.
- انجمن دانش آموزی ایجاد کنید و از آن‌ها بخواهید که واقعیت‌ها در مورد سلامت عمومی را ترویج دهند. دانش آموزان می‌توانند آگهی‌های تبلیغاتی سلامت عمومی خود را از طریق پوسترها و تبلیغات مدرسه به نمایش بگذارند.
- از سایر افراد برای آموزش نکات مرتبط با بهداشت و سلامت کمک بگیرید. منابع اطلاعاتی مانند مطالعات انجام شده در مورد ویروس، انتقال بیماری و و همچنین مطالعات اجتماعی در مورد تاریخچه پاندمی و به دنبال آن تدوین سیاست‌های بهداشت و سلامت عمومی را مد نظر قرار دهید. آموزش سواد رسانه می‌تواند دانش آموزان را برای تفکر نقادانه و به عنوان یک شهروند فعال در جامعه توانمند نماید.

گروه سنی متوسطه دوم

- اطمینان حاصل کنید که به نگرانی‌های دانش آموزان پاسخ داده می‌شود.
- تاکید بر اینکه دانش آموزان می‌توانند از خود و سایرین محافظت کنند. مفهوم فاصله گذاری اجتماعی توضیح داده شود. بر فعالیت‌های سلامت محور مانند بهداشت عطسه و سرفه و شستشوی دست‌ها تمرکز شود.



- تشویق دانش آموزان برای پیشگیری و پاسخ به بدنامی اجتماعی این بیماری. در مورد واکنش‌های متفاوت که ممکن است تجربه شود، صحبت کنید و توضیح دهید که این موارد می‌تواند در این شرایط طبیعی باشد. آن‌ها را به بیان احساساتشان تشویق کنید.
- از سایر افراد برای آموزش نکات مرتبط با بهداشت و سلامت کمک بگیرید. منابع اطلاعاتی مختلف مانند مطالعات انجام شده در مورد ویروس، نحوه انتقال بیماری و همچنین مطالعات اجتماعی در مورد تاریخچه پاندمی و اثرات ثانویه آن را مد نظر قرار دهید. بررسی و تحقیق درباره موضوعات مختلف را تشویق کنید مثلاً اینکه چطور سیاست‌های عمومی می‌تواند تاب‌آوری و همبستگی اجتماعی را تقویت کند.
- دانش آموزان می‌توانند آگهی‌های تبلیغاتی سلامت عمومی خود را از طریق رسانه‌های عمومی، رادیو و شبکه‌های اجتماعی به اطلاع دیگران برسانند. توجه به آموزش سواد رسانه می‌تواند دانش آموزان را برای تفکر نقادانه و به عنوان یک شهروند فعال توانمند نماید.

تهیه غذا و ملاحظات مرتبط با مواد غذایی در مورد بیماری COVID-19

احتمال انتقال COVID-19 از طریق غذا

اگرچه که بعید به نظر می‌رسد که افراد از طریق مواد غذایی طبخ یا بسته بندی شده به COVID-19 مبتلا شوند اما از آنجا که مسیر انتقال اولیه این بیماری تنفسی از طریق تماس شخص به شخص و از طریق تماس مستقیم و غیر مستقیم با قطرات تنفسی در زمان سرفه، عطسه و یا حتی صحبت کردن فرد آلوده می‌باشد، احتمال انتقال بیماری از طریق مواد غذایی و خوردن و آشامیدن غیر بهداشتی وجود دارد. اگرچه که در مورد ویروس‌های تنفسی تا کنون شواهدی برای انتقال از طریق غذا یا بسته‌بندی غذایی وجود ندارد.

کرونا ویروس‌ها نمی‌توانند در مواد غذایی تکثیر شوند و برای تکثیر به یک میزبان (انسان یا حیوان) نیاز دارند اما آلوده شدن سطوح و مواد غذایی با قطرات تنفسی احتمال آلودگی را برای فردی که این سطوح را لمس می‌کند، افزایش می‌دهد. بر اساس پژوهش‌های اخیر ویروس COVID-19 می‌تواند تا ۷۲ ساعت روی پلاستیک و استیل ضد زنگ و تا چهار ساعت روی مس و ۲۴ ساعت روی مقوا زنده بماند. اگر چه که این تحقیق در شرایط آزمایشگاهی انجام شده است که در آن رطوبت و دمای نسبی کنترل شده و باید با احتیاط در مورد شرایط زندگی واقعی تفسیر می‌شود، اما احتمال آلوده بودن سطوح ظرف‌ها و بسته بندی مواد غذایی به ویروس را مطرح کرده که می‌تواند باعث انتقال بیماری شود. ورود ویروس به مخاط‌ها من جمله مخاط دهان و حلق نیز می‌تواند باعث ابتلای شود که از اینرو مواد غذایی آلوده شده به ویروس، بعد از طبخ، می‌توانند منشاء ابتلاء باشند. به منظور جلوگیری از آلوده شدن غذا و بسته بندی مواد غذایی باید به پرسنل آموزش داد تا با استفاده از وسایل حفاظت شخصی مانند ماسک و دستکش در کاهش انتقال ویروس‌ها و عوامل بیماری‌زا مؤثر باشند، اما رعایت این نکات تنها در صورتی مؤثر خواهند بود که صحیح استفاده شوند.

علاوه بر این، رعایت اصول بهداشتی و فاصله فیزیکی در طی تمامی مراحل تهیه، بسته بندی و توزیع غذا باید رعایت شود. اگرچه ماده ژنتیکی COVID-19 (RNA) از نمونه مدفوع بیماران آلوده جدا شده، شواهدی از انتقال مدفوعی-دهانی بیماری تا این لحظه وجود ندارد. اما بدیهی است که وجود ویروس در منابع آب و مواد غذایی می‌تواند باعث ابتلاء شود. لذا شستشوی دست بعد از استفاده از توالت همیشه ضروری است و به خصوص هنگام تهیه غذا بهداشت دست به عنوان یک اصل مهم حتماً باید رعایت شود.

کارکنان تهیه و توزیع کننده مواد غذایی: آگاهی از علائم COVID-19

تمامی افرادی که در چرخه تهیه، بسته بندی و توزیع مواد غذایی دخالت دارند، باید نسبت به علائم آگاه باشند. به توصیه سازمان جهانی بهداشت، افرادی که احساس بیماری می‌کنند باید در خانه بمانند. لذا تمامی کارمندان شاغل در بخش تهیه غذا



باید از علائم COVID-19 آگاه بوده و مهم این است که با توجه به علائم بیماری به صورت زود هنگام و ماندن در خانه و حاضر نشدن در محل کار، مانع سرایت بیماری به دیگران شوند.

علائم شایع COVID-19، که کارکنان مواد غذایی باید از آنها آگاه باشند

- تب (درجه حرارت ۳۷٫۵ درجه سانتیگراد یا بالاتر)
- سرفه - هر نوع سرفه و نه فقط سرفه خشک
- تنگی نفس
- خستگی و علائم دیگری مانند علائم گوارشی و یا حتی اختلالات چشایی و بویایی

اقدامات بهداشتی ضروری برای کارکنان بخش صنایع غذایی

- بهداشت مناسب دست - شستشو با آب و صابون حداقل برای ۲۰ ثانیه
- استفاده مکرر از ضد عفونی کننده دست مبتنی بر الکل
- بهداشت تنفسی مناسب: استفاده از ماسک و پوشش کامل دهان و بینی هنگام سرفه یا عطسه؛ دفع بهداشتی دستمال و شستن دستها
- تمیز کردن و ضد عفونی مکرر سطوح کار و نقاط لمسی مانند دستگیره درب ها
- جلوگیری از تماس نزدیک با هرکسی که علائم بیماری تنفسی مانند سرفه و عطسه دارد
- حفظ فاصله فیزیکی در محل های فروش و توزیع مواد غذایی مانند بوفه در مدارس ضروری بوده و به منظور کاهش خطر انتقال بیماری بسیار مهم است.

اقدامات عملی برای فروشندگان یا بوفه مدارس

- تنظیم تعداد افراد در صف به منظور رعایت فاصله حداقل یک متر
- قرار دادن علائم برای ایستادن افراد در صف
- گذاشتن مواد ضد عفونی کننده در محل فروش جهت ضد عفونی کردن دست های خریداران
- استفاده از ماسک و وسایل حفاظتی توسط فروشنده
- تشویق به استفاده از پرداخت های بدون نیاز به تماس مانند پرداخت ماهیانه توسط والدین و مشتریان
- ضد عفونی کردن مرتب سطوحی که مکررا لمس می شوند

نکات کلیدی در توزیع مواد غذایی در مدارس

- با وجودیکه شواهد جدی از انتقال بیماری از طریق مواد غذایی ارایه نشده است اما موارد ذیل در مدارس باید مورد توجه قرار گیرد:
- باید از توزیع مواد غذایی روباز در بوفه مدارس خودداری کرده و در صورت فروش میوه ها، میوه باید به صورت کامل شسته، ضد عفونی و بسته بندی شده باشد.
- از فروش مواد خام جدا خود داری شده و مواد کاملا پخته شده و بسته بندی شده در صنایع غذایی توزیع و فروخته شود.
- بسته مواد غذایی باید ضد عفونی شود.
- دستها قبل از مصرف هر ماده غذایی کاملا شسته و ضد عفونی گردد.
- توصیه نهایی به استفاده از میان و عده های سالمی است که در منزل تهیه و ضد عفونی شده است. ماست میوه ای، تکه های خشک میوه و تخم مرغ آب پز سفت، میان وعده های مناسبی هستند که باید با آموزش مناسب بهداشت دست قبل از مصرف هر ماده غذایی مصرف شوند.



نکات کلیدی در سالن‌های توزیع غذا

- تمام کارکنان شاغل در سالن های غذاخوری باید گواهی سلامت دوره ای دریافت کنند.
- هنگام ورود به سالن، غربالگری از طریق تب سنجی اقدام مناسبی است اما باید توجه کرد که کافی نیست.
- از ظروف یک بار مصرف (با رعایت نکات بهداشتی) و یا ترجیحاً از ظروف و وسایل شخصی استفاده شود و به هیچ عنوان وسایل به اشتراک گذاشته نشود.
- آموزش رعایت نکات بهداشتی در محل وجود داشته باشد.
- تمامی کارکنان باید از وسایل حفاظت فردی (ماسک و دستکش) استفاده کرده و آموزش نحوه صحیح کار کردن در حین استفاده از این وسایل به ایشان ارائه شود.
- لباس‌های کارکنان باید روزانه ضد عفونی شود.
- محل توزیع غذا باید به صورت روزانه و قبل از ورود افراد و بعد خروج ضد عفونی شود.
- مواد ضد عفونی کننده و محلولهای ضد عفونی دست در محل وجود داشته باشد.
- بهتر است مواد غذایی بسته بندی شده توزیع شود که از صنایع غذایی دارای مجوز و معتبر تهیه شده اند.
- حفظ فاصله فیزیکی بین افراد در حین دریافت غذا و تهیه مناسب محل از الزامات است.
- از تجمع افراد در محل خود داری شده و افراد نباید به صورت همزمان وارد شوند.
- و حتی المقدور اگر شرایط اجازه می دهد، محیط روباز باشد.
- صرف غذا در محیط کار ممنوع است و حتی المقدور صرف غذا نباید در محیط غذاخوری طبق روال قدیم انجام شود و باید در محیط های تمیز که رعایت فاصله گذاری در آن به سادگی ممکن بوده و ضد عفونی کردن سطوح پیش و پس از صرف غذا برای سطوح و محیط قابل انجام است، استفاده شود.

منابع

- 1- https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/key-messages-and-actions-for-covid-19-prevention-and-control-in-schools-march-2020.pdf?sfvrsn=baf81d52_4
- 2- [COVID-19 and Food Safety: Guidance for Food Businesses: interim guidance](#)