

17 سبتمبر 2021

بشأن: تذكيرات الوقاية من COVID-19

أعزائي الطلاب والأسر والموظفين،

إنه لمن المشجع أن نرى الطلاب والمعلمين والموظفين يتجهون مرة أخرى إلى الفصل الدراسي. تقوم مدرستك والقيادة بعمل رائع في إعداد المنشآت للترحيب بالعودة إلى المدارس. انتقال COVID مرتفع في مقاطعة سنوهميش في الوقت الحالي. لهذا السبب، نريد مشاركة بعض التذكيرات المهمة.

اتبع إرشادات العزل والحجر الصحي

نعلم أنه قد يكون أمرًا مخيفًا ومرهقًا أن تكتشف أنك أو طفلك مصابان بـ COVID-19 أو كنت على اتصال وثيق بإحدى الحالات. قد يكون الأمر محيرًا أيضًا إذا كنت تسمع معلومات مختلفة أو متضاربة. فيما يلي الإرشادات المحددة لجميع المدارس ودور رعاية الأطفال في مقاطعة سنوهميش عندما يتعلق الأمر بالعزل والحجر الصحي.

• عزل حالة مؤكدة من COVID-19

- يجب على الأفراد الذين حصلوا على نتيجة إيجابية لاختبار COVID-19 العزل في المنزل، بعيدًا عن الآخرين في المنزل، لمدة 10 أيام على الأقل. يمكن للطلاب والموظفين إنهاء العزلة بعد:
 - 0 مرور 10 أيام منذ بدء الأعراض ، أو تاريخ الاختبار الإيجابي إذا كان بدون اعراض ظاهرة، و
 - 0 تحسنت الأعراض ، و
 - 0 لقد مرت 24 ساعة على الأقل منذ أن اختفت أي حمى بدون دواء.

• لا يوجد حجر صحي للمخالطين المقربين الذين تم تطعيمهم بالكامل

إذا تم إخطار الطالب أو الموظف الذي تم تطعيمه بالكامل بأنه على اتصال وثيق، فلن يحتاج إلى الحجر الصحي طالما بقي جيدًا وخالي من الأعراض. يجب أن يسعى للاختبار بعد 3-5 أيام من التعرض الأخير. إذا ظهرت عليه أعراض COVID، فيجب عليه إبلاغ المدرسة بذلك، والبقاء في المنزل، والسعي للاختبار في أقرب وقت ممكن.

• الحجر الصحي للطلاب / الموظفين الذين لم يتم تطعيمهم بالكامل

يجب على جهات الاتصال القريبة التي لم يتم تطعيمها بالكامل الحجر الصحي لمدة 14 يومًا، ما لم تقدم مدرستك الحجر الصحي المعدل. يجب أن يتم اختبارهم بشكل مثالي على الفور ومرة أخرى بعد 5-7 أيام من التعرض الأخير. إذا كان إجراء اختبارين غير ممكن، فقم بإجراء اختبار واحد بعد 5-7 أيام من التعرض. **يجب على الطلاب والموظفين غير الملقحين البقاء في المنزل لمدة 14 يومًا كاملة، حتى إذا كانت النتائج سلبية أو إذا كانت مدرستك تقدم الحجر الصحي المعدل.** لاحظ أن فترة الحجر الصحي قد تكون أطول إذا كانت الحالة المؤكدة أحد أفراد الأسرة.

نتلقى أيضًا طلبات من الطلاب وأولياء الأمور لاستئناف الحجر الصحي أو الارتباك لأن العبادة أو مقدم الخدمة أخبرهم أنه تم تبرئتهم. ومع ذلك، لا يملك مقدمو الرعاية الصحية سلطة تغيير فترة الحجر الصحي التي تحددها المدرسة أو الصحة العامة. إذا كان لديك سؤال أو قلق بشأن التناقض بين ما سمعته من المدرسة أو الصحة العامة وما سمعته من طبيب، فيرجى البقاء في الحجر الصحي والاتصال بالمدرسة للحصول على مزيد من الإرشادات.

ابق في المنزل عندما تمرض

يرى متبعو الاتصال في منطقة سنوهميش الصحية عددًا من الحالات التي حضرت المدرسة أو الأحداث الرياضية أو العمل أو التجمعات أثناء ظهور الأعراض. كان البعض مصابًا بالحمى أو السعال، بينما اعتقد البعض الآخر أنهم كانوا يحاربون الحساسية فقط. إذا لم تكن أنت أو طفلك على ما يرام، فيرجى البقاء في المنزل حتى اختفاء الأعراض.
الحصول على اختبار

لسوء الحظ، نسمع أيضًا تقارير عن الآباء أو الأصدقاء يحثون الأشخاص على عدم الخضوع للاختبار لتجنب فترة العزل أو الحجر الصحي. لا يمكننا التأكيد بما فيه الكفاية على مدى أهمية الاختبار وعزل الحالات والحجر الصحي على جهات الاتصال في مكافحتنا لهذا الفيروس. لا يمكننا مقاطعة انتقال العدوى أو منع الآخرين من الإصابة بالمرض بدونهم. يمكن أن تشمل أعراض COVID واحدًا أو أكثر مما يلي:

- آلام في العضلات أو آلام في الجسم
- صداع الراس
- التهاب الحلق
- سيلان الأنف أو احتقان الأنف
- فقدان حاسة التذوق أو الشم
- حمى
- قشعريرة
- سعال
- صعوبة التنفس
- تعب

إذا ظهرت الأعراض أو كنت ملقح أو لا، فاطلب الاختبار من خلال مقدم الرعاية الصحية أو العيادة أو الصيدلية أو قم بزيارتنا عبر الإنترنت على www.snohd.org/testing. يمكن لأولئك الذين ليس لديهم اتصال بالإنترنت أو يحتاجون إلى مساعدة لغوية الوصول إلى مركز الاتصال Health District على الرقم 425.339.5278 لتحديد موعد للاختبار. مركز الاتصال مفتوح من الساعة 8:30 صباحًا حتى 4:30 مساءً. من الاثنين وحتى الجمعة. يمكن للمتصلين بعد ساعات العمل أو في عطلات نهاية الأسبوع ترك رسالة لإعادتها في يوم العمل التالي.

يجب أن يبقى الناس في المنزل وبعيدًا عن الآخرين حتى تظهر النتائج. يُسمح بالتأكيد بطلب الرعاية الطبية إذا لزم الأمر؛ فقط تذكر أن تتصل مسبقًا حتى يعلموا أنك قادم ويمكنكهم اتخاذ الاحتياطات المناسبة.

احصل على اللقاح

للتذكير، هناك عدد من الطرق للبحث عن مواعيد اللقاحات المتاحة. اتصل بمقدم الرعاية الطبية أو الصيدلية المحلية أو قم بزيارة www.snohd.org/covidvaccine للحصول على مزيد من الموارد.

هناك بعض التذكيرات المهمة عند تطعيم القصر:

- Johnson و Moderna هو لقاح COVID-19 الوحيد المصرح به لمن هم بعمر 12 سنة وما فوق. تم ترخيص Johnson و Moderna فقط للأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 18 عامًا أو أكبر في هذا الوقت. يرجى التحقق من العلامة التجارية المتوفرة في الموقع قبل تحديد موعد.
- سيحتاج أولئك الذين تتراوح أعمارهم بين 12 و17 عامًا إلى موافقة أحد الوالدين أو الوصي للحصول على اللقاح. قد يكون لمقدمي الخدمة متطلبات مختلفة لتوثيق الموافقة، لذا يرجى التحقق من موقع الويب أو الاتصال مسبقًا لمعرفة ما هو مطلوب للحصول على موافقة الوالدين.
- يرجى عدم البحث عن مواعيد أو تحديد موعد للقصر غير المؤهلين.

التجارب جارية على لقاحات للأطفال الصغار. حتى يتم ترخيص اللقاحات من قبل إدارة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA) لمن هم في سن 11 عامًا أو أقل، من المهم أن يضمن الشباب والعائلات والموظفون اتباع جميع تدابير الوقاية الصحية العامة باستمرار. وهذا يعني، استخدام الكمامة عند الخروج من المنزل، وتأجيل التجمعات الاجتماعية غير الضرورية، والابتعاد عن الأشخاص الذين لا يعيشون معهم، والحفاظ على تهوية جيدة في الأماكن الداخلية، وغسل اليدين أو استخدام معقم اليدين بشكل متكرر.

شكراً لك ولطفلك على صبركم ومثابرتكم خلال هذه الأوقات الصعبة.

مع خالص التقدير،

Christopher Spitters, MD, MPH
ضابط الصحة