

عطف به: یادآوری های پیشگیری از COVID-19

دانش آموزان، خانواده ها و کارکنان عزیز،

دیدن دانش آموزان، معلمان و کارکنان که به مکتب بازمی گردند، بسیار دل انگیز است. مسئولان مکتب و مدیریت آن برای آماده سازی امکانات در جهت استقبال از شما، اقدامات زیادی انجام داده اند. در حال حاضر، بیماری COVID در شهر Snohomish به سرعت در حال انتقال است. به همین دلیل، ما می خواهیم برخی از یادآوری های مهم را به اشتراک بگذاریم.

طرز العمل های قرنطینه را رعایت کنید

ما می دانیم که دانستن اینکه شما یا دانش آموزتان مبتلا به COVID-19 هستید یا در تماس نزدیک با یک مورد مثبت بوده اید، ترسناک و استرس زا است. همچنین اگر معلومات متفاوت یا متناقضی می شنوید، ممکن است سردرگم شوید. در اینجا طرز العمل هایی برای همه مکاتب و اطفال در شهر Snohomish در مورد قرنطینه آمده است.

- **قرنطینه برای یک مورد تایید شده COVID-19**
افرادی که آزمایش COVID-19 مثبت دارند، باید حداقل تا 10 روز دور از سایرین در خانه، قرنطینه شوند. دانش آموزان و کارکنان می توانند پس از موارد زیر، به قرنطینه پایان بدهند:
 - 10 روز از شروع علائم، یا تاریخ آزمایش مثبت بدون علامت، گذشته است، و
 - علائم بهبود یافته است، و
 - حداقل 24 ساعت است که تب، بدون استفاده از دارو، برطرف شده است.

- **برای افرادی که کاملاً واکسینه شده اند و با مورد مثبت ارتباط نزدیک دارند، نیازی به قرنطینه نیست**
اگر به دانش آموز یا کارمند واکسینه شده اطلاع داده شود که با یک مورد مثبت تماس نزدیک داشته، تا زمانی که فرد خوب است و علائم ندارد، نیازی به قرنطینه نیست. آن ها باید 3-5 روز پس از آخرین تماس، تست بدهند. در صورت بروز علائم COVID، باید آن را به مکتب گزارش دهند، در خانه بمانند و در اسرع وقت تست بدهند.

- **قرنطینه برای دانش آموزان/کارکنانی که به طور مکتب واکسینه نشده اند**
افرادی که کاملاً واکسینه نشده اند و تماس نزدیک با فرد مثبت داشته اند، باید 14 روز قرنطینه شوند؛ مگر اینکه مکتب شما قرنطینه اصلاح شده را ارائه دهد. آنها در حالت ایده آل باید بلافاصله تست بدهند و دوباره تست را 5-7 روز پس از آخرین تماس تکرار کنند. اگر انجام دو تست امکان پذیر نیست، یکی را 5-7 روز پس از مواجهه انجام دهید. **دانش آموزان و کارکنان واکسینه نشده باید برای 14 روز کامل در خانه بمانند، حتی اگر نتایج منفی باشد یا مکتب شما قرنطینه اصلاح شده را ارائه می دهد.** توجه داشته باشید که اگر مورد مثبت شده یکی از اعضای خانواده باشد، دوره قرنطینه ممکن است طولانی تر شود.

ما همچنین درخواست هایی از دانش آموزان و والدین دریافت می کنیم که با سردرگم هستند و یا می خواهند در قرنطینه شان تجدید نظر شود؛ زیرا یک کلینیک یا ارائه دهنده خدمات صحتی به آن ها گفته که دیگر مشکلی ندارند. با این حال، ارائه دهندگان خدمات صحتی مجاز به تغییر دوره قرنطینه تعیین شده توسط مکتب یا صحت عامه نیستند. اگر کدام سوال یا نگرانی در مورد تفاوت بین آنچه از مکتب یا صحت عامه شنیده اید و آنچه از داکتر معالج شنیده اید دارید، لطفاً در قرنطینه بمانید و برای راهنمایی بیشتر با مکتب به تماس شوید.

وقتی بیمار هستید در خانه بمانید

ردیاب های تماس در منطقه صحتی Snohomish، مواردی را مشاهده می کنند که افراد با وجود داشتن علائم، در مکتب، رویدادهای ورزشی، محیط های کاری یا گردهمایی ها حضور یافته اند. برخی تب یا سرفه داشتند، در حالی که برخی دیگر فکر می کردند فقط آلرژی دارند. اگر حال شما یا دانش آموزتان خوب نیست، لطفاً تا زمانی که علائم برطرف نشده در خانه بمانید.

تست بدهید

متأسفانه ما همچنین می شنویم که برخی از والدین یا دوستان، از اطرافیان خود می خواهند برای اجتناب از دوران قرنطینه، تست ندهند. ما همچنان تاکید می کنیم که تست دادن، جدا کردن موارد مثبت و قرنطینه آن ها تا چه حد به مبارزه با این ویروس کمک می کند. ما نمی توانیم بدون همکاری یکدیگر، چرخه انتقال را قطع کنیم یا از بیمار شدن جلوگیری کنیم.

علائم COVID می تواند شامل یک یا چند مورد از موارد زیر باشد:

- تب
- لرز
- سرفه
- درد عضلانی یا جان دردی
- سردرد
- گلودرد

- تنگی نفس
- خستگی
- آبریزش بینی یا بند شدن بینی
- از دست دادن حس بویایی یا چشایی که اخیر رخ داده است

در صورت بروز علائم، چه واکسین شده‌اید و چه نشده‌اید، از طریق ارائه‌دهنده مراقبت‌های صحتی، کلینیک یا داروخانه خود تست بدهید یا به سایت ما مراجعه کنید www.snohd.org/testing. کسانی که دسترسی به اینترنت ندارند یا به خاطر ندانستن زبان به کمک نیاز دارند، می‌توانند برای تعیین وقت تست، با مرکز صحتی با نمبر 425.339.5278 به تماس شوند. مرکز تماس از ساعت 8:30 صبح تا 4:30 بعد از چاشت از دوشنبه تا جمعه باز است. تماس‌گیرندگان در بعد از ساعت کاری یا تعطیلات آخر هفته، می‌توانند پیام بگذارند تا در روز کاری بعدی با آن‌ها تماس گرفته شود.

تا مشخص شدن نتیجه تست، مردم باید در خانه و دور از دیگران بمانند. شما اجازه دارید تا در صورت لزوم به دنبال مراقبت‌های طبی باشید. فقط به یاد داشته باشید که قبل از مراجعه، تماس بگیرید تا مسئولان بدانند که شما در حال آمدن هستید و اقدامات احتیاطی مناسب را انجام دهند.

واکسین تطبیق کنید

به عنوان یادآوری، روش‌های مختلفی برای جستجوی قرارهای واکسین وجود دارد. برای کسب معلومات بیشتر، با ارائه‌دهنده مراقبت‌های اولیه خود یا داروخانه محلی تماس بگیرید و یا به این وبسایت مراجعه کنید www.snohd.org/covidvaccine

هنگام واکسیناسیون اطفال صغیر چند نکته مهم وجود دارد:

- Johnson & Johnson فقط برای افراد 18 سال به بالا مجاز هستند. لطفاً قبل از تعیین قرار ملاقات، بررسی کنید که چه واکسینی در چه مکانی موجود است.
- اطفال 12-17 سال برای دریافت واکسین، نیاز به رضایت والد یا سرپرست دارند ممکن است ارائه دهندگان، شرایط متفاوتی برای ثبت رضایت داشته باشند. بنابراین لطفاً وبسایت را بررسی کنید یا قبل از آن تماس بگیرید تا بدانید که برای رضایت والد به چه چیزی نیاز است.
- لطفاً برای اطفال صغیری که واجد شرایط نیستند، وقت ملاقات تعیین نکنید.

برنامه واکسیناسیون کودکان خردسال، همچنان در دست بررسی و آزمایش است. تا زمانی که FDA واکسینی را برای افراد 11 ساله و خردتر تأیید کند، مهم است که این افراد، خانواده‌ها و کارکنان اطمینان حاصل کنند که تمامی اقدامات پیشگیرانه صحت عامه به طور مداوم رعایت می‌شود. این به معنای ماسک زدن در خارج از خانه، به تعویق انداختن اجتماعات غیرضروری، حفظ فاصله اجتماعی از افرادی که با آن‌ها زندگی نمی‌کنند، حفظ تهویه مناسب در فضاهای داخلی و شستن دست‌ها یا استفاده مکرر از مواد ضدعفونی کننده دست است.

از شما و دانش‌آموزتان بخاطر صبوری و داشتن پشتکار در این دوران سخت، تشکر می‌کنم.

با احترام،



کریستوفر اسپیتورز، دکترای طبی-کارشناسی ارشد صحت عامه
سرپرست امور صحتی