

الى الاباء

إعادة فتح دور رعاية الاطفال و المدارس الابتدائية

ترسل مديرية الصحة هذه الرسالة إلى جميع المواطنين المسجلين بصفتهم الوصي على الأطفال المولودين بعد 1 يناير 2007 يبدو أن جهودنا المشتركة ضد وباء (الكوفيد - 19) قد حققت نجاحًا. وهذا يعني أن الدمارك يمكنها الآن بحذر و برقابة ان تعيد فتح بعض جهات المجتمع. نحن على استعداد لاتخاذ الخطوة الأولى في إعادة الفتح، ويمكن للعديد من الأطفال العودة إلى المدارس أو أنظمة الترفيه المدرسية بعد عيد الفصح.

لكننا ما زلنا مع ذلك في خضم وباء خطير. فلا يمكننا ان نتجنب انتشار العدوى، حتى في دور رعاية الاطفال والمدارس. ولكننا مع ذلك، إذا أردنا ان نتجنب انتشار العدوى مرة أخرى، فمن الضروري اتخاذ بعض الإجراءات الأكثر صرامة. معنى ذلك انه لا يزال يتعين علينا حماية بعضنا البعض من العدوى. يقتضي علينا الالتزام بعاداتنا المستجدة. فيجب علينا ان نستمر بالحفاظ على ترك مسافة بُعد بيننا، ونحتاج كذلك إلى الاستمرار في غسل أيدينا كثيرًا والمحافظة على نظافتها و تعقيمها. يجب كذلك أن نكون على دراية بعلامات المرض والتصرف بناءً عليها.

هذا يعني أيضًا أن الظروف التي سيتعايش معها طفلك ستكون جديدة. فالحياة اليومية التي نعرفها عادة من مدرسة طفلنا أو نظام الترفيه المدرسي ستكون مختلفة عما اعتدنا عليه. سيكون هناك عدد من الإجراءات التي ستساعد في الحد من انتشار العدوى بفايروس كورونا المستجد. على سبيل المثال سيكون واجب على الأطفال، أن يقضوا وقتًا أكثر بالخارج ويجب ان لا يكون هناك الكثير من الأطفال

مجتمعين في نفس المنطقة كما كانت عاداتنا من قبل.

هذه مسؤولية مشتركة يجب علينا جميعًا ان نتحملها كما انها مهمة مشتركة يجب ان نأخذها على عاتقنا لنساهم بالنجاح في إعادة فتح المجتمع ، وهذا يتطلب جهود جميع العوائل.

في حال كنت قلقًا بشأن نفسك أو أقاربك

يشعر الكثيرون بالقلق من وباء فايروس كورونا المستجد. فلا شك من إنه يؤثر علينا جميعاً و من الطبيعي أن نشعر بازدياد كمية التوتر والقلق، ولذلك فمن المهم أن نعتني بأنفسنا ونبعضنا البعض. غالبية المصابين بفايروس كورونا المستجد ستكون اصابتهم بالمرض خفيفة. هذا ينطبق بشكل خاص على الأطفال والمراهقين. و هذا الامر من المهم الالتزام به و التأكيد عليه، ف فيما يتعلق بالأطفال والمراهقين، تشير التجربة أيضاً إلى أنهم لا يشكلون مصدرًا رئيسيًا للعدوى.

إذا كنت قلقًا بشأن إرسال طفلك في الحضانة أو المدرسة ، فمن المهم أن تتحدث إلى إدارة المدرسة او النظام الترفيهي المدرسي حول ذلك

إذا كان طفلك قلقًا أو لديه أسئلة، فمن المهم أن تتحدث معه حول ما يقلقه. قامت مديرية الصحة بالتعاون مع هيئة (ظروف الاطفال) بعمل فيلمًا يحتوي على أربع نصائح مفيدة حول كيفية التحدث إلى الأطفال حول فايروس الكورونا المستجد. يمكنك مشاهدة الفيلم في هذا الرابط:

كما أعدت مديرية الصحة سلسلة من الأفلام التي تشرح الأطفال عن فايروس الكورونا وكيف يمكنهم اللعب والتواجد معًا بطريقة جديدة – فيمكنك كأب أو كأم استخدامها وعرضها على طفلك. و ذلك من خلال الدخول على هذا الرابط:

www.sst.dk/conora

نصائح و إرشادات عامة من مديرية الصحة

إذا كنت بصحة جيدة – فننصحك بحماية نفسك من اجل حماية الآخرين
اتبع النصائح المتعلقة بغسل اليدين أوالتعقيم، و ضع في اعتبارك الحد من التواصل مع الآخرين و المشاركة بالأنشطة الاجتماعية الجسدي والأنشطة الاجتماعية
إذا كنت تعاني من السعال أو الحمى الخفيفة أو البرد - ابق في المنزل حتى تصبح في حالة صحية جيدة
اترك مسافة بعد عند التواصل مع المقربين منك وتجنب التواصل و الاختلاط بأي شخص خارج المنزل
إذا كان لديك مشاكل او صعوبة في التنفس أو تفاقمت الأعراض أو استمر المرض عدة أيام - اتصل بطبيبك. و من المهم أن تتصل أولاً ولا تذهب مباشرةً لعيادة الطبيب وتجلس في غرفة الانتظار حيث يمكنك إصابة الآخرين.

نصائح مفيدة

أعدت مديرية الصحة بعض النصائح المفيدة حول ما يمكنك القيام به كأحد الوالدين عندما يتعين على طفلك بدء الدوام في الحضانة او المدرسة او الانظمة الترفيهية المدرسية مرة أخرى في ظل الظروف الجديدة أدناه ستجد:

نصائح مفيدة للآباء والأمهات اصحاب الأطفال في دور رعاية الاطفال

نصائح مفيدة للآباء والأمهات اصحاب الأطفال في المدارس الابتدائية من التمهيدي إلى الصف الخامس

عادة ما ينتشر فايروس كورونا المستجد في الأماكن التي يتواجد فيها العديد من الأشخاص بما في ذلك عن طريق المصافحة ورذاذ السعال والعطاس. لذلك عليك بحماية نفسك والآخرين من خلال الالتزام بهذه النصائح المفيدة

اغسل يديك بشكل متكرر - أو استخدم بخاخات تعقيم اليد
عند السعال أو العطس احبس الرذاذ في أكمامك - ليس في يديك
تجنب المصافحة وتقبيل الخدين والعناق - قلل من التواصل الجسدي
احرص على التنظيف المستمر
اترك مسافة بينك وبين الآخرين - و اطلب منهم الانتباه كذلك

الفئات المعرضة للخطر

الغالبية العظمى من الأطفال ليس عليهم خطر معين من الإصابة. اما إذا كان طفلك من الفئات المعرضة للخطر ، فيجب عليك ، بصفتك أحد الوالدين ، التحدث إلى إدارة المدرسة او النظام الترفيهي المدرسي، لإجراء تقييم فردي و دقيق عما إذا كان طفلك يستطيع البدء بالدوام المدرسي او لا. خلال التقييم ، سيكون التركيز على ما إذا كان هناك اي امر يتعلق بصحة الطفل قد يجعل عدم حضوره في المدرسة او النظام الترفيهي المدرسي مبررًا صحيًا.
إذا كان الطفل يعيش في منزل مع شخص من الفئات المعرضة لخطر معين ، فيمكن للطفل مبدئيًا أن يذهب الى الحضانة أو المدرسة. لكن قد تكون هناك حالات ، من بعد التقييم الفردي الدقيق لمستوى او شدة مرض الشخص المقرب، يمكن أن يتخذ قرار عدم حضور الطفل الى الحضانة أو المدرسة. إذا لم تكن متأكدًا مما إذا كان طفلك معرضًا لخطر معين أو كنت بحاجة إلى نصيحة خاصة ، فإننا نوصي بالتحدث مع طبيبك الخاص.
باتباعك لهذه النصائح ، يمكنك المساعدة في الحد من انتشار العدوى بفايروس كورونا المستجد

نصائح مفيدة للآباء والأمهات اصحاب الأطفال في دور رعاية الاطفال

باتباع هذه النصائح ، يمكنك المساهمة في الحد من انتشار العدوى بفيروس كورونا المستجد

- * سلم طفلك عند المدخل الخارجي للروضة او الحضانة إن امكن
- * عند تسليم طفلك واستلامه، تجنب التقرب او الاختلاط مع الأطفال والآباء الآخرين. احرص على ترك مسافة بينك و بينهم
- * احرص على أن يقوم طفلك بغسل يديه قبل الخروج من المنزل في الصباح. و كذلك فور عودتكما إلى المنزل بعد الظهر
- * علم طفلك الكيفية الصحيحة لغسل اليدين و تحدث معه حول كيفية الالتزام بالنصائح العامة بشأن النظافة الصحية الجيدة و ترك المسافة والابتعاد عن بعضا البعض قدر الإمكان
- * احرص على ان يكون لدى طفلك ملابس كافية تتناسب مع وجوده في الخارج في الهواء الطلق. و تذكر واقي الشمس إذا كان الطقس جيداً
- * لا تجلب مع الطفل ألعاباً من المنزل
- * يجب ألا يشارك طفلك طعامه مع الآخرين. على سبيل المثال ، لا تعطي اي نوع من الاكل للتوزيع في أعياد الميلاد
- * اتبع إرشادات مديرية الصحة الخاصة بالأطفال لقائهم مع زملائهم للعب في وقت الفراغ. يمكنك تحديد مواعيد للقاء اللعب مع نفس الاطفال الذين يتواجدون في مجموعة طفلك في الروضة او الحضانة مع الحرص على قلة العدد.
- * انتبه بشكل خاص لعلامات المرض اذا ظهرت على طفلك - فإذا كانت هناك أصغر علامة للمرض، احتفظ بطفلك في المنزل. و يمكن لطفلك الرجوع الى دوامه في الروضة او الحضانة فقط في حال مرت 84 ساعة من دون ان يكون لديه اي اعراض.

نصائح مفيدة للآباء والأمهات اصحاب الأطفال في المدارس الابتدائية من التمهيدي إلى الصف الخامس

باتباع هذه النصائح ، يمكنك المساهمة في الحد من انتشار العدوى بفيروس كورونا المستجد

- * تحدث إلى طفلك حول كيفية حماية حماية نفسه و الآخرين بأفضل طريقة لتجنب الإصابة بالعدوى
- * أخبر طفلك أنه على الرغم من إعادة فتح المدارس و نظام الترفيه المدرسي، فإن الحياة اليومية لن تكون كما هي في العادة، لأنه لا يزال يتعين علينا حماية بعضنا البعض وتجنب انتشار العدوى
- * اطلب من طفلك أن يغسل يديه أولاً فور وصوله إلى المدرسة في الصباح. ومرة أخرى ، فور عودته للمنزل بعد الظهر
- * علم طفلك الكيفية الصحيحة لغسل اليدين و قم بالتحدث معه حول كيفية الالتزام بالنصائح العامة التي تخص المحافظة على النظافة وترك المسافة الجسدية عند التواصل مع الآخرين.
- * سلم واستلم طفلك خارج المدرسة. تجنب الاختلاط و الازدحام مع كثير من الناس، على سبيل المثال عند المدخل الرئيسي للمدرسة. اترك مسافة بين و بين الآخرين.
- * احرص على أن يكون لدى طفلك ملابس كافية بحيث يمكنه ان يقضي معظم اليوم الدراسي ووقت ما بعد المدرسة في الهواء الطلق. و تذكر واقي الشمس إذا كان الطقس جيداً
- * يجب ألا يشارك طفلك طعامه مع الآخرين. على سبيل المثال ، لا تعطي اي نوع من الاكل للتوزيع في أعياد الميلاد
- * احرص على تنظيف الأجهزة الإلكترونية الخاصة بطفلك كل يوم (الموبايل و الايباد والكمبيوتر). و اطلب من طفلك عدم مشاركة الأجهزة الإلكترونية مع الآخرين
- * اتبع إرشادات مديرية الصحة الخاصة بالأطفال لقائهم مع زملائهم للعب في وقت الفراغ. يمكنك تحديد مواعيد للقاء اللعب مع نفس الاطفال الذين يتواجدون في صف طفلك مع الحرص على قلة العدد.
- * انتبه بشكل خاص لعلامات المرض اذا ظهرت على طفلك - فإذا كانت هناك أصغر علامة للمرض، احتفظ بطفلك في المنزل. و يمكن لطفلك الرجوع الى دوامه في المدرسة فقط في حال مرت 84 ساعة من دون ان يكون لديه اي اعراض.
- * إذا كنت شخصياً مصاب بمرض، فاحرص على البقاء في المنزل ولا تقوم بنفسك بتسليم طفلك أو استلامه
- * إذا مرض طفلك اثناء تواجده في المدرسة أو في النظام الترفيهي بعد المدرسة، فيجب عليك القدوم و اخذ طفلك على الفور.
- * إنتبه إلى الحالة العقلية لطفلك واسأله ان كان هناك ما يثير قلقه و تسأله.