

رسائل وأنشطة رئيسية للقاية من مرض كوفيد-19 والسيطرة عليه في المدارس

آذار / مارس 2020

unicef



World Health
Organization

+ IFRC



© UNICEF/UNI220408/Pacific

جدول المحتويات

3	أولاً، حقائق حول مرض كوفيد-19.....
3	ما هو مرض كوفيد-19؟.....
3	ما هي أعراض مرض كوفيد-19؟.....
3	كيف ينتشر مرض كوفيد-19؟.....
3	من هم الأشد عرضة للخطر؟.....
3	ما هو علاج مرض كوفيد-19؟.....
3	كيف يمكن إبطاء انتشار كوفيد-19 أو منعه؟.....
5	ثانياً، مقدمة.....
5	الهدف.....
6	ثالثاً، الإداريون والمعلمون والموظفون في المدارس.....
6	الرسائل والأنشطة الرئيسية.....
8	قائمة مرجعية للإداريين والمعلمين والموظفين في المدارس.....
10	رابعاً، الوالدان / مقدمو الرعاية وأفراد المجتمع المحلي.....
10	الرسائل والأنشطة الرئيسية.....
11	قائمة مرجعية للوالدين / مقدمي الرعاية وأفراد المجتمع المحلي.....
12	خامساً، الطلاب والأطفال.....
12	قائمة مرجعية للطلاب والأطفال.....
12	التثقيف الصحي الملائم للفئة العمرية.....
15	تنويهات.....
15	للاتصال.....

(سيتم إضافة 4 ملاحق في نسخة قادمة، ستشتمل على التالي:

أ- توصيات بشأن الإمدادات

ب- اعتبارات مهمة

ت- الصحة العقلية والدعم النفسي

ث- مصادر ومعلومات إضافية

(

أولاً، حقائق حول مرض كوفيد-19

ما هو مرض كوفيد-19؟

إن كوفيد-19 هو مرض تتسبب به سلالة جديدة من الفيروسات التاجية [كورونا]. الاسم الإنجليزي للمرض مشتق كالتالي: "CO" هما أول حرفين من كلمة كورونا (corona)، و "VI" هما أول حرفين من كلمة فيروس (virus)، و "D" هو أول حرف من كلمة مرض (disease). وأطلق على هذا المرض سابقاً اسم "2019 novel coronavirus" أو "2019-nCoV". إن فيروس 'كوفيد-19' هو فيروس جديد يرتبط بعائلة الفيروسات نفسها التي ينتمي إليها الفيروس الذي يتسبب بمرض المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (سارز) وبعض أنواع الزكام العادي.

ما هي أعراض مرض كوفيد-19؟

يمكن أن تتضمن الأعراض الحمى والسعال وضيق التنفس. وفي الحالات الشديدة، يمكن للمرض أن يتسبب بالتهاب الرئة أو صعوبة التنفس، كما يمكن أن يؤدي إلى الوفاة في حالات أقل عدداً. تتشابه هذه الأعراض مع أعراض الإنفلونزا أو الزكام العادي، وهما أكثر انتشاراً بكثير من مرض 'كوفيد-19' — ولهذا يلزم إجراء فحوصات للتأكد ما إذا كان الشخص مصاباً بمرض 'كوفيد-19'.

كيف ينتشر مرض كوفيد-19؟

ينتقل الفيروس عبر الاتصال المباشر بالرذاذ التنفسي الصادر عن شخص مصاب (والذي ينشأ عن السعال أو العطس). ويمكن أن يصاب الفرد أيضاً من جراء لمس الأسطح الملوثة بالفيروس ومن ثم لمس وجهه (مثلاً العينين والأنف والفم). ويمكن لفيروس مرض 'كوفيد-19' أن يعيش على الأسطح لعدة ساعات، ولكن يمكن القضاء عليه بمسح الأسطح بالمطهرات البسيطة.

من هم الأشد عرضة للخطر؟

نحن نتعلم المزيد يومياً عن الكيفية التي يؤثر فيها كوفيد-19 على الناس. ويبدو أن المسنين والأشخاص الذين يعانون من مشاكل صحية مزمنة، من قبيل السكري وأمراض القلب، أكثر عرضة لخطر الإصابة بأعراض شديدة. وبما أن هذا الفيروس هو فيروس جديد، فإننا ما نزال نتعلم عن الكيفية التي يؤثر فيها على الأطفال. ونحن نعلم بأنه من الممكن أن يصاب الناس من جميع الأعمار بالفيروس، ولكن لغاية الآن ظلت حالات إصابة الأطفال بكوفيد-19 قليلة نسبياً. هذا فيروس جديد وما زلنا بحاجة لتعلم المزيد حول كيفية تأثيره على الأطفال. وهو فتاك في حالات نادرة، ولغاية الآن فإنه فتاك فقط بين المسنين والأشخاص الذين يعانون من مشاكل صحية أصلاً.

ما هو علاج مرض كوفيد-19؟

لا يتوفر حالياً لقاح مضاد لفيروس كوفيد-19. مع ذلك، يمكن معالجة العديد من أعراض المرض، ومن شأن الحصول على رعاية في مرحلة مبكرة من مزودي الرعاية الصحية أن يجعل المرض أقل خطراً. وهناك عدة تجارب طبية تجري حالياً لتقييم علاجات محتملة لكوفيد-19.

كيف يمكن إبطاء انتشار كوفيد-19 أو منعه؟

كما هي الحال مع الالتهابات التنفسية الأخرى من قبيل الإنفلونزا والزكام، فإن إجراءات الصحة العامة حاسمة الأهمية لإبطاء انتشار المرض. إن إجراءات الصحة العامة هي أنشطة وقائية يومية تتضمن:

- ✓ بقاء الشخص في المنزل عند إصابته بمرض،
 - ✓ احتواء السعال أو العطس بثني الكوع لتغطية الفم أو بمنديل ورقي ثم إلقاء المنديل فوراً في سلة مهملات ذات غطاء،
 - ✓ غسل اليدين بصفة متكررة بالماء والصابون،
 - ✓ التنظيف المنتظم للأسطح والأشياء التي يكثر لمسها.
- وإذ يزيد ما نعرفه عن كوفيد-19، فقد يوصي مسؤولو الصحة العامة باتخاذ إجراءات إضافية.

ثانياً، مقدمة

لقد أُعلن عن انتشار مرض كوفيد-19 على أنه طارئة صحية عمومية تسبب قلقاً دولياً، وقد انتشر المرض حالياً إلى بلدان ومناطق عديدة. وفيما لا يزال هناك الكثير مما نجهله عن الفيروس الذي يسبب مرض كوفيد-19، إلا أننا نعلم بأنه ينتشر عبر الاتصال المباشر بالرذاذ التنفسي لشخص مصاب (والذي ينشأ عن السعال أو العطس). ويمكن أن يصاب الأفراد بالعدوى أيضاً من ملامسة الأسطح الملوثة بالفيروس ومن ثم لمس وجوههم (مثلاً العينين والأنف والفم). وإذ يستمر كوفيد-19 بالانتشار، من المهم أن تتخذ المجتمعات المحلية إجراءات لمنع المزيد من العدوى والحد من تأثير انتشار المرض ودعم إجراءات للسيطرة عليه.

ومن الأهمية بمكان حماية الأطفال والمرافق التعليمية، ومن الضروري اتخاذ احتياطات لمنع الانتشار المحتمل لكوفيد-19 في المدارس؛ ومع ذلك، يجب الحرص أيضاً على تجنب وصم الطلاب والموظفين الذين قد يكونون تعرضوا للفيروس. ومن المهم أن نتذكر أن كوفيد-19 لا يفرّق بين الحدود والجماعات العرقية ولا بين الأفراد من حيث الإعاقة أو العمر أو الجنس. يجب أن تظل الأماكن التعليمية بيئات مريحة وقائمة على الاحترام وشمول الجميع. وبوسع الإجراءات التي تتخذها المدارس أن تمنع دخول كوفيد-19 وانتشاره من خلال الطلاب أو الموظفين الذين ربما قد تعرضوا للفيروس، وفي نفس الوقت أن تقلص تعطيل العمل إلى الحد الأدنى وتحمي الطلاب والموظفين من التمييز.

الهدف

بات الأطفال والياقون حالياً مواطنين عالميين، وفاعلين أقوياء في التغيير، وهم الجيل المقبل من مقدمي الرعاية والعلماء والأطباء. ويمكن لأي أزمة أن تمثل فرصة لمساعدتهم على التعلم وتقوي توادهم وتراحيمهم وتزيد قدرتهم على الصمود مع بناء مجتمع محلي أكثر أماناً وعطفاً. ومن شأن توفير الحقائق والمعلومات حول كوفيد-19 أن يساعد على تخفيف خشية الطلاب وقلقهم من المرض ويدعم قدرتهم على التعامل مع التأثيرات الثانوية على حياتهم. توفر هذه التوجيهات رسائل رئيسية، واعتبارات بشأن إشراك الإداريين والمعلمين والموظفين في المدارس والأهالي ومقدمي الرعاية وأفراد المجتمع المحلي، وكذلك الأطفال أنفسهم، في تعزيز السلامة والصحة في المدارس.

تهدف هذه الوثيقة إلى توفير إرشادات واضحة وقابلة للتنفيذ لتوجيه العمليات الآمنة من خلال منع انتشار كوفيد-19 في المدارس وغيرها من المرافق التعليمية والكشف عنه مبكراً والسيطرة عليه. ورغم أن هذه التوجيهات مخصصة للبلدان التي توجد فيها حالات مؤكدة بالعدوى بمرض كوفيد-19، إلا أنها هامة في جميع السياقات الأخرى. فبوسع التعليم أن يشجع الطلاب ليصبحوا مناصرين لمنع الأمراض والسيطرة عليها في البيوت والمدارس والمجتمعات المحلية، وذلك من خلال التحدث مع الآخرين حول كيفية منع انتشار الفيروسات. إن المحافظة على سير الأعمال على نحو آمن في المدارس أو إعادة فتح المدارس بعد إغلاقها، يتطلب العديد من الاعتبارات، وإذا تم تنفيذها على نحو جيد فستعمل على تعزيز الصحة العامة.

ثالثاً، الإداريون والمعلمون والموظفون في المدارس

الرسائل والأنشطة الرئيسية

المبادئ الأساسية

يمكن للالتزام بالمبادئ الأساسية أن يحافظ على سلامة الطلاب والمعلمين والموظفين في المدرسة وأن يساعد على إيقاف انتشار المرض. وتتمثل التوصيات بشأن المحافظة على سلامة الوضع الصحي للمدرسة، فيما يلي:

- يجب ألا يحضر الطلاب والمعلمون وغيرهم من الموظفين إلى المدرسة في حال إصابتهم بمرض.
- يجب على المدارس أن تفرض على جميع الموجودين فيها أن يغسلوا أيديهم بصفة منتظمة بالماء والصابون أو بمطهر يدين أو محلول يحتوي على كحول أو محلول يحتوي على الكلور، وأن تعمل على تطهير الأسطح المكشوفة وتنظيفها مرة واحدة يومياً على الأقل.
- يجب على المدارس أن توفر مرافق للمياه والصرف الصحي وإدارة النفايات، وأن تلتزم بالتنظيف البيئي وإجراءات التطهير.
- يجب على المدارس تشجيع المباشرة الاجتماعية (وهو مصطلح يطبق على أنشطة محددة تُتخذ لإبطاء انتشار الأمراض الشديدة العدوى، بما في ذلك تقييد تجمع أعداد كبيرة من الأشخاص).

معرفة أحدث الحقائق

يجب فهم المعلومات الأساسية حول مرض فيروس كورونا (كوفيد-19)، بما في ذلك أعراضه ومضاعفاته وكيفية العدوى به وكيفية منع انتشار العدوى. ويجب البقاء على اطلاع حول كوفيد-19 من مصادر موثوقة من قبيل اليونيسف ومنظمة الصحة العالمية والتبنيها التي تصدرها وزارة الصحة الوطنية. ويجب التيقظ من المعلومات الزائفة / الخرافات التي قد تنتشر بالكلام أو عبر الإنترنت.

ضمان سير العمليات بأمان في المدرسة

انظر القائمة المرجعية بشأن بيئات المدارس الآمنة [أدناه](#).

يجب وضع خطط طوارئ للمدرسة أو تحديث الخطط القائمة، والعمل مع المسؤولين لضمان عدم استخدام المدارس كمأوى، أو مراكز علاج، إلخ. ويجب التفكير في إلغاء أي فعاليات / اجتماعات مجتمعية تجري عادة في مرافق المدرسة، وذلك استناداً إلى مدى الخطر المائل.

يجب العمل على تعزيز إجراءات غسل اليدين والنظافة الصحية بصفة منتظمة، وتوفير المواد اللازمة لذلك. ويجب إعداد المغاسل وتزويدها بالماء والصابون والمحافظة عليها، وإذا أمكن، توفير مطهر يحتوي على كحول (مطهر يدين) في كل غرفة صفية، وعند المداخل والمخارج، وقرب قاعة الطعام والحمامات.

يجب تنظيف مباني المدرسة والصفوف وخصوصاً مرافق الصرف الصحي وتطهيرها مرة واحدة يومياً على الأقل، خصوصاً الأسطح التي يلمسها الأشخاص (الدرابزينات، وطاولات الطعام، والمعدات الرياضية، ومقابض الأبواب والشبابيك، والألعاب، والوسائل التعليمية، إلخ).

- يجب تنفيذ ممارسات الابتعاد الاجتماعي، والتي يمكن أن تتضمن:
- تحديد فترات مختلفة متلاحقة لبدء اليوم الدراسي ونهايته.
 - إلغاء تجمع الطلاب في ساحة المدرسة قبل بدء اليوم الدراسي، والألعاب الرياضية التي تخلق ظروفاً يحتشد فيها الطلاب.
 - إبعاد مقاعد الطلاب عن بعضها بمسافة لا تقل عن متر واحد، إذا كان ذلك ممكناً.
 - تقديم التعليم مع مراعاة ترك مسافة بين المعلم والطلاب وتجنب اللمس غير الضروري، وتشكيل قذوة في هذا المجال.

تحديد إجراءات لتنفيذها في حالة شعور طالب أو موظف بالمرض

يجب التخطيط مسبقاً مع السلطات الصحية والموظفين الصحيين في المدرسة، وتحديث قائمة الاتصال في حالات الطوارئ. ويجب ضمان تحديد إجراءات لفصل الطلاب والموظفين المرضى عن الأصحاء ودون خلق وصم، وتحديد عملية للإبلاغ الوالدين / مقدمي الرعاية، واستشارة مزودي الرعاية الصحية / السلطات الصحية حيثما أمكن. وقد يتطلب الأمر إحالة الطلاب / الموظفين بصفة مباشرة إلى مرفق صحي، اعتماداً على الوضع / السياق، أو إرسالهم إلى بيوتهم. ويجب مشاطرة هذه الإجراءات مع الموظفين والأهالي والطلاب بصفة مسبقة.

تشجيع تبادل المعلومات

يجب التنسيق مع السلطات الصحية والتعليمية الوطنية والالتزام بتوجيهاتها. ويجب مشاطرة المعلومات المعروفة مع الموظفين ومقدمي الرعاية والطلاب، وتوفير معلومات محدّثة حول وضع المرض، بما في ذلك جهود الوقاية من المرض والسيطرة عليه في المدرسة. ويجب التأكيد على أهمية قيام مقدمي الرعاية بإبلاغ المدرسة والسلطات الصحية إذا ما أصيب أحد أفراد الأسرة بكوفيد-19 وإبقاء أطفالهم في البيت في هذه الحالة. ويجب الاستفادة من لجان الأهالي والمعلمين وغيرها من الآليات لتشجيع مشاطرة المعلومات. كما ينبغي التحقق من الإجابة عن أسئلة الأطفال ومعالجة شواغلهم، بما في ذلك من خلال تطوير مواد صديقة للأطفال من قبيل الملصقات التي يمكن تعليقها على لوحة الإعلانات وفي الغرف الصفية، وغيرها من المواقع المركزية في المدرسة.

تكييف السياسات المدرسية حيثما يكون ملائماً

يجب تطوير سياسات مرنة بشأن المواظبة على الحضور والإجازات المرضية لتشجيع الطلاب والموظفين على البقاء في بيوتهم عند مرضهم أو عندما يعتنون بفرد من الأسرة يعاني من المرض. ويجب إلغاء الجوائز والحوافز المخصصة للمواظبة الكاملة والتي تشجع الحضور دائماً إلى المدرسة. ويجب تحديد الوظائف والمناصب الحاسمة الأهمية، والتخطيط لتغطيتها ببدلاء من خلال التدريب المتبادل للموظفين. ويجب التخطيط لتغييرات محتملة في السنة الدراسية، خصوصاً فيما يتعلق بالإجازات والامتحانات.

رصد الحضور إلى المدرسة

يجب تنفيذ نظام لرصد التغيب عن المدرسة لتتبع غياب الطلاب والمعلمين ومقارنة ذلك من أنماط التغيب القائمة في المدرسة. ويجب تنبيه السلطات الصحية المحلية بشأن الزيادات الكبيرة في تغيب الطلاب والمعلمين بسبب الأمراض التنفسية.

التخطيط لاستمرارية التعلّم

في حالة التغيب / الإجازة المرضية أو الإغلاق المؤقت للمدرسة، يجب دعم استمرارية الحصول على التعليم الجيد. وهذا يتضمن:

- استخدام استراتيجيات التعلّم الإلكتروني / عبر الإنترنت.
- تحديد مواد للقراءة وتمارين مدرسية لمطالعتها في البيت.
- بث إذاعي، أو بودكاست، أو تلفزيوني لمحتوى أكاديمي.
- تكليف معلمين بإجراء متابعة يومية أو أسبوعية مع الطلاب.
- مراجعة / تطوير استراتيجيات للتعليم المعجل.

تنفيذ تعليم صحي موجّه

يجب إدماج أنشطة الوقاية من المرض والسيطرة عليه في الأنشطة والدروس اليومية. ويجب التحقق من أن المحتوى والأنشطة تراعي العمر والجنس والعرق والوضع من حيث الإعاقة في الموضوعات المتوفرة. للمزيد، انظر [القسم الخاص بالتحقيق الصحي الملائم للفئة العمرية](#).

تلبية احتياجات الدعم النفسي-الاجتماعي / الصحة العقلية

يجب تشجيع الأطفال على مناقشة أسئلتهم وشواغلهم، والتوضيح لهم بأنه من الطبيعي أن يستجيبوا على نحو مختلف عن بعضهم بعضاً، وتشجيعهم على التحدث مع المعلمين إذا كانت لديهم أسئلة أو شواغل. ويجب تزويدهم بالمعلومات على نحو صريح وبأسلوب ملائم لأعمارهم. ويجب إرشاد الطلاب حول كيفية دعم نظرائهم، ومنع الأقصاء والتنمر. ويجب ضمان أن يعرف المعلمون ما هي الموارد المحلية المتوفرة لضمان عافيتهم، والعمل مع الموظفين الصحيين / المرشدين الاجتماعيين في المدرسة لتحديد الطلاب والموظفين الذين تظهر عليهم علامات كرب، وتقديم الدعم لهم.

دعم الفئات المستضعفة

يجب العمل مع أنظمة الخدمات الاجتماعية لضمان استمرار تقديم الخدمات الضرورية التي يمكن أن تجري في المدارس، من قبيل الفحوصات الطبية وبرامج التغذية أو العلاجات اللازمة للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة. ويجب التفكير في الاحتياجات المحددة للأطفال ذوي الإعاقات، وكيفية تأثر الفئات المهمشة على نحو أشد من جراء المرض أو تبعاته الثانوية. ويجب دراسة أية تبعات محددة على البنات من شأنها أن تزيد الخطر، من قبيل المسؤوليات للعناية بالمرضى في البيت، أو الاستغلال عندما يكنّ خارج المدرسة.

قائمة مرجعية للإداريين والمعلمين والموظفين في المدارس

- 1- تشجيع وتوضيح غسل اليدين بصفة منتظمة، والسلوكيات الإيجابية للنظافة الصحية، ورصد استيعابها من قبل الطلاب. وضمان توفير حمامات ملائمة ونظيفة ومنفصلة للبنات والأولاد
 - ضمان توافر المياه المأمونة والصابون في مراكز الاغتسال الملائمة للفئة العمرية.
 - تشجيع غسل اليدين المتكرر والشامل (لمدة 20 ثانية على الأقل).
 - وضع مطهر يدين في الحمامات، والغرف الصفية، والممرات، وقرب المخارج، حيثما أمكن.
 - ضمان توفير حمامات أو مغاسل ملائمة ونظيفة ومنفصلة للبنات والأولاد.
- 2- تنظيف وتطهير مباني المدرسة، والغرف الصفية، خصوصاً مرافق المياه والصرف الصحي، مرة واحدة يومياً على الأقل، خصوصاً الأسطح التي يلمسها عدد كبير من الأشخاص (الدرابزينات، وطاولات الطعام، والمعدات الرياضية، ومقابض الأبواب والشبابيك، والألعاب، والوسائل التعليمية، إلخ...).

- استخدام محلول هيبوكلوريت الصوديوم بتركيز 0.5% (ما يكافئ 5000 جزء من المليون) لتطهير الأسطح، وكحول إيثيلي بتركيز 70% لتطهير العناصر الصغيرة، وضمان توفير معدات ملائمة لموظفي النظافة.
- 3- زيادة تدفق الهواء والتهوية عندما تتيح الأحوال الجوية (فتح النوافذ، استخدام مكيفات الهواء في حال توافرها، إلخ).
 - 4- تعليق لافتات للتشجيع على ممارسات النظافة الصحية الجيدة لليدين والجهاز التنفسي.
 - 5- ضمان التخلص من النفايات يومياً وطرحها على نحو آمن.

رابعاً، الوالدان / مقدمو الرعاية وأفراد المجتمع المحلي

الرسائل والأنشطة الرئيسية

إن الفيروس المسبب لكوفيد-19 هو فيروس جديد وما زلنا نتعرف على الكيفية التي يؤثر فيها على الأطفال. ونحن نعلم أنه من الممكن أن يصاب الأشخاص من أي فئة عمرية بالفيروس، ولكن لغاية الآن لم تورد التقارير سوى عن إصابات قليلة بكوفيد-19 بين الأطفال. وبوسع الفيروس أن يكون فتاكاً في بعض الحالات، ولغاية الآن هذا ينطبق على المسنين الذين يعانون من مشاكل صحية أصلاً.

معرفة أحدث الحقائق

يجب فهم المعلومات الأساسية حول مرض فيروس كورونا (كوفيد-19)، بما في ذلك أعراضه ومضاعفاته وكيفية العدوى به وكيفية منع انتشار العدوى. ويجب البقاء على اطلاع حول كوفيد-19 من مصادر موثوقة من قبيل اليونيسف ومنظمة الصحة العالمية والتبنيهاً التي تصدرها وزارة الصحة الوطنية. ويجب التيقظ من المعلومات الزائفة / الخرافات التي قد تنتشر بالكلام أو عبر الإنترنت.

تمييز أعراض كوفيد-19 (السعال، والحُمى، وضيق التنفس) لدى الطفل

يجب السعي للحصول على مشورة طبية من خلال الاتصال أولاً بمرفق / مزود صحي وبعد ذلك أخذ الطفل للفحص، إذا صدرت نصيحة للقيام بذلك. ويجب تذكّر أن أعراض مرض كوفيد-19 من قبيل السعال والحُمى يمكن أن تشبه أعراض الإصابة بالإنفلونزا أو الزكام، وهما أكثر انتشاراً بكثير. وإذا أصيب الطفل بمرض، فيجب إبقاؤه في البيت وعدم إرساله إلى المدرسة وإبلاغ المدرسة بغياب الطفل والأعراض التي ظهرت عليه. ويجب طلب توفير واجبات مدرسية ليواصل الطفل تعليمه أثناء وجوده في البيت. وشرح لطفلك ما يحدث بلغة بسيطة وطمئنه بأنه آمن.

يجب إبقاء الأطفال في المدارس إذا كانوا أصحاء

إذا لم تظهر أعراض على طفلك من قبيل الحُمى والسعال، فمن الأفضل أن يظل في المدرسة — إلا إذا صدر تنبيه بشأن الصحة العامة أو تحذيرات أخرى ذات صلة تؤثر على مدرسة طفلك.

وبدلاً من إبقاء الأطفال في المدارس، يجب تعليمهم الممارسات الجيدة لنظافة اليدين والجهاز التنفسي لتطبيقها في المدرسة وغيرها من الأماكن، من قبيل الغسل المتكرر لليدين (انظر أدناه)، واحتواء السعال أو العطس بثني الكوع لتغطية الفم أو بمنديل ورقي ثم إلقاء المنديل فوراً بسلة مهملات مغلقة، وألا يلمس الطفل عينيه أو فمه أو أنفه إذا لم يتم تنظيف يديه على النحو الملائم.

الغسل الملائم لليدين

- الخطوة 1: تبليل اليدين بماء جار
- الخطوة 2: فرك الصابون باليدين لتشكيل كمية كافية منه تغطي اليدين المبللتين
- الخطوة 3: فرك أسطح اليدين — بما في ذلك ظهر اليدين، وبين الأصابع، وتحت الأظافر — ولمدة لا تقل عن 20 ثانية
- الخطوة 4: شطف اليدين جيداً بالماء الجاري
- الخطوة 5: تجفيف اليدين بمنشفة نظيفة وجافة، أو منديل ورقي يُستخدم لمرة واحدة أو مجفف هوائي كهربائي، حسب المتوفر

يجب غسل اليدين بصفة متكررة، خصوصاً قبل الأكل وبعده؛ وبعد التمشط أو السعال أو العطس؛ وبعد استخدام الحمام أو المبولة، وكلما كانت اليدين متسختين على نحو ظاهر. وإذا لم يتوفر الماء والصابون بسهولة، فيجب استخدام مطهر يدين يحتوى على كحول بتركيز 60% على الأقل. ويجب غسل اليدين دائماً بالماء والصابون إذا كانتا متسختين.

مساعدة الأطفال على التعامل مع التوتر

قد يستجيب الطفل للتوتر بطرق مختلفة، ومن بين الاستجابات الشائعة صعوبة النوم، والتبول اللاإرادي، والمعاناة من المغص أو الصداع، والشعور بالقلق، والإحجام عن ممارسة الأنشطة المعتادة، والغضب، والتمسك بمرافقة الوالدين، والخوف من البقاء في مكان ما وحيداً. ويجب الاستجابة لردود فعل الطفل بأسلوب داعم والتوضيح له بأن هذه الردود هي طبيعية إزاء وضع غير طبيعي. ويجب الاستماع لشواغله وتخصيص وقت لطمأننته ومواساته، والتأكيد له بأنه آمن، وامتداحه بصفة متكررة.

ويستحق خلق فرص ليتمكن الأطفال من اللعب والاسترخاء، إذا أمكن. كما يجدر تحديد روتين وبرنامج منتظمين بقدر الإمكان، خصوصاً قبل النوم، أو المساعدة في خلق روتين جديد ضمن البيئة الجديدة. ويجب توفير حقائق حول ما يحدث وبأسلوب ملائم لعمر الطفل، وتوضيح ما يجري وتقديم أمثلة واضحة لما يمكنه القيام به للمساعدة في حماية نفسه والآخرين من الإصابة. ومشاطرة معلومات حول ما يمكن أن يحدث، ولكن بطريقة مطمئنة.

وعلى سبيل المثال، إذا كان الطفل يشعر بالمرض وموجود في البيت أو في المستشفى، يمكنك القول، "يجب عليك أن تظل في البيت / في المستشفى لأن ذلك أكثر أمناً لأصدقائك. وأنا أعلم أن الأمر صعب (وربما هو مخيف أو ممل) أحياناً، لكن علينا أن نتقيد بالأنظمة للمحافظة على سلامتنا وسلامة الآخرين. وستعود الأمور إلى طبيعتها المعتادة قريباً".

قائمة مرجعية للوالدين / مقدمي الرعاية وأفراد المجتمع المحلي

- 1- مراقبة صحة الطفل وإبقائه في البيت وعدم إرساله إلى المدرسة إذا شعر بالمرض
- 2- تعليم الطفل الممارسات الجيدة للنظافة الصحية وتطبيقها من قبل الوالدين لتشكيل قدوة للطفل
 - غسل اليدين بالماء والصابون بصفة متكررة. وإذا لم يتوفر الماء والصابون بسهولة، فيجب استخدام مطهر يدين يحتوى على كحول بتركيز 60% على الأقل. ويجب غسل اليدين دائماً بالماء والصابون إذا كانتا متسختين.
 - ضمان توافر مياه الشرب المأمونة، وأن الحمامات والمغاسل نظيفة ومتوفرة في البيت
 - التحقق من جمع النفايات وتخزينها والتخلص منها على نحو آمن
 - احتواء السعال أو العطس بثني الكوع لتغطية الفم أو بمنديل ورقي وتجنب لمس الوجه والعينين والفم والأنف
- 3- تشجيع الطفل على توجيه أسئلة والتعبير عن مشاعره للوالدين والمعلمين. ويجب التذكّر بأن رد فعل الطفل إزاء التوتر قد يكون مختلفاً؛ فيجب التحلي بالصبر والتفهم.
- 4- العمل على منع الوصم من خلال استخدام الحقائق وتذكير الطلاب بوجوب مراعاة مشاعر الآخرين
- 5- التنسيق مع المدرسة للحصول على معلومات، والاستفسار عن كيفية دعم جهود المدرسة للمحافظة على السلامة (من خلال لجان الأهالي والمعلمين، إلخ.)

خامساً، الطلاب والأطفال

يجب أن يفهم الأطفال واليافعون معلومات أساسية ملائمة لأعمارهم حول مرض فيروس كورونا (كوفيد-19)، بما في ذلك أعراضه ومضاعفاته وكيفية العدوى به وكيفية منع انتشار العدوى. ويجب البقاء على اطلاع حول كوفيد-19 من مصادر موثوقة من قبيل اليونيسف ومنظمة الصحة العالمية والتنبيهات التي تصدرها وزارة الصحة الوطنية. ويجب التيقُّظ من المعلومات الزائفة / الخرافات التي قد تنتشر بالكلام أو عبر الإنترنت.

قائمة مرجعية للطلاب والأطفال

- 1- في مثل هذا الوضع، من الطبيعي الشعور بالحزن أو القلق أو الارتباك أو الخوف أو الغضب. يجب أن تعرف أنك لست لوحدهم وعليك أن تتحدث مع أحد تثق به، من قبيل أحد الوالدين أو معلماً كي تحصل على مساعدة للمحافظة على سلامتك وسلامة مدرستك.
 - وجه أسئلة، ثقّف نفسك، واحصل على معلومات من مصادر موثوقة.
- 2- احم نفسك والآخرين.
 - اغسل يديك بصفة منتظمة، ودائماً باستخدام الماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل.
 - تذكّر ألا تلمس وجهك.
 - لا تتشاطر الأكواب وأدوات الطعام أو الأغذية والمشروبات مع الآخرين.
- 3- كن قائداً في المحافظة على نفسك ومدرستك ومجتمعك المحلي بصحة جيدة.
 - شاطر ما تعلمته حول الوقاية من المرض مع أصدقائك، وخصوصاً مع الأطفال الذين يصغرونك سنّاً.
 - كن مثالاً في الممارسات الجيدة من قبيل احتواء السعال والعطس بثني الكوع، وغسيل اليدين، خصوصاً لأفراد الأسرة الأصغر سنّاً.
- 4- لا تمارس الوصم ضد أقرانك ولا تضايق أحداً إذا أصبح مريضاً؛ وتذكّر أن الفيروس لا يلتزم بحدود جغرافية، ولا يقتصر على جماعات إثنية أو فئات عمرية أو الوضع من حيث الإعاقة أو الجنس.
- 5- أخير والديك، أو فرد آخر في الأسرة، أو مقدم الرعاية إذا كنت تشعر بالمرض، واطلب أن تظل في البيت.

التثقيف الصحي الملائم للفئة العمرية

فيما يلي اقتراحات بشأن كيفية الانهماك مع الطلاب من فئات عمرية مختلفة حول الوقاية من فيروس كوفيد-19 وغيره من الفيروسات والسيطرة على انتشارها. ويجب تكييف الأنشطة مع السياق استناداً إلى الاحتياجات المحددة للأطفال (اللغة، القدرة، الجنس، إلخ).

دون سن المدرسة

- التركيز على السلوك الصحي الجيد، من قبيل احتواء السعال والعطس بثني الكوع، وغسل اليدين بصفة مستمرة.
- إنشاد أغنية حول غسل اليدين لممارسة فترة الغسل الموصى بها وتبلغ 20 ثانية — بوسع الأطفال "ممارسة" غسل اليدين بمطهر يدين.
- وضع طريقة لتتبع غسل اليدين وتقديم مكافئة للأطفال الذين يغسلون أيديهم بصفة متكررة / في الوقت الصحيح.

- استخدام دمية أو لعبة لتوضيح الأعراض (العطس، السعال، الحمى) وما الذي ينبغي القيام به إذا مرضوا (أي إذا كانوا يشعرون بألم في الرأس أو البطن وإذا شعروا بتعب زائد) وكيفية مواعاة شخص مريض (غرس التعاطف وسلوكيات الرعاية الآمنة).
- مباعفة المسافة التي تفصل بين الأطفال عند جلوسهم، والطلب منهم مد أذرعهم أو 'خفق أجنحتهم'، فيجب أن تظل مسافة كافية تفصلهم عن أقرانهم لتجنب ملامسة بعضهم.

المدرسة الابتدائية

- التحقق من الاستماع إلى شواغل الأطفال والإجابة عن أسئلتهم بأسلوب ملائم لأعمارهم، مع عدم الإفراط في تقديم المعلومات. وتشجيع الأطفال على التعبير عن مشاعرهم، ومناقشة ردود الفعل المختلفة التي قد يمرون بها وشرح أن هذه الردود هي ردود طبيعية إزاء وضع غير طبيعي.
- التأكيد على أنه بوسع الأطفال القيام بالكثير للمحافظة على سلامتهم وسلامة الآخرين
 - تقديم فكرة المباعفة الاجتماعية (الوقوف على مسافة أبعد من الأصدقاء، وتجنب الحشود الكبيرة، وعدم لمس الناس إذا لم تكن هناك حاجة، إلخ...).
 - التركيز على السلوكيات الصحية الجيدة، من قبيل احتواء السعال والعطس بثني الكوع وغسل اليدين.
- مساعدة الأطفال على فهم المفاهيم الأساسية للوقاية من المرض والسيطرة عليه. استخدام التمرينات لإظهار الكيفية التي تنتشر فيها الجراثيم، على سبيل المثال، وضع ماء ملون في قنينة رش ومن ثم رش الماء على ورقة بيضاء، وملاحظة المسافة التي يصلها الرذاذ.
- توضيح سبب أهمية غسل اليدين لمدة 20 ثانية بالماء والصابون.
 - وضع كمية صغيرة من القطع الصغيرة البراقة على أيدي الطلاب والطلب منهم غسلها بالماء، وملاحظة كمية القطع البراقة التي تبقّت، ثم الطلب منهم غسلها بالماء والصابون لمدة 20 ثانية.
- الطلب من الطلاب تحليل نصوص لتحديد السلوكيات العالية الخطورة واقتراح سلوكيات معدلة.
 - مثلاً، يأتي المعلم إلى المدرسة وهو مصاب بالزكام، ويعطس المعلم ويغطي فمه بيده ثمة يصافح زملاءه. فما الشيء الخطير الذي فعله المعلم؟ وماذا كان يجدر به أن يفعل؟

المدرسة المتوسطة

- التحقق من الاستماع إلى شواغل الطلاب والإجابة عن أسئلتهم.
- التأكيد على أنه بوسع الطلاب القيام بالكثير للمحافظة على سلامتهم وسلامة الآخرين.
 - تقديم فكرة المباعفة الاجتماعية.
 - التركيز على السلوكيات الصحية الجيدة، من قبيل احتواء السعال والعطس بثني الكوع وغسل اليدين.
 - تذكير الطلاب أنه بوسعهم أن يشكلوا نموذجاً لأسرهم في السلوك الصحي النموذجي.
- تشجيع الطلاب على منع الوصم والتصدي له.

- مناقشة ردود الأفعال المختلفة التي قد يمرون بها، وتوضيح أن هذه الردود طبيعية في وضع غير طبيعي. وتشجيع الطلاب على التعبير عن مشاعرهم.
- بناء فاعلية الطلاب والطلب منهم أن يروجوا الحقائق حول الصحة العامة.
 - الطلب من الطلاب إعداد إعلانات لخدمة الجمهور من خلال الإعلانات المدرسية والملصقات.
- إدماج التثقيف الصحي بالمباحث التعليمية الأخرى.
 - يمكن لمبحث العلوم أن يغطي دراسة الفيروسات وانتقال العدوى وأهمية اللقاحات.
 - يمكن لمبحث العلوم الاجتماعية أن يركز على تاريخ الأوبئة وتطور السياسات في مجال السلامة والصحة العامة.
 - يمكن لدروس الوعي الإعلامي أن تمكن الطلاب من استخدام التفكير النقدي وتوجيه النقد وأن يستخدموا التواصل الفاعل كمواطنين فاعلين.

المدرسة الثانوية

- التحقق من الاستماع إلى شواغل الطلاب والإجابة عن أسئلتهم.
- التأكيد على أنه بوسع الطلاب القيام بالكثير للمحافظة على سلامتهم وسلامة الآخرين
 - تقديم فكرة المبادئ الاجتماعية.
 - التركيز على السلوكيات الصحية الجيدة، من قبيل احتواء السعال والعطس بثني الكوع وغسل اليدين، وتشجيع الطلاب على منع الوصم والتصدي له.
 - مناقشة ردود الأفعال المختلفة التي قد يمرون بها، وتوضيح أن هذه الردود هي ردود طبيعية في وضع غير طبيعي. وتشجيع الطلاب على التعبير عن مشاعرهم.
- إدماج التثقيف الصحي بالمباحث التعليمية الأخرى.
 - يمكن لمبحث العلوم أن يغطي دراسة الفيروسات وانتقال العدوى وأهمية اللقاحات.
 - يمكن لمبحث العلوم الاجتماعية أن يركز على تاريخ الأوبئة وتأثيراتها الثانوية ودراسة الكيفية التي يمكن للسياسات العامة أن تشجع التسامح والتماسك الاجتماعي.
- الطلب من الطلاب إعداد إعلانات لخدمة الجمهور عبر وسائل التواصل الاجتماعي، والإذاعة، أو حتى البث التلفزيوني المحلي.
 - يمكن لدروس الوعي الإعلامي أن تمكن الطلاب من استخدام التفكير النقدي وتوجيه النقد وأن يستخدموا التواصل الفاعل كمواطنين فاعلين.

تنويهات

أعدت هذه الوثيقة «ليسبا بيندير» (أخصائية تعليم في مقر اليونيسف في نيويورك)، بدعم فني من أعضاء الأمانة العامة في اليونيسف المعنيين بكوفيد-19 («كارلوس نافارو كولورادو» و«مايا آري» و«هوغو رازوري») إضافة إلى أخصائيين من فريق المياه والصرف الصحي والنظافة الصحية وفريق الاتصال من أجل التنمية وفريق حماية الطفل في اليونيسف. ونتقدم بشكر خاص إلى «مايدا بايسيك» (مكتب اليونيسف الإقليمي لشرقي آسيا والمحيط الهادئ)، و«لي أنه لان» (اليونيسف فيت نام)، و«تسيرينادميد نيامخو» (اليونيسف منغوليا)، والدكتورة «ماريد دي فان كيرخوف» (منظمة الصحة العالمية)، و«كويدولين أيمير» (الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر)، على ما أظهره من تعاون وثيق.

للاتصال

«ليسبا بيندير»

lbender@unicef.org

التعليم في حالات الطوارئ

مقر اليونيسف في نيويورك