

العودة إلى المدارس في  
سبتمبر 2020

# دليل العائلات

ما يسعنا جميعًا فعليًا للحفاظ على أمان مدارسنا  
وعائلاتنا وأنفسنا أثناء تفشي فيروس كوفيد-19.



## مزيد من المعلومات

تتسم المعلومات الواردة في هذا الكتيب  
بدقتها وتضمنها آخر المستجدات في  
تاريخ طباعتها في 2 سبتمبر 2020.

للحصول على أحدث المعلومات حول  
العودة إلى المدارس وكوفيد-19، تفضل  
بزيارة الرابط التالي: [www.newham.gov.uk/backtoschool](http://www.newham.gov.uk/backtoschool)  
ووكي تصبح مناصرًا  
للصحة في ظل كوفيد-19 بنيوهام، تفضل  
بزيارة الرابط التالي:

يتوافر هذا الكتيب بعدة لغات مختلفة على  
الرابط التالي:

[www.newham.gov.uk/backtoschool](http://www.newham.gov.uk/backtoschool)

انضم إلى مناصري الصحة ضد كوفيد-19  
[www.newham.gov.uk/CovidHealthChampions](http://www.newham.gov.uk/CovidHealthChampions)

COVID-19  
HEALTH  
CHAMPIONS



## عودة منطقة نيوهام إلى فتح أبواب مدارسها

أولاً، أود التوجه بالشكر الجزيل على كل ما قدمته وعائلتك للحفاظ على أمان نيوهام منذ أن أصبح كوفيد-19 جزءاً من حياتنا. وبصفتي ولي أمر أحد الطلاب، أعلم مدى صعوبة هذا الأمر علينا جميعاً، وخاصة العائلات.

تتعاون مدارس نيوهام مع فريق الصحة العامة التابع للمجلس للتأكد من سلامة عودة الجميع إلى المدارس بأمان في شهر سبتمبر.



ومهما بذلنا من جهود، فلا يمكننا التغلب على كل المخاطر. إلا أنه علينا دائماً أن نوازن بين المخاطر المختلفة في حياتنا، وهذا لا يمثل فارق. لا تشكل مخاطر الحضور بالمدرسة سوى مخاطر صغيرة، إلا أنه يجب موازنتها مقابل مخاطر عدم الحضور. يجب أن يأخذ إيجاب هذا التوازن في الاعتبار تأثير عدم الحضور في المدرسة على تعلم الأطفال، والفرص المتاحة لهم طوال حياتهم، وصلاتهم الاجتماعية وصحتهم.

وإن كان يبدو أننا تعايشنا مع كوفيد-19 لفترة طويلة، إلا أنه لا يزال جديدًا جدًا علينا. فلا زلنا نتعلم المزيد عن هذا الفيروس كل يوم.

أثبت العلم إمكانية العودة الآمنة إلى المدارس، وهذا لأن عددًا قليلاً جدًا من الأطفال يصابون بعرض خطير من كوفيد-19. كما يشير العلم إلى أن المدارس لم يسبق لها أن كانت بؤرة انتقال العدوى، حتى في البلدان التي كان بها عددًا كبيرًا من المدارس مفتوحة أثناء تفشي الوباء. وتحديداً، لا يبدو أن صغار السن من الأطفال ينقلون عدوى كوفيد-19 لبعضهم البعض، ولا يبدو أن المعلمين معرضون لخطر الإصابة بفيروس كوفيد-19 من الأطفال.

وتطبق المدارس أفضل وأحدث المعارف والإرشادات المتاحة لضمان إمكانية ترحيبها بالطلاب والموظفين مرة أخرى بأمان. ستبدو المدرسة مختلفة تمامًا بسبب تغييرات تدابير السلامة المتعلقة بكوفيد. تضمنت الخطط كل ما نعرفه عن مدى أهمية المدرسة للعائلات، وما الشعور الذي كان يسيطر على الأطفال والشباب والعائلات طوال فترة الوباء.

يوصل مجلس نيوهام الاستجابة لكوفيد-19 في جميع أنحاء البلدة كل يوم. حيث يجرى دائماً تحديث النصائح متى حصلنا على المزيد من الأدلة واعتماداً على حالة الفيروس. إذا تغير الوضع، فقد يتغير ميزان المخاطر. نلتزم بإبائكم على اطلاع بالمستجدات لمساعدتكم في اتخاذ قرارات مدروسة.

**جايسون ستريليتس**

**مدير الصحة العامة لندن بورو أوف نيوهام**

## كل منا له دور ونعتمد على بعضنا البعض

نتشارك جميعاً نفس الهدف - الحفاظ على أمان عائلاتنا وأصدقائنا وأنفسنا ومجتمعنا من كوفيد-19.

ملتزمون بضمان أمان مدارسنا من فيروس كوفيد-19. كلما سيطرنا على الفيروس، عمّ الأمن على الجميع.

كل منا له دور ونعتمد على بعضنا البعض لجعل نيوهام منطقة آمنة.



## سبب أهمية العودة إلى المدارس

تشكل المدرسة أهمية للأطفال والشباب، وكذلك عائلاتهم.

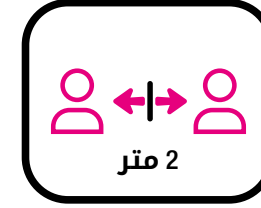
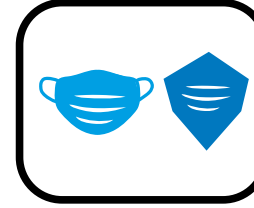
يمنح التواجد في المدرسة للأطفال والشباب الكثير من المعارف. يؤسس الأطفال والشباب الروابط الاجتماعية والإحساس بالهوية أثناء وجودهم في المدرسة، والتي يستخدمونها لبقية حياتهم.

بالإضافة إلى ذلك، تدعم المدارس الطلاب في صحتهم العقلية والجسدية، وهو أمر زادت أهميته عن أي وقت مضى أثناء الوباء.

## الاتجاهات التي يشير إليها الدليل

حتى الآن، تثبت الأدلة أن الأطفال، وخاصة الأطفال الصغار

- لا يصبهم شدة المرض جراء الإصابة بكوفيد-19 (إلا إذا كانوا ضعفاء ويعانون مسبقًا من مشاكل في القلب أو المناعة)
- لا يبدو أنهم ينقلون الإصابة بكوفيد-19 لبعضهم البعض أو للبالغين بسهولة، خاصة إذا كانوا غير مصابين بالسعال.



بشكل عام، ينتشر الفيروس من خلال أنفاس الأفراد وعلى الأسطح المعرضة. وهذا هو سبب ضرورة بقائنا على بعد 2 متر على الأقل من الأشخاص الذين لا نعيش معهم (أو في مجموعة الدعم أو المجموعة المدرسية). ولا يمكن أيضًا إغفال أهمية ارتداء غطاء للوجه في الأماكن الداخلية - وإن كان ذلك ليس ضروريًا داخل المنزل - وسيخبرك العاملون بمدرستك إذا كنت بحاجة إلى ارتداء غطاء أثناء التواجد في المدرسة.

من المهم أيضًا حجز السعال والعطس في منديل ورقي (أو بثني الكوع) ووضع المنديل في سلة المهملات، وكذلك مداومة غسل يديك.

حتى الآن، لم يوجد سوى أمثلة قليلة جدًا على انتقال كوفيد-19 بين الأطفال في المدارس. وهذا ينطبق بشكل خاص عندما يتبع الجميع - أولياء الأمور والمعلمين والموظفين والطلاب - إجراءات السلامة والبقاء في المنزل إذا كانوا يعانون، أو أي شخص يقضون الوقت معه، من أعراض أو يحتجز نفسه في عزل ذاتي.

بتعاون فريق الصحة العامة والتعليم في مجلس نيوهام معًا لإبقاء المدارس مواكبة لأحدث الأدلة والإرشادات حتى تتمكن المدارس من إجراء تغييرات على قواعدها وإجراءاتها، إذا لزم الأمر.

## الاستعداد للعودة إلى المدارس

لا شك أن الأطفال والكبار ينتابهم القلق والارتباك بسبب كوفيد-19 والعودة إلى المدرسة، وهذا أمر طبيعي. ويمكنك المساعدة في تحضير طفلك (أطفالك) من خلال ما يلي:

التخطيط للأمر، بحيث الانشغال بأنشطة ممتعة في الفترة التي تسبق المدرسة بما يشنت انتباههم عن المخاوف.



توضيح إمكانية وقدرة كل فرد على وقف نشر الفيروس.



الاستماع إلى مخاوفهم وأسئلتهم. التعامل بلطف مع ذاتك وعائلتك - وهذا ليس بالأمر الهين على الجميع.



تذكيرهم بما يمكنهم فعله للحفاظ على سلامتهم: حثهم على غسل اليدين وتغطية الوجه والتباعد الاجتماعي.



تدرك المدارس أن بعض الأطفال قد فقدوا ذويهم أو عانوا من الإجهاد في المنزل خلال فترة كوفيد-19. ويتفهمون أيضًا قلق بعض الطلاب بشأن صحتهم أو أسرهم. ستعمل المدارس مع العائلات على دعم طلابهم. إذا مرّ طفلك (أطفالك) بموقف عصيب خلال الأشهر الستة الماضية، فيرجى إخبار مدرستك حتى يتمكنوا من تطوير خطة عودة خاصة بكل منهم.

## المحافظة على دوام الصحة

اذهب إلى المدرسة سيرًا على الأقدام أو راكبًا أو باستقلال دراجتك - حتى لو أثناء الذهاب فقط أو العودة فقط - إذا أمكنك ذلك. فهذا لا يساعدك على البقاء نشيطًا وحسب، ولكنه أيضًا يحافظ على نقاء هواء نيوهام. ابحث عن 'شوارع المدرسة الصحية' على الرابط التالي: [www.newham.gov.uk](http://www.newham.gov.uk) للحصول على مزيد من المعلومات.



تأكد من إطلاع طفلك (أطفالك) على أحداث التطعيمات. يمثل خطر الإصابة بأمراض الطفولة التي يمكن الوقاية منها بأخذ اللقاحات أكبر من خطر الإصابة بفيروس كوفيد-19.



تناول ما لا يقل عن خمس حصص من الخضار والفاكهة كل يوم، وشرب الكثير من الماء لمساعدة جسمك على مقاومة العدوى.



ضع خططًا لفترة ما بعد المدرسة وعطلات نهاية الأسبوع - المحافظة على النشاط وأخذ قسط من الراحة من يوم لآخر يشكل أحد الأمور الصحية للجسم والعقل!



# حافظ على سلامتك أثناء وقت المدرسة وقبله وبعده

## الذهاب الى المنزل



- اذهب إلى المنزل / أخصر في الوقت الذي تخبر فيه مدرستك
- سير على الأقدام أو استخدم سكوتر أو استقل الدراجة إلى المنزل، قدر استطاعتك
- إذا كنت تستخدم وسائل النقل العام، فارتدي غطاء للوجه، وحافظ على مسافة 2 متر عن الآخرين وعقم يديك باستخدام معقم اليدين
- حافظ على مسافة 2 متر عند بوابات المدرسة، بما في ذلك عند التحدث إلى الموظفين وأولياء الأمور وأفراد الأسرة والطلاب الآخرين
- التزم بقواعد التباعد الاجتماعي وغسل اليدين إذا توقفت في أي مكان أثناء عودتك إلى المنزل
- اغسل يديك بمجرد وصولك إلى المنزل

## التواجد في المدرسة



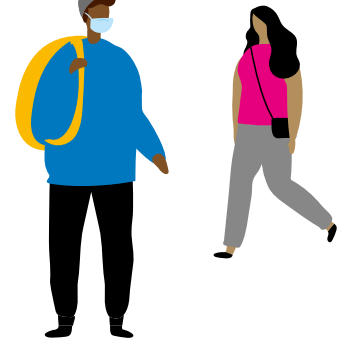
- ستكون المدارس طبقت قواعد جديدة تتعلق بالتحرك في جميع أرجاء المبنى وتصرفات الأفراد. تأكد من اتباع جميع القواعد التي وضعتها المدرسة
- لا تخرج من المنزل إذا كان طفلك أو أحد أفراد أسرتك يعاني من كوفيد-19 أو أعراض كوفيد-19 أو تواصل معه NHS Test & Trace (قسم المتابعة والفحص بهيئة الخدمات الصحية الوطنية)
- اتصل بالمدرسة على الفور إذا كان أي شخص في منزلك أو مجموعة الدعم يعاني من كوفيد-19 أو أعراض كوفيد-19 أو تواصل معه قسم المتابعة والفحص بهيئة الخدمات الصحية الوطنية

## الوصول إلى المدرسة



- الوصول في الوقت الذي تحدده مدرستك لك
- سير على الأقدام أو استخدم اسكوتر أو استقل الدراجة إلى المدرسة، قدر استطاعتك
- إذا كنت تستخدم وسائل النقل العام، فارتدي غطاء للوجه، وحافظ على مسافة 2 متر عن الآخرين وعقم يديك باستخدام معقم اليدين
- حافظ على مسافة 2 متر عند بوابات المدرسة، بما في ذلك عند التحدث إلى الموظفين وأولياء الأمور وأفراد الأسرة والطلاب الآخرين

## كن مستعدًا



- اطلع على المعلومات التي قدمتها المدرسة. اتصل بمسؤولي المدرسة إذا كان لديك أي أسئلة
- تحدث إلى طفلك حول الشكل الجديد للمدرسة وشرح له القواعد الجديدة
- ذكّر طفلك أن المدارس تحافظ على سلامته
- تأكد من أن مدرستك تحتفظ بتفاصيل الاتصال الصحيحة بك
- أخبر المدرسة إذا كان طفلك بحاجة إلى دعم إضافي للعودة إلى المدرسة
- تأكد من تجهيز أغذية الوجه ومعقم اليدين

# المحافظة على سلامتنا جميعًا من كوفيد-19

ستطبق جميع المدارس قواعد وإجراءات جديدة خاصة بكوفيد-19. إلا أن ذلك لا يمنع أن البقاء آمنًا في المدرسة يشبه تمامًا البقاء بأمان في أي مكان خلال انتشار كوفيد-19. من أجل الحفاظ على سلامة الجميع في المدرسة والمنزل والأماكن العامة، يلزم اتباع الخطوات التالية:



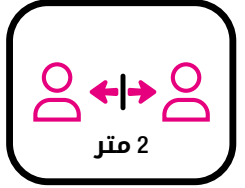
## 1. التواصل مع إدارة مدرستك

- تأكد من أن مدرستك تحتفظ بأحدث تفاصيل الاتصال بك.
- تواصل مع المدرسة عبر الهاتف أو البريد الإلكتروني.
- إذا كانت لديك أي أسئلة أو مخاوف، فتواصل مع إدارة مدرستك.



## 4. غسل اليدين

- المداومة على غسل اليدين بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل. خاصة عندما تدخل إلى موقع جديد (مثل المدرسة أو المنزل) وقبل ارتداء غطاء الوجه وبعد إزالته.
- استخدم معقم اليدين إذا لم تستطع غسل يديك بالماء والصابون.



## 2. المحافظة على التباعد

- عندما تكون في المدرسة، اتبع القواعد وتأكد من البقاء في مجموعتك.
- عندما تكون في الأماكن العامة، حافظ على مسافة 2 متر بينك وبين الأشخاص الذين لا تعيش معهم. إذا لم تستطع، فارتدي غطاء الوجه ولا تسترسل في التفاعلات.



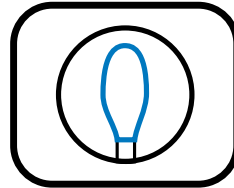
## 5. البقاء في المنزل

- ابق في المنزل إذا كنت أنت أو أي شخص تعيش معه أو أي شخص قضيت وقتًا معه مصابًا بكوفيد-19 أو أعراض كوفيد-19 أو طلب منه قسم المتابعة والفحص بهيئة الخدمات الصحية الوطنية ذلك.
- أخبر المدرسة ما إذا كانت عائلتك أو مجموعة الدعم المنضم إليها طبقت عزل ذاتي.



## 3. ارتداء غطاء الوجه

- يجب على كل شخص يزيد عمره عن 11 عامًا ارتداء غطاء للوجه في جميع الأماكن العامة الداخلية.
- ستخبرك مدرستك إذا كنت بحاجة إلى ارتداء غطاء للوجه في المدرسة.
- ويستثنى الأشخاص الذين يحتاجون إلى قراءة الشفاه أو ذوي الإعاقات الأخرى.



## 6. الخضوع للفحص

- اخضع للفحص إذا كنت تعاني من أعراض كوفيد-19: حرارة عالية؛ سعال جديد ومستمر؛ خسارة حاسة الشم أو التذوق لديك أو تغييرها.
- احجز موعدًا لإجراء الفحص على الرابط التالي: [www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test](http://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test) أو اتصل على رقم 119.

## ما الذي أيضًا أحتاج إلى معرفته؟

### 1. ماذا يمكن أن نتوقع من المدرسة؟

ستوفّي المدارس أولياء الأمور بمعلومات حول الخطوات التي اتخذتها للحفاظ على سلامة طلابهم.

ستطبق كل مدرسة قواعد وإجراءات خاصة بمبناها (مبانيها) وعدد الطلاب وأعمارهم وما إلى ذلك، وهذا يشمل المجموعات للحد من التفاعلات بين الطلاب، والحفاظ على التباعد الاجتماعي، حيثما أمكن، وتكرار التنظيف للأسطح ومداومة غسل اليدين.

لا يُنصح بإجراء فحوصات درجة الحرارة لأن نتائجها غير موثوقة للبالغين والأطفال.

تستعد جميع المدارس للأطفال المنضمين إلى برنامج الأطفال ذوي احتياجات التعليم الخاص للعودة إلى المدرسة، حيث جرى اتخاذ تدابير إضافية بناءً على احتياجات الأطفال الذين يحضرون إلى المدرسة، إذا لزم الأمر. نوصي أولياء الأمور بالاتصال بمدرستهم للحصول على مزيد من المعلومات.

### 2. كيف يمكنني مساعدة المدرسة في الحفاظ على سلامة طفلي (أطفالي)؟

تأكد من معرفتك وعائلتك بالقواعد الجديدة واحتفاظ المدرسة بأحدث تفاصيل تواصل بك في حالة حاجتها إلى التواصل معك.

إذا كان أي شخص في أسرتك، أو يقضي وقتًا مع طفلك (أطفالك)، يعاني من كوفيد-19 أو أعراض كوفيد-19 أو أوصاه قسم خدمات المتابعة والفحص بالعزل الذاتي، فيجب عليك إخبار المدرسة على الفور.

### 3. ما هي المجموعات وكيف تعمل؟

المجموعة عبارة عن مجموعة من الطلاب يبقون معًا كل يوم طوال الفصل الدراسي. ستطبق العديد من المدارس نظام «المجموعات».

إذا ثبتت إصابة أحد الطلاب في المجموعة بكوفيد-19، فستبقى المجموعة بأكملها في المنزل لمدة 14 يومًا.

رتب مواعيد اللعب ورعاية الأطفال المشتركة والمركبات المشتركة وما إلى ذلك وفق مجموعة الفصل، حيثما أمكن.

### 4. ماذا يحدث إذا أصيب طفلي أو مرض في المدرسة؟

سيقدم مسعفو المدرسة المساعدة على النحو المعتاد. فسوف يرتدون بعض الملابس الواقية - مثل قناع طبي وقفازات ومئزر وقناع (حسب الاقتضاء) - كإجراء احترازي.

إذا كان طفلك يعاني من أعراض كوفيد-19، فستواصل المدرسة معك حتى تحضر وتصحب طفلك.

### 5. كيف يمكنني حماية عائلتي، خاصة إذا كان أحدهم عرضة للخطر؟

تتمثل أفضل طريقة لحماية عائلتك في اتباع الإرشادات المتعلقة بالتباعد الاجتماعي وتغطية الوجه وغسل اليدين في جميع الأوقات. عند عودتك إلى المنزل، اغسل يديك على الفور، وامسح هاتفك المحمول، ونظف ملابسك وارتيدي غيرها.

إذا ظهرت أعراض على أي شخص في منزلك، فاتصل على رقم 111 وطبيبك العام للحصول على المشورة والدعم في أسرع وقت ممكن، خاصة إذا كانوا عرضة للخطر.

### هل يوجد أسئلة أخرى؟ هل تريد المزيد من المعلومات؟

اكتشف المزيد حول المحافظة على سلامتك أثناء وقت المدرسة والمنزل وفي الأماكن العامة من خلال الرابط التالي  
[www.newham.gov.uk/backtoschool](http://www.newham.gov.uk/backtoschool)

إذا كانت لديك أسئلة حول كوفيد-19، بما في ذلك الدعم المتاح إذا كانت عائلتك بحاجة إلى العزل الذاتي، فيرجى الاتصال بخط المساعدة الخاص بكوفيد-19: 0207473971 (7-1 مساءً على مدار أيام الأسبوع) أو  
[covidhelp@community-links.org](mailto:covidhelp@community-links.org)

للحصول على آخر مستجدات كوفيد-19، يمكنك أن تصبح بطل الصحة ضد كوفيد-19 بمنطقة نيوهام من خلال زيارتك الرابط التالي  
[www.newham.gov.uk/CovidHealthChampions](http://www.newham.gov.uk/CovidHealthChampions)

