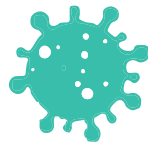


# کووید-19 خلاصه راهنمای ویژه مدارس



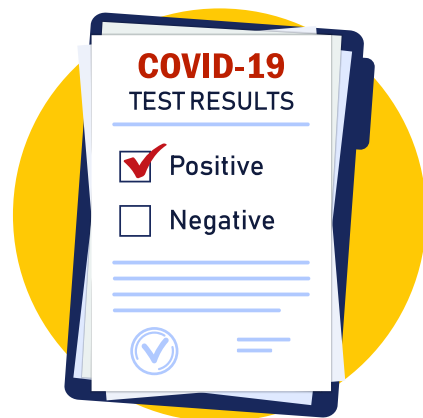
CORONAVIRUS  
UTAH.GOV

# اگر آزمایش کووید-19 یکی از دانش‌آموزان، معلمان، یا کارکنان مدرسه مثبت شود، چه اتفاقی می‌افتد؟

اگر آزمایش کووید-19 یکی از دانش‌آموزان، معلمان، یا کارکنان مدرسه مثبت شود، باید بلافاصله قرنطینه خانگی شود. یعنی آن شخص باید در خانه و تا حد امکان از دیگران دور بماند. آن دانش‌آموز، معلم، یا کارمند نباید به مدرسه یا محل کارش برود.

شخصی که آزمایش او مثبت شده باید در قرنطینه بماند تا وقتی که:

- به مدت حداقل 24 ساعت تمام، تب او قطع شده باشد، و
- به مدت حداقل 24 ساعت تمام، علائم تنفسی وی برطرف شده باشد، و
- حداقل 10 روز تمام از زمان ابتلای وی به بیماری گذشته باشد.
- اگر آن شخص علائم بیماری را نداشته باشد، باز هم باید به مدت حداقل 10 روز از تاریخ آزمایش قرنطینه شود.



## اگر یکی از دانش‌آموزان، معلمان، یا کارکنان مدرسه در تماس با فردی قرار بگیرد که به کووید-19 مبتلا است، چه اتفاقی می‌افتد؟



اشخاصی که در تماس نزدیک با مبتلایان به کووید-19 بوده‌اند در معرض خطر شدیدتری از حیث ابتلا به بیماری و سرایت آن به دیگران قرار دارند.

منظور از تماس نزدیک<sup>1</sup> فاصله کمتر از 6 فوت یا 2 متر (حدود طول 2 بازو) از شخصی که آزمایش کووید-19 وی مثبت بوده به مدت 15 دقیقه یا بیشتر در طول یک دوره 24 ساعته است.<sup>2</sup> همچنین، ممکن است در موارد زیر نیز قرارگیری در معرض ویروس روی دهد:

- مراقبت از کسانی که دچار کووید-19 شده‌اند.
- تماس فیزیکی مستقیم با کسانی که کووید-19 دارند (مثلاً، به واسطه بوسیدن یا در آغوش گرفتن آنها).
- استفاده مشترک از ظروف غذا یا نوشیدنی با شخص مبتلا به کووید-19.
- عطسه یا سرفه کردن شخص مبتلا به کووید-19 به سمت شما یا پوشیدن ذرات تنفسی وی به شیوه‌های دیگر به روی شما.

کلیه کسانی که در تماس نزدیک با شخص مبتلا به کووید-19 قرار گرفته‌اند تا 2 روز قبل از بروز علائم جز اشخاص قرار گرفته در معرض ویروس تلقی می‌شوند و باید قرنطینه شوند. حتی اگر شخص مبتلا به کووید-19 هیچ‌گونه علائم بیماری نداشته باشد، باز هم تا 2 روز قبل از دادن آزمایش ناقل بیماری است.

<sup>1</sup> <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/quarantine.html>

<sup>2</sup> <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/contact-tracing/contact-tracing-plan/appendix.html#contact>

# دانش‌آموزان، معلمان، و کارکنان باید چه مدت قرنطینه شوند؟

این دستورالعمل‌ها فقط شامل قرار گرفتن در معرض ویروس در مدرسه می‌شود.



- دانش‌آموزان، معلمان، یا کارکنانی که در مدرسه در معرض ویروس قرار گرفته‌اند به شرطی می‌توانند قبل از 14 روز به مدرسه باز گردند که واجد شرایط زیر باشند:
1. مدرسه تأیید کند که دانش‌آموز، معلم، یا کارمندی که در معرض ویروس قرار گرفته بود و نیز شخصی که آزمایش کووید-19 او مثبت شده بود هر دو طبق الزامات [دستورالعمل اداره کل بهداشت عمومی ایالت](#) درباره استفاده از ماسک در مدارس، ماسک زده بودند.
  2. نتیجه آزمایش کووید-19 (که باید آزمایش PCR یا آنتی‌ژن باشد، نه آزمایش آنتی‌بادی) آن دانش‌آموز، معلم، یا کارمند منفی باشد. نتیجه آزمایش مربوط به حداقل 7 روز پس از آخرین قرارگیری در معرض شخص مبتلا به کووید-19 باشد.
  3. دانش‌آموز، معلم، یا کارمند علایم کووید-19 را نداشته باشد.

اگر دانش‌آموز، معلم، یا کارمندی که در معرض ویروس قرار گرفته تمام سه شرط فوق را داشته باشد، می‌تواند به صلاحدید خود یا والدین به محل کار، مدرسه، یا فعالیت‌های مربوطه باز گردد. چنانچه این شخص همه سه شرط فوق را نداشته باشد یا تصمیم بگیرد که آزمایش ندهد، باید به مدت حداقل 14 روز از آخرین قرارگیری در معرض ویروس، قرنطینه شود.

کلیه اشخاصی که در معرض ویروس کووید-19 قرار گرفته‌اند و به مدرسه بر می‌گردند باید همچنان مراقب علایم بیماری باشند. چنانچه کارکنان یا دانش‌آموزان دچار علایم بیماری شوند، باید در خانه قرنطینه شوند و با ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی‌درمانی خود تماس بگیرند.

## اگر دانش‌آموزان، معلمان، یا کارکنانی باشند که از زدن ماسک معاف باشند یا فقط از شیلد استفاده کنند، این اشخاص چه مدت باید قرنطینه شوند؟



این دستورالعمل‌ها مربوط به آن دسته از دانش‌آموزان، معلمان، یا کارکنانی نمی‌شود که از الزامات [دستورالعمل اداره کل بهداشت عمومی ایالت](#) در خصوص استفاده از ماسک در مدارس معاف هستند یا کسانی که در زمان قرارگیری در معرض ویروس، فقط از شیلد استفاده می‌کرده‌اند. چنانچه شخصی از زدن ماسک معاف باشد یا فقط از شیلد استفاده کرده باشد، باید به مدت حداقل 14 روز از آخرین قرارگیری در معرض ویروس، در خانه قرنطینه شود.

- کلیه افرادی که قرنطینه می‌شوند باید کل دوره 14 روزه قرنطینه را تکمیل کنند، حتی اگر علایم بیماری را نداشته باشند یا نتیجه آزمایش آنها منفی بوده باشد.
- پس از اتمام قرنطینه 14 روزه، برای بازگشت به مدرسه یا محل کار خود به تأییدیه پزشک یا نتیجه آزمایش مجدد کووید-19 نیاز نخواهند داشت.

## اگر یکی از دانش‌آموزان، معلمان، یا کارکنان مدرسه در خانه یا خارج از مدرسه در معرض کووید-19 قرار بگیرد، باید چه مدت قرنطینه گردد؟



این دستورالعمل‌ها فقط شامل قرارگیری در معرض ویروس در مدرسه می‌شود. آن دسته از دانش‌آموزان، معلمان، یا کارکنان مدرسه که در زندگی شخصی خود یا خارج از محیط مدرسه در معرض کووید-19 قرار می‌گیرند باید به مدت 14 روز از آخرین روزی که در معرض ویروس قرار گرفته‌اند قرنطینه شوند. کسانی که نزد اشخاصی زندگی می‌کنند که آزمایش آنها مثبت بوده (موسوم به «افراد در معرض تماس خانگی») نیز باید به مدت 14 روز از تاریخ قرار گرفتن در معرض ویروس قرنطینه شوند.

- کلیه افرادی که قرنطینه می‌شوند باید کل دوره 14 روزه قرنطینه را تکمیل کنند، حتی اگر علائم بیماری را نداشته باشند یا نتیجه آزمایش آنها منفی بوده باشد.
- پس از اتمام قرنطینه 14 روزه، برای بازگشت به مدرسه یا محل کار خود به تأییدیه پزشک یا نتیجه آزمایش مجدد کووید-19 نیاز نخواهند داشت.

دور ماندن از افرادی که کووید-19 دارند و در منزل شما زندگی می‌کنند می‌تواند خیلی سخت باشد. کسانی که نزد اشخاصی زندگی می‌کنند که آزمایش کووید-19 آنها مثبت بوده (موسوم به «افراد در معرض تماس خانگی») ممکن است به صورت مستمر در معرض ویروس قرار بگیرند و شاید لازم باشد بیشتر از 14 روز قرنطینه شوند. هر بار که کسی با شخص مبتلا و ناقل ویروس تماس نزدیک پیدا کند، دوره قرنطینه او از اول شروع می‌شود.



# اگر دانش‌آموزان، معلمان، یا کارکنان مدرسه پیش از یک بار در معرض کووید-19 قرار بگیرند، چه اتفاقی می‌افتد؟<sup>3</sup>

کووید-19 در حال شیوع در بسیاری از جوامع ایالت یوتا است. این بدان معنا است که دانش‌آموزان، معلمان، و کارکنان مدرسه ممکن است در طول سال تحصیلی بارها در معرض کووید-19 قرار بگیرند.

## اگر دانش‌آموزان، معلمان، یا کارکنان مدرسه ظرف 90 روز از تاریخ آزمایش کووید-19 مثبت خود، مجدداً در معرض کووید-19 قرار بگیرند (قرارگیری مجدد در معرض ویروس).

آن دسته از دانش‌آموزان، معلمان، یا کارکنان مدرسه که علائم کووید-19 را ندارند، لازم نیست قرنطینه شوند و می‌توانند به مدرسه یا محل کار خود بروند. در ضمن، لازم نیست مجدداً آزمایش کووید-19 بدهند. اما باید دستورالعمل‌های زیر را به مدت 14 روز از تاریخ آخرین قرارگیری در معرض ویروس رعایت کنند:

- قبل از رفتن به مدرسه یا محل کار، درجه حرارت بدن خود را اندازه بگیرند. هر روز خود را از حیث علائم ابتلا به کووید-19 کنترل کنند.
- در مدرسه و طی مدتی که پیرامون افرادی هستند که نزد ایشان زندگی نمی‌کنند، از ماسک استفاده نمایند.
- چنانچه یکی از دانش‌آموزان، معلمان، یا کارکنان مدرسه بیمار شود یا علائم کووید-19 را داشته باشد، باید به مدت حداقل 10 روز از تاریخ بروز علائم، خود را قرنطینه کند و با یک پزشک یا ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی‌درمانی تماس بگیرد تا تعیین کند که آیا باید مجدداً آزمایش کووید-19 بدهد یا خیر. حتی اگر آزمایش کووید-19 یکی از دانش‌آموزان، معلمان، یا کارکنان مدرسه منفی باشد، باز هم باید دوره قرنطینه 14 روزه را به طور کامل سپری کند.

## اگر دانش‌آموزان، معلمان، یا کارکنان مدرسه ظرف بیش از 90 روز از تاریخ آزمایش کووید-19 مثبت خود، مجدداً در معرض کووید-19 قرار بگیرند (قرارگیری مجدد).

دانش‌آموزان، معلمان، یا کارکنان مدرسه باید قرنطینه شوند. چنانچه طی دوران قرنطینه بیمار شوند یا علائم بیماری را داشته باشند، باید بلافاصله ایزوله شوند، با یک پزشک یا ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی‌درمانی تماس بگیرند، و مجدداً آزمایش کووید-19 بدهند.

آن دسته از دانش‌آموزان، معلمان، و کارکنان مدرسه که در چنین وضعیتی هستند ممکن است شرایط پایان دادن به قرنطینه به شرح مندرج در صفحه 2 را داشته باشند.

## اگر دانش‌آموزان، معلمان، یا کارکنان مدرسه که قبل از تکمیل دوران قرنطینه آزمایش آنها منفی بود مجدداً در معرض ویروس قرار بگیرند (قرارگیری مجدد)، دوباره باید قرنطینه شوند.

دانش‌آموزان، معلمان، یا کارکنان مدرسه می‌توانند پس از اتمام دوران قرنطینه خود به مدرسه یا محل کارشان باز گردند. چنانچه طی دوران قرنطینه بیمار شوند یا علائم بیماری را داشته باشند، باید بلافاصله ایزوله شوند، با یک پزشک یا ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی‌درمانی تماس بگیرند، و آزمایش کووید-19 بدهند.

آن دسته از دانش‌آموزان، معلمان، و کارکنان مدرسه که در چنین وضعیتی هستند ممکن است شرایط پایان دادن به قرنطینه به شرح مندرج در صفحه 2 را داشته باشند.



<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/contact-tracing/contact-tracing-plan/contact-tracing.html> 3

# اقدامات احتیاطی و ایمنی ویژه دانش‌آموزان، معلمان، و کارکنان مدرسه که در معرض شخص مبتلا به کووید-19 قرار گرفته‌اند.

- هر روز خود را از حیث علائم کووید-19 کنترل کنید، از جمله اندازه‌گیری درجه حرارت بدن در صورت امکان. اگر تب‌سنج ندارید، پوست بدن خود را بررسی کنید و ببینید آیا گرم یا قرمز به نظر می‌رسد. یک کتابچه راهنمای مفید با عنوان «اقداماتی که باید در دوران قرنطینه یا قرنطینه خانگی انجام داد» را می‌توانید از نشانی <https://coronavirus.utah.gov/protect-yourself> دانلود کنید.
- تا حد امکان در خانه و دور از دیگران بمانید. تا پایان دوران قرنطینه خود، از حضور در مدرسه، محل کار، فعالیت‌های فوق‌برنامه، مراسم مذهبی، دوره‌های خانوادگی، یا سایر فعالیت‌های مشابه خودداری کنید.
- چنانچه مجبور هستید برای انجام کارهای ضروری، مثل خرید یا دریافت مراقبت‌های پزشکی، از خانه خارج شوید، حتماً ماسک بزنید. فقط در موارد واقعاً ضروری، از خانه خارج شوید.
- حتی‌الامکان از پذیرش مهمان خودداری کنید. رعایت این اصل به ویژه در مواردی مهم است که شخصی که با وی زندگی می‌کنید در معرض خطر بیشتری از حیث ابتلا به کووید-19 قرار دارد.
- سطوحی که اغلب لمس می‌شوند (مثل گوشی تلفن، دستگیره درب، کلید برق، دستگیره‌های موجود در توالت، قطعات سینک، پیشخوان و سایر سطوح فلزی در معرض تماس زیاد) را مرتب تمیز کنید.
- مرتب دست‌های خود را با آب و صابون بشویید. در صورت عدم دسترسی به آب و صابون، از یک ضدعفونی‌کننده دست حاوی حداقل 60% الکل استفاده کنید.
- تا حد امکان، پنجره‌ها را باز نگه دارید تا تهویه مطلوب انجام بگیرد و تبادل هوا در اتاق‌ها افزایش یابد.
- از استفاده مشترک از ظروف غذا و نوشیدنی با دیگران خودداری کنید.
- اجازه ندهید دیگران از وسایل شخصی شما، مثل مسواک و امثال آن، استفاده کنند.

