

خلاصه راهنمای کووید-19 ویژه مدارس

مدارس دولتی، خصوصی و چارتر از مهدکودک تا کلاس 12



CORONAVIRUS
UTAH.GOV

اگر آزمایش کووید-19 دانش آموزان، معلمان یا کارکنان مثبت شود، چه اتفاقی می‌افتد؟

اگر آزمایش کووید-19 دانش آموزان، معلمان یا کارکنان مثبت شود، باید فوراً خود را قرنطینه کنید. این بدان معنی است که باید در خانه بمانید، مگر این که بخواهید خدمات درمانی دریافت کنید. نباید به مدرسه یا محل کار بروید.

اگر آزمایش شما مثبت شد، باید خود را تا محقق شدن شرایط زیر قرنطینه کنید:

- به مدت حداقل ۲۴ ساعت تمام، تب شما قطع شده باشد، و
- به مدت حداقل ۲۴ ساعت تمام، علائم تنفسی شما برطرف شده باشد، و
- حداقل ۱۰ روز تمام از زمان ابتلای شما به بیماری گذشته باشد.
- اگر علائمی نداشتید، باید حداقل به مدت ۱۰ روز از زمان انجام آزمایش، خود را قرنطینه کنید.



اگر دانش آموزان، معلمان یا کارکنان مدرسه، در معرض شخص مبتلا به کووید-19 قرار بگیرند، چه اتفاقی می‌افتد؟



اگر در تماس نزدیک با مبتلایان به کووید-19 بوده‌اید، در معرض خطر بیشتری از لحاظ ابتلا به بیماری و سرایت آن به دیگران قرار دارید.

منظور از تماس نزدیک¹، فاصله کمتر از ۶ فوت یا ۲ متر (حدوداً به اندازه طول ۲ دست) از شخصی که آزمایش کووید-19 وی مثبت بوده به مدت ۱۵ دقیقه یا بیشتر در طول یک دوره ۲۴ ساعته است.² در موارد زیر نیز، در تماس نزدیک با فرد مبتلا بوده‌اید:

- مراقبت در خانه 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 پاشیدن ذرات تنفسی وی به شیوه‌های دیگر به روی شما.

اگر در تماس نزدیک با شخص مبتلا به کووید-19 قرار گرفته‌اید، تا ۲ روز قبل از بروز علائم در وی، در معرض ویروس قرار گرفته‌اید و باید قرنطینه شوید. حتی اگر شخص مبتلا به کووید-19 هیچ گونه علائمی نداشته باشد، باز هم تا ۲ روز قبل از انجام آزمایش، ناقل بیماری است.

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

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

دانش‌آموزان، معلمان، یا کارکنان باید چه مدت قرنطینه شوند؟

این دستورالعمل‌ها فقط شامل قرارگیری در معرض ویروس در مدرسه می‌شود. به منظور استفاده توسط موسسات آموزش عالی یا محیط‌های مراقبت از کودکان، تهیه نشده است. اگر با کسی زندگی می‌کنید که مبتلا به کووید-19 است یا خارج از محیط مدرسه در معرض ویروس قرار گرفته اید، این دستورالعملها در مورد شما صدق نمی‌کند.

اگر هر دو نفر در زمان گرفتن در معرض ویروس، ماسک زده باشند



دانش‌آموزان، معلمان یا کارکنانی که در تماس با شخص مبتلا به کووید-19 بوده‌اند، در شرایط زیر مجبور نیستند خود را قرنطینه کنند:

- در صورتی که مدرسه بتواند تایید کند که هر دو نفر (شخصی که در معرض قرار گرفته و شخصی که آزمایشش مثبت شده) مطابق با تعریف دستور بهداشت عمومی ایالتی، ماسک زده بودند، و
- در صورتی که شخصی که در معرض ویروس قرار گرفته هیچ نشانه‌ای از کووید-19 نداشته باشد.

اگر در هر زمان در طول ۱۴ روز بعد از قرار گرفتن در معرض ویروس، شخصی دچار علائم کووید-19 شود، باید خود را قرنطینه کند و فوراً آزمایش بدهد. اگر این شخص علائمی ندارد، باید تا ۷ روز بعد از قرارگیری در معرض ویروس آزمایش دهد.

اگر هر کدام از این دو شخص، در زمان تماس، ماسک زده باشند



دانش‌آموزان، معلمان یا کارکنانی که در زمان تماس، ماسک زده بودند یا در تماس با شخصی قرار گرفته که ماسک زده بوده است، می‌توانند در موارد زیر قرنطینه را پایان دهند:

- **روز دهم بدون انجام آزمایش.** اگر هیچ نشانه‌ای از کووید-19 ندارید، می‌توانید ۱۰ روز پس از آخرین باری که در تماس نزدیک با شخصی بودید که آزمایشش مثبت بوده، به قرنطینه خود پایان دهید.
- **روز هفتم با نتیجه آزمایش منفی.** می‌توانید روز هفتم قرنطینه، آزمایش بدهید. اگر جواب آزمایش منفی شد و هیچ یک از علائم کووید-19 را نداشتید، می‌توانید به قرنطینه پایان دهید. باید حداقل ۷ روز پس از تماس صبر کنید و بعداً آزمایش دهید. این آزمایش می‌تواند PCR یا آزمایش سریع آنتی ژن باشد. تا زمان اعلام نتیجه آزمایش باید همچنان به قرنطینه ادامه دهید.

از زمان قرار گرفتن در معرض ویروس باید تا ۱۴ روز به هر گونه علامت دقت کنید.

هنوز هم احتمال کمی وجود دارد که به کووید-19 مبتلا شده باشید. اگر علائم کووید-19 را دارید، باید خود را در خانه قرنطینه کنید، با ارائه دهنده خدمات درمانی خود تماس بگیرید و شاید لازم باشد دوباره آزمایش دهید.



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



- دانش‌آموزان، معلمان یا کارکنانی که در زمان تماس، ماسک نزنده بودند یا در تماس با شخصی قرار گرفته که ماسک نزنده بوده است، می‌توانند در موارد زیر قرنطینه را پایان دهند:
- **روز دهم بدون انجام آزمایش.** اگر هیچ نشانه‌ای از کووید-19 ندارید، می‌توانید ۱۰ روز پس از آخرین باری که در تماس نزدیک با شخصی بودید که آزمایشش مثبت بوده، به قرنطینه خود پایان دهید.
 - **روز هفتم با نتیجه آزمایش منفی.** می‌توانید روز هفتم قرنطینه، آزمایش بدهید. اگر جواب آزمایش منفی شد و هیچ یک از علائم کووید-19 را نداشتید، می‌توانید به قرنطینه پایان دهید. باید حداقل ۷ روز پس از تماس صبر کنید و بعداً آزمایش دهید. تا زمان اعلام نتیجه آزمایش باید همچنان به قرنطینه ادامه دهید.

هر کسی که در معرض ویروس قرار گرفته، از زمان قرار گرفتن در معرض ویروس باید تا ۱۴ روز به هر گونه علامت دقت کند. هنوز هم احتمال کمی وجود دارد که به کووید-19 مبتلا شده باشد. اگر این شخص علائم کووید-19 را دارد، باید خود را در خانه قرنطینه کند، با ارائه خدمات درمانی خود تماس بگیرد و شاید لازم باشد دوباره آزمایش دهد.

اگر دانش‌آموزان، معلمان، یا کارکنان با شخصی زندگی می‌کنند که به کووید-19 مبتلا شده است، تا چه مدت باید خود را قرنطینه کنند؟



اگر آزمایش کووید-19 کسی که با وی زندگی می‌کنید مثبت شد، به آن تماس خانگی با ویروس می‌گویند. افراد در تماس خانگی با ویروس، در معرض خطر بیشتری از لحاظ ابتلا به ویروس قرار دارند.

دانش‌آموزان، معلمان یا کارکنانی که در تماس خانگی با ویروس هستند، باید از آخرین روز قرار گرفتن در معرض شخصی که آزمایشش مثبت بوده به مدت ۱۰ روز خود را قرنطینه کنند. **شما باید کل دوره ۱۰ روزه قرنطینه را تکمیل کنید، حتی اگر علائم بیماری را نداشته باشید یا نتیجه آزمایش شما منفی باشد.** اجازه ندارید دوره قرنطینه را قبل از ۱۰ روز پایان دهید.

دور ماندن از افرادی که در منزل شما زندگی می‌کنند می‌تواند خیلی سخت باشد. اگر با شخصی زندگی می‌کنید که آزمایش کووید-19 وی مثبت شده است، ممکن است همچنان در معرض ویروس باشید و شاید لازم باشد بیشتر از ۱۰ روز خود را قرنطینه کنید. هر بار که در تماس نزدیک با فردی قرار می‌گیرید که جواب آزمایشش مثبت شده و همچنان آلوده است، قرنطینه شما از اول آغاز می‌شود زیرا دوباره در معرض ویروس قرار گرفته‌اید.

اگر دانش‌آموزان، معلمان، یا کارکنان مدرسه بیش از یک بار در معرض کووید-19 قرار بگیرند، چه اتفاقی می‌افتد؟³

اگر ظرف ۹۰ روز پس از مثبت شدن آزمایش کووید-19، دوباره در معرض این ویروس قرار گرفتید (تماس جدید با ویروس) و نشانه‌های کووید-19 را ندارید، مجبور نیستید در طول این بازه زمانی ۹۰ روزه دوباره آزمایش دهید.

اما باید دستورالعمل‌های زیر را به مدت ۱۴ روز از تاریخ آخرین قرارگیری در معرض ویروس رعایت کنید:

- قبل از رفتن به مدرسه یا محل کار، درجه حرارت بدن خود را اندازه بگیرید.
- هر روز خود را از لحاظ علائم ابتلا به کووید-19 کنترل کنید.
- وقتی در مدرسه، محل کار یا در اطراف افرادی هستید که با شما زندگی نمی‌کنند، ماسک بزنید.
- اگر مریض شدید یا علائم کووید-19 را داشتید، حداقل به مدت ۱۰ روز پس از آغاز علائم، خود را قرنطینه کنید و با پزشک یا ارائه دهنده خدمات درمانی تماس بگیرید تا بفهمید آیا باید دوباره آزمایش کووید-19 را بدهید یا خیر.

اگر دوباره در معرض کووید-19 قرار گرفتید (تماس جدید با ویروس) و بیش از ۹۰ روز از مثبت شدن آزمایش کووید-19 شما گذشته است، باید خود را قرنطینه کنید و دوباره آزمایش دهید. اگر در طول دوره قرنطینه مریض یا دچار علائم شدید، با پزشک یا ارائه دهنده خدمات درمانی تماس بگیرید. با این حال، ممکن است واجد شرایط پایان دادن به قرنطینه باشید که در صفحه ۲ عنوان شده است.



<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

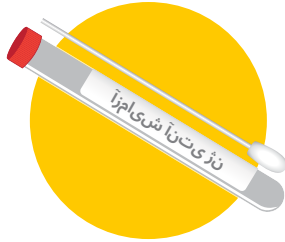
- هر روز خود را از لحاظ علائم کووید-19 کنترل کنید، از جمله اندازه‌گیری درجه حرارت بدن در صورت امکان. اگر تب‌سنج ندارید، پوست بدن خود را بررسی کنید و ببینید آیا گرم یا قرمز به نظر می‌رسد یا خیر. یک کتابچه راهنمای مفید با عنوان «اقداماتی که باید در دوران قرنطینه یا قرنطینه خانگی انجام داد» را می‌توانید 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 یا تا زمانی که الزامات آزمایش را برای پایان دادن زودهنگام به قرنطینه برآورده نکرده‌اید، 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 لحاظ ابتلا به کووید-19 و بیماری شدید قرار دارد.
- سطوحی را که اغلب دست می‌زنید (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.



آزمایش برای ماندن (آزمایش برای شیوع ویروس در مدرسه)

وقتی یک مدرسه از آستانه شیوع ویروس که در راهنمای کووید-19 ویژه مدارس عنوان شده، عبور می‌کند، هیئت مدرسه محلی (پس از مشاوره با اداره بهداشت محلی) می‌تواند تصمیم بگیرد که:

- همه دانش آموزان و کارکنان حداقل به مدت ۱۰ روز از آموزش مجازی یا از راه دور استفاده کنند، یا
- برای همه دانش آموزان و کارکنان، آزمایش سریع آنتی ژن ارائه دهد



یا



دانش آموزانی که امکان آزمایش سریع آنتی ژن به آنها ارائه می‌شود:

- باید در صورت مثبت شدن آزمایش، در خانه خود را قرنطینه کنند.
- در صورت منفی بودن جواب آزمایش، می‌توانند به آموزش حضوری ادامه دهند.
- آنهایی که تصمیم می‌گیرند که آزمایش نشوند، باید حداقل به مدت ۱۰ روز از آموزش مجازی یا از راه دور استفاده کنند.



یا



یا



از معلمان و کارکنان انتظار می‌رود اگر تصمیم بگیرند که آزمایش ندهند یا جواب آزمایش آنها منفی شود، به وظایف شغلی عادی خود به صورت حضوری ادامه دهند. اگر جواب آزمایش آنها مثبت شد باید خود را در خانه قرنطینه کنند یا اگر در معرض کووید-19 قرار گرفته‌اند باید از دستورالعمل‌های قرنطینه پیروی کنند.

برای همه افرادی که جواب آزمایششان مثبت شود، ردیابی تماس انجام خواهد شد.

- دانش آموزان، معلمان یا کارکنانی که در معرض شخصی با تست مثبت قرار گرفته‌اند باید از دستورالعمل‌های قرنطینه (موجود در صفحه ۲) پیروی کنند.
- اگر هم شما و هم فردی که جواب آزمایشش مثبت بوده در مدرسه بودید و هر دو در زمان قرارگیری در معرض ویروس ماسک زده بودید، مجبور نیستید خود را قرنطینه کنید. شخصی که جواب آزمایشش مثبت می‌شود باید خود را حداقل به مدت ۱۰ روز قرنطینه کند حتی اگر هر دو ماسک زده بودید.
- اگر در مدرسه در معرض ویروس قرار گرفته‌اید و شما یا شخصی که جواب آزمایشش مثبت بوده ماسک نزنده بودید، باید خود را قرنطینه کنید. شما می‌توانید بدون انجام آزمایش در روز دهم یا با یک جواب آزمایش منفی در روز هفتم، به قرنطینه خود پایان دهید. در شرایطی خاص، برای اینکه بتوانید پیش از گذشت ۱۰ روز به مدرسه بازگردید، ممکن است لازم باشد دوباره آزمایش بدهید.

گزینه "آزمایش برای ماندن" دارای چارچوب‌های زمانی متفاوتی برای آغاز قرنطینه برای شخصی است که جواب آزمایشش مثبت شده است. اگر به عنوان بخشی از "آزمایش برای ماندن"، جواب آزمایش شما مثبت شد، قرنطینه شما از روزی که آزمایش دادید شروع می‌شود، نه از روزی که علائم‌تان آغاز شد. حتی اگر علائمی نداشته باشید باید خود را قرنطینه کنید. همه افرادی که تا ۲ روز قبل از روز آزمایش در تماس نزدیک با شما بودند، در معرض ویروس قرار گرفته‌اند و باید خود را قرنطینه کنند. این به عنوان تاریخ آخرین قرارگیری در معرض ویروس برای گزینه "آزمایش برای ماندن" تلقی می‌شود.

آزمایش برای بازی (آزمایش برای فعالیت‌های فوق برنامه دبیرستان)

- دانش آموزان، معلمان و کارکنان می‌توانند در شرایط زیر در فعالیت‌های فوق برنامه شرکت کنند:
- در صورتی که حداقل هر ۱۴ روز یک بار، آزمایش کووید-19 را انجام دهند. این آزمایش می‌تواند PCR یا آزمایش سریع آنتی ژن باشد.
 - در صورتی که در قرنطینه یا قرنطینه خانگی نیستند.
 - در صورتی که هیچ یک از علائم کووید-19 را نداشته باشند.



در طول همه فعالیت‌های فوق برنامه از شما انتظار می‌رود که همیشه ماسک بزنید، مگر این که در یک بازی رقابتی و مسابقه باشید که مستلزم فعالیت فیزیکی سنگین است یا زدن ماسک ممکن است خطرناک باشد (مانند شنا در استخر). همچنین از شما انتظار می‌رود در طول فعالیت‌های فوق برنامه تا جای ممکن فاصله فیزیکی را رعایت کنید. این بدان معنی است که تا جای ممکن حداقل ۶ فوت یا ۲ متر (حدوداً به اندازه طول دو دست) از سایر افراد فاصله داشته باشید.

- مدارس، امکان انجام آزمایش سریع آنتی ژن را برای شرکت کنندگان فراهم می‌آورند. شرکت کنندگان:
- باید در صورت مثبت شدن آزمایش، در خانه خود را قرنطینه کنید.
 - اگر جواب آزمایش منفی شود، در قرنطینه نباشید و هیچ یک از علائم کووید-19 را ندارید، می‌توانید در فعالیت فوق برنامه شرکت کنید.
 - در صورتی که تصمیم بگیرید آزمایش انجام ندهید، قادر به شرکت در فعالیت فوق برنامه نخواهید بود.



مدارس همچنین ممکن است امکان انجام آزمایش را برای معلمان یا کارمندان فراهم کنند که می‌خواهند آزمایش دهند اما به عنوان بخشی از برنامه "آزمایش برای بازی" در فعالیت‌های فوق برنامه مشارکتی ندارند.

برای همه افرادی که جواب آزمایششان مثبت شود، ردیابی تماس انجام خواهد شد.

- دانش آموزان، معلمان یا کارکنانی که در معرض شخصی با تست مثبت قرار گرفته‌اند باید از دستورالعمل‌های قرنطینه (موجود در صفحه ۲) پیروی کنند.
- اگر هم شما و هم فردی که جواب آزمایشش مثبت بوده در مدرسه بودید و هر دو در زمان قرارگیری در معرض ویروس ماسک زده بودید، مجبور نیستید خود را قرنطینه کنید. شخصی که جواب آزمایشش مثبت می‌شود باید خود را حداقل به مدت ۱۰ روز قرنطینه کند حتی اگر هر دو ماسک زده بودید.
 - اگر در مدرسه در معرض ویروس قرار گرفته‌اید و شما یا شخصی که جواب آزمایشش مثبت بوده ماسک زده بودید، باید خود را قرنطینه کنید. شما می‌توانید بدون انجام آزمایش در روز دهم یا با یک جواب آزمایش منفی در روز هفتم، به قرنطینه خود پایان دهید. در شرایطی خاص، برای اینکه بتوانید پیش از گذشت ۱۰ روز به مدرسه بازگردید، ممکن است لازم باشد دوباره آزمایش بدهید.

گزینه "آزمایش برای بازی" دارای چارچوب‌های زمانی متفاوتی برای آغاز قرنطینه برای شخصی است که جواب آزمایشش مثبت شده است. اگر به عنوان بخشی از "آزمایش برای بازی"، جواب آزمایش شما مثبت شد، قرنطینه شما از روزی که آزمایش دادید شروع می‌شود، نه از روزی که علائم‌تان آغاز شد. حتی اگر علائمی نداشته باشید باید خود را قرنطینه کنید. همه افرادی که تا ۲ روز قبل از روز آزمایش در تماس نزدیک با شما بودند، در معرض ویروس قرار گرفته‌اند و باید خود را قرنطینه کنند. این به عنوان تاریخ آخرین قرارگیری در معرض ویروس برای گزینه "آزمایش برای بازی" تلقی می‌شود.