

# نشرة صحية لأولياء أمور الطلاب

يتخلف الطالب عن الركب حينما تضيق عليه عدة أيام نتيجة غيابه عن المدرسة ويلاقي صعوبة في اللحاق بباقي أقرانه من الطلاب. سواء كانت الأيام التي تغيب فيها الطالب بسبب المرض، أو للتهرب من الذهاب المدرسة، أو لأي سبب أخر فإن النتيجة النهائية واحدة: ألا وهي ضياع وقت التعلم على الطالب. قد يُصاب الأطفال والمراهقين في بعض الأحيان بالمرض ويحتاجون الى البقاء في المنزل، لكننا نرغب بالتنسيق معكم لتقليل عدد الأيام الدراسية التي تضيق على الطالب.

## تزايد عدد الأيام الضائعة على الطالب بسرعة!

- يمكن أن يؤدي ضياع بضعة أيام من الغياب في الشهر الى تراكم عدة أسابيع ضائعة من الدراسة في السنة.
- تساهم غيابات الطالب سواء كانت بعذر أو بدون عذر في زيادة صعوبة لحاق الطالب بباقي زملائه، وخاصة في مادتي القراءة والرياضيات.
- تعتبر مرحلة الروضة والمرحلة الأولى من المراحل المهمة للطفل. إن ضياع أيام من الدراسة في هذه السنوات المبكرة يساهم في زيادة صعوبة التعلم على الطالب في السنوات اللاحقة، وغالباً ما سيعاني من مشاكل في القراءة في نهاية المرحلة الثالثة.

## العمل مع الطالب ومع المدرسة

- التأكد من حضور الطالب الى المدرسة يومياً ما لم يكن هناك سبب قوي يستوجب غيابه. وهذا يساعد الطالب على النجاح.
- تأكد من إن الكادر المدرسي على علم إذا كان الطالب يعاني من مرض مزمن لتوفير المساعدة له إذا لزم الأمر. قم بتدوين المعلومات المتعلقة بمرض الطالب المزمع في كل عام دراسي على البطاقة الصحية وعلى أستمارة معلومات توفير الرعاية الصحية المدرسية في حالة الطوارئ.
- إذا كان الطالب يعاني من الربو، تشترط مدارس مقاطعة فيرفاكس الحكومية وضع طبيب الطالب خطة التحكم بالربو. إذا كان يتوجب على الطالب حمل جهاز الأستنشاق معه في المدرسة، فيجب الإشارة الى السماح له بذلك على خطة التحكم بالربو. تأكد من وجود كافة المستلزمات الخاصة بالتحكم بنوبات الربو لدى الطالب في المدرسة (جهاز أستنشاق، أنبوب المبادعة، الخ).
- إذا كان الطالب يعاني من الربو، تشترط مدارس مقاطعة فيرفاكس الحكومية وضع طبيب الطالب خطة التحكم بالربو. تأكد من وجود كافة المستلزمات الخاصة بالتحكم بنوبات الربو لدى الطالب في المدرسة (جهاز أستنشاق، أنبوب المبادعة، الخ).
- يجب أن يكون التواصل مفتوح مع ممرضة الصحة العامة في المدرسة، وأفراد الكادر المدرسي والمعلمين. كلما كانت المدرسة على علم باحتياجات الطالب الصحية، كلما كان كل شخص مستعد بشكل أفضل للتعاون سوية لتقديم المساعدة للطالب.

## أفكار مفيدة:

- حاول تحديد مواعيد زيارة الطفل للطبيب أو طبيب الأسنان في وقت متأخر من فترة ما بعد الظهر حتى لا يفوت على الطفل الكثير من وقت المدرسة قدر المستطاع.
- تأكد من حصول الطالب على واجباته المدرسية إذا كان يتوجب عليه عدم الذهاب الى المدرسة مع التأكد من أكمله الواجب وتسليمه.
- عليك الأتصال بالمدرسة حالما تدرك بأن الطالب سيتغيب عن المدرسة وابلأغ الكادر المدرسي عن سبب غيابه والفترة التي سيتغيب فيها عن المدرسة.
- تهيأ للحصول على مذكرة من الطبيب في حال طلبها من قبل موظفي المدرسة.

للمزيد من المعلومات، يرجى زيارة الموقع التالي:

مراكز السيطرة على الامراض والوقاية منها  
[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

الأكاديمية الامريكية لطب الأطفال  
[www.aap.org](http://www.aap.org)

دليل مقاطعة فيرفاكس  
[www.fcps.edu/resources/gotoguide](http://www.fcps.edu/resources/gotoguide)



## متى يجب أبقاء الطالب في المنزل؟

تشمل المقترحات أدناه الأطفال من عمر 5 إلى 18 سنة.  
قد تكون التوصيات مختلفة بشأن الأطفال الرضع والأطفال الصغار.

هل يجب أبقاء الطالب في المنزل؟	الأعراض والأمراض
<b>كلا</b> - إذا كنت مريضاً، لا زال يتعين على الطالب الذهاب الى المدرسة. مرضك لا يعفي الطالب من عدم الذهاب الى المدرسة. ضع خطط مسبقاً لهذه الأيام. أطلب من أحد الجيران، أو الأقارب، أو الزوج/الزوجة اصطحاب الطالب من وإلى المدرسة.	إذا كان أحد الوالدين مريض، مُجهّد، دخل الى المستشفى
<b>كلا</b> - طالما يمكن السيطرة على أعراض المرض لدى الطالب فيمكنه الذهاب الى المدرسة. إذ يتم تدريب موظفي المدرسة على مساعدة الطلاب الذين يعانون من أمراض مزمنة وعلى غيرهما من متطلبات الرعاية الصحية ذات الصلة بالمرض.	الأمراض المزمنة (الربو، داء السكري، فقر الدم المنجلي، الصرع، الخ). الأمراض المزمنة هي حالة مرضية طويلة الأمد يمكن السيطرة عليها وليس الشفاء منها.
<b>كلا</b> - يجب أن يواصل الطفل ذهابه الى المدرسة، لكن عليك تحديد سبب هذه التغييرات. تحدّث الى موظفي المدرسة وتباحث الأمر مع الجهة المسؤولة عن توفير الرعاية الصحية. قد يكون الطفل يعاني من التئمّر أو من صدمة نفسية، أو قد يكون متخلفاً في أداء واجباته المدرسية أو غير منسجم مع الآخرين. قد تستوجب مؤشرات الحزن المستمرة المساعدة من موظفي المدرسة أو من المختصين بالرعاية الصحية.	لا يرغب الطفل بالذهاب الى المدرسة البكاء المتكرر، الشعور بالخوف، الغضب، عدم الرغبة في الاختلاط مع الآخرين، تغيير في السلوك، ألم في المعدة، الشعور بالغثيان (يمكن أن تكون هذه الأعراض علامات الإصابة بالأكنتاب، القلق، الاضطرابات النفسية اللاحقة للصدمة، أو الخوف)
<b>كلا</b> - يجب على الطالب الذهاب الى المدرسة إذا كان قادراً على المشاركة في الأنشطة المدرسية.	أعراض الإصابة بنزلات البرد أنسداد/رشح الأنف، العطس، السعال الخفيف، ألم الأذن
<b>كلا</b> - يمكن للطفل الذهاب الى المدرسة إذا أكمل المعالجة الأولية من استعمال شامبو خاص لقمّل الرأس.	قمّل الرأس حكة شديدة في الرأس، وقد يشعر الطفل بوجود شيء ما يتحرك في رأسه
<b>كلا</b> - يمكن في معظم الأحيان معالجة الأمور المتعلقة بالحيض (الدورة الشهرية) في المدرسة. أما إذا كان الألم شديداً ويتعارض مع حضور الطالبة الى المدرسة فيجب إستشارة مقدم الرعاية الصحية في هذه الحالة.	قضايا الحيض
<b>كلا</b> - يجب أن يذهب الطالب الى المدرسة إذا لم تكن لديه إصابة واضحة ولديه القدرة على القيام بالفعاليات الاعتيادية (المشي، الكلام، الأكل). يجب استشارة الجهة المقدمة للرعاية الصحية إذا كان الألم شديداً أو متواصلاً.	التوتر والأجهاد، ألتواء الكاحل، والألام
<b>نعم</b> - إذا كانت هناك أفرزات من العين، يجب معاينة الطالب من قبل مختص بالرعاية الصحية قبل عودته الى المدرسة. وإذا تم تشخيص إصابة الطالب بالتهاب الملتحمة الجرثومي، فعليه البقاء في المنزل أثناء فترة ظهور الأعراض عليه أو حتى أتمام 24 ساعة من العلاج بالمضادات الحيوية.	إلتهاب المُلْتَحِمَة (التهاب باطن العين) يكون بياض العين وردي اللون مع إفرازات سمكية صفراء/خضراء اللون.
<b>نعم</b> - يجب إبقاء الطالب في المنزل والاتصال بالجهة المقدمة للرعاية الصحية. إذا كانت هذه الأعراض ناتجة عن الإصابة بالربو، فيجب تقديم العلاج للطالب حسب الإرشادات الموضحة في خطة التحكم بالربو. وعند السيطرة على الأعراض يمكنك بعدها إرسال الطالب الى المدرسة.	السعال السعال الشديد أو غير المسيطر عليه أو السعال السريع، الحشرجة (الصغير) أثناء التنفس، أو صعوبة التنفس.
<b>نعم</b> - يرجى إبقاء الطالب في المنزل إذا كان مريضاً أو لديه حمى أو تقيحاً بالإضافة الى إصابته بالأسهال. أما إذا كان البراز مصحوب بدم أو كان الطالب يشعر بالألم في البطن، أو لديه حمى أو تقيحاً فعليك إستشارة الجهة المقدمة للرعاية الصحية.	الأسهال قد يعني خروج البراز اللين أو السائل بشكل متكرر الإصابة بمرض، لكنه قد يكون ناتجاً أيضاً عن تناول طعام أو أدوية معينة.
<b>نعم</b> - إذا بلغت درجة حرارة الطالب 100.4 أو أعلى، ففي هذه الحالة يجب إبقائه في المنزل الى حين نزول درجة الحرارة الى ما دون 100.4 لمدة 24 ساعة بدون استخدام الأدوية الخافضة للحرارة. إذا لم تذهب الحمى خلال 3-2 أيام أو بلغت 102.0 أو أعلى، فعليك إستشارة الجهة المقدمة للرعاية الصحية.	الحمى يشير وجود الحمى الى الإصابة بالمرض خاصة إذا بلغت درجة الحرارة 100.4 أو أعلى بالإضافة الى ظهور أعراض أخرى مثل تغيير في السلوك، طفح جلدي، التهاب الحلق، التقيؤ، الخ.
<b>نعم</b> - يجب إبقاء الطالب في المنزل إذا كان لديه طفح جلدي مع حمى. إذا انتشر الطفح الجلدي بسرعة أو لم يتحسن أو كانت لديه جروح مفتوحة متقيحة، يجب إبقاء الطالب في المنزل ومراجعة الطبيب.	طفح جلدي مع حمى
<b>نعم</b> - يجب إبقاء الطالب في المنزل خلال 24 ساعة الأولى من إعطائه المضاد الحيوي. يمكن للطالب العودة الى المدرسة بعد أكتماله 24 ساعة على الأقل من أخذ المضادات الحيوية مع زوال الحمى لمدة 24 ساعة وتحسّن باقي الأعراض	(إلتهاب اللوز) إلتهاب الحلق، الحمى، ألم في المعدة، تورم وأحمرار اللوز.
<b>نعم</b> - يجب إبقاء الطالب في المنزل الى حين توقف القيء لمدة 24 ساعة. في حال أستمرار القيء، أتصل بالجهة المقدمة للرعاية الصحية.	التقيؤ تقيؤ الطالب مرتين أو أكثر خلال فترة 24 ساعة
<b>نعم</b> - يجب إبقاء الطالب في المنزل الى حين معاينته من قبل الطبيب وإعتبار مرض الطالب غير معدّي.	الأمراض المعدية كوفيد-19 - تشمل الأعراض الحمى، قشعريرة، سعال، ضيق في التنفس، فقدان حاستي التذوق/الشم، إلتهاب الحلق - التعب - ألم في العضلات - رشح الأنف/الأحتقان، ألم في المعدة، أسهال، غثيان/تقيؤ، صداع جديري الماء - حمى، صداع، ألم في المعدة أو إلتهاب الحلق، يليه ظهور طفح جلدي أحمر اللون مصحوب بحكة على المعدة أولاً ثم على الأطراف والوجه. الحصبة والحصبة الألمانية - تورم الغدد، طفح جلدي يبدأ بالظهور أولاً خلف الأذنين بعدها على الوجه وبقي أنحاء الجسم، والتهاب المفاصل، وحمى خفيفة وسعال مع أحمرار العينين النكاف - حمى، صداع، الإم في العضلات، فقدان الشهية، تورم الغدد اللعابية الرقيقة السعال الديكي - نوبات سعال كثيرة وسريعة تعقبها "شهقات" عالية الصوت، وتقيؤ مع الشعور بالتعب الشديد