

## بروشور بهداشت برای والدین

زمانی که دانش آموزان روزهای زیادی از مدرسه غیبت دارند، از درس عقب می مانند و برای جبران آن مشکلات زیادی خواهند داشت. روزهای غیبت چه دلیل بیماری، چه غیبت های غیر موجه، و یا هر دلیل دیگری که باشد نتیجه آن یک چیز است — زمان آموزش و یادگیری از دست می رود. کودکان و نوجوانان گاهی بیمار می شوند و ممکن است نیاز داشته باشند در خانه بمانند، اما ما می خواهیم با همکاری شما تعداد روزهای غیبت دانش آموزان را به حداقل برسانیم.

### روزهای غیبت بسرعت روی هم انباشته می شوند!

- تنها یکی دو روز غیبت در ماه منجر به انباشته شدن چندین هفته غیبت در سال می شود.
- غیبت های موجه و غیر موجه می توانند همگام شدن با سایر دانش آموزان را برای فرزند شما دشوارتر کنند، به خصوص در ریاضیات و خواندن.
- مقاطع پیشدبستانی و کلاس اول بسیار مهم هستند. غیبت از مدرسه در طول سال های اول برای کودکان مشکلات بیشتری در سالهای بالاتر بوجود می آورد و اغلب آنها تا پایان سال سوم ابتدایی در خواندن مشکل خواهند داشت.

### با فرزند خود و مدرسه همکاری کنید

- مطمئن شوید کودک شما هر روز به مدرسه می رود مگر اینکه غیبت از مدرسه ضروری باشد. این به پیشرفت فرزندتان کمک خواهد کرد.
- اطمینان حاصل کنید که کارکنان مدرسه از ابتلای فرزند شما به بیماری مزمن اطلاع دارند تا در صورت نیاز امکانات کمکی فراهم شود. در ابتدای هر سال تحصیلی، اطلاعات مربوط به بیماری مزمن کودک خود را در فرم مراقبت های اضطراری و اطلاعات بهداشتی فرزندتان وارد کنید.
- اگر کودک شما آسم دارد، FCPS به یک برنامه امداد رسانی آسم تکمیل شده توسط پزشک نیاز دارد. اگر کودک شما باید دستگاه استنشاق را با خود به مدرسه بیاورد، باید در برنامه امداد رسانی آسم وی به اجازه حمل آن توسط دانش آموز در مدرسه، اشاره شود. اطمینان حاصل کنید که تمام وسایل (دستگاه استنشاق، دستگاه سهولت در تنفس و غیره) مورد نیاز برای مدیریت آسم فرزندتان در مدرسه در دسترس است.
- اگر کودک شما دیابت دارد، FCPS به یک برنامه مدیریت درمان دیابت تکمیل شده توسط پزشک نیاز دارد. اطمینان حاصل کنید که تمام وسایل (انسولین، دستگاه اندازه گیری قند خون و نوارهای تست قند خون) مورد نیاز برای مدیریت دیابت فرزندتان در مدرسه در دسترس است.
- راه های ارتباطی با پرستار بهداشت عمومی مدرسه، مسئولین و معلمین را باز نگه دارید. هرچه بیشتر مدرسه درباره سلامت فرزند شما بداند، بهتر می تواند همه افراد را برای همکاری در موارد ضروری آماده نگه دارد.

### پیشنهادات مفید:

- با پزشک یا دندانپزشک خود آخرین ساعات روز وقت ملاقات ترتیب دهید تا فرزندتان تا حدی که امکان دارد کمتر از مدرسه غیبت داشته باشد.
- در صورتی که فرزند شما مجبور است از مدرسه غیبت کند، تکالیف وی را تحویل بگیرید و مطمئن شوید آنها را تکمیل کند و به مدرسه برگرداند.
- به محض اینکه متوجه شدید فرزندتان مجبور است از مدرسه غیبت کند با مدرسه تماس بگیرید و به مسئولین دلیل غیبت و مدت زمانی که فرزندتان غیب خواهد داشت را اطلاع دهید.
- در صورت درخواست پرسنل مدرسه، آماده باشید که یک یادداشت از پزشک دریافت کنید.

برای اطلاعات بیشتر به وب سایت های زیر مراجعه کنید:

مرکز پیشگیری و کنترل امراض

[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

آکادمی پزشکان آمریکا

[www.aap.org](http://www.aap.org)

راهنمایی های فیر فکس کانتی

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



## چه موقع باید فرزندم را در منزل نگه دارم؟

موارد زیر برای کودکان ۵ تا ۱۸ سال توصیه می شود.

توصیه ها ممکن است برای کودکان نوزاد و سنین خیلی پایین متفاوت باشد.

| علائم و بیماری   | آیا باید کودک خود را در منزل نگه دارم؟  |
|--|---|
| پدر یا مادر کودک مریض یا تحت فشار روحی است و یا در بیمارستان بستری می باشد   | <b>خیر</b> - اگر شما مریض هستید، فرزند شما باید در مدرسه حضور یابد. بیماری شما دلیل موجه برای غیبت فرزندتان نیست. برای این روزها از قبل برنامه ریزی کنید. از یک همسایه، قوم و خویش یا همسران بخواهید فرزندتان را به مدرسه ببرد و برگرداند.  |
| بیمار های مزمن (آسم، دیابت، اختلال گلبول های قرمز، صرع و غیره)<br>بیماری مزمن یک بیماری طولانی مدت است که قابل کنترل است اما قابل درمان نیست.  | <b>خیر</b> - تا زمانی که علائم کودک شما کنترل می شود، کودک تان باید به مدرسه برود. پرسنل مدرسه برای کمک به کودکان مبتلا به بیماری های مزمن و الزامات مراقبت های بهداشتی مرتبط آموزش دیده اند.   |
| کودک نمی خواهد به مدرسه برود<br>گریه های مکرر، ترس، عصبانیت، بی میلی به شرکت در جمع، تغییر رفتار، درد شکم، حال تهوع<br>( این علائم می توانند بدلیل افسردگی، اضطراب، فشار روحی پس از سانحه، و یا ترس باشند)   | <b>خیر</b> - شما باید فرزند خود را به مدرسه بفرستید، ولی مشخص کنید چه چیزی باعث تغییر شده است. با پرسنل مدرسه صحبت کنید و با مسئول مراقبت های پزشکی نیز مشورت کنید. فرزند شما ممکن است قربانی زورگویی باشد، یا ضربه روحی دیده باشد، یا از تکالیف مدرسه اش عقب مانده باشد و یا با دیگران کنار نمی آید. شاخص های پیوسته اضطراب و پریشانی ممکن است نیاز به حمایت و پشتیبانی پرسنل و یا مسئول خدمات بهداشتی داشته باشد. |
| علائم سرماخوردگی<br>گرفتگی/ آبریزش بینی، عطسه، سرفه خفیف، گوش درد  | <b>خیر</b> - اگر فرزند شما می تواند در فعالیت های مدرسه شرکت کند باید به مدرسه برود.  |
| شپش سر<br>خارش شدید سر؛ ممکن است احساس شود چیزی در حال حرکت است  | <b>خیر</b> - اگر درمان اولیه شستن سر با شامپوی مخصوص شپش کامل شده باشد، فرزند شما می تواند در مدرسه شرکت کند.   |
| مسائل قاعدگی   | <b>خیر</b> - در بیشتر موارد، مسائل قاعدگی (عادت ماهیانه) می تواند در مدرسه مدیریت شود. اگر درد شدید در وضعیت حضور کودک تاثیر بگذارد، با یک مسئول مراقبت های بهداشتی مشورت کنید.   |
| کشیدگی های عضلانی، پیچ خوردگیها، دردها   | <b>خیر</b> - اگر سابقه هیچگونه جراحی وجود نداشته باشد و فرزند شما می تواند حرکت کند ( قدم بردارد، صحبت کند، غذا بخورد) باید در مدرسه شرکت کند. اگر درد مزمن است و متوقف نمی شود با یک پزشک عمومی مشورت کنید.  |
| ورم ملتحمه (اصطلاحاً چشم صورتی گفته می شود)<br>قسمت سفیدی داخل چشم بزرگ صورتی در می آید و با ترشح زرد/سبز رنگ همراه است.   | <b>بله</b> - اگر از چشم ترشح خارج شود، دانش آموز باید تا قبل از مراجعه مجدد به مدرسه توسط یک پزشک عمومی معاینه شود. اگر ورم ملتحمه میکروبی تشخیص داده شود، کودک باید تا زمانی که علائم دارد یا تا ۲۴ ساعت پس از تکمیل مصرف آنتی بیوتیک، در منزل بماند.  |
| سرفه<br>مزمن، غیرقابل کنترل، سرفه های پی در پی، خس خس سینه، یا مشکل تنفسی  | <b>بله</b> - فرزندتان را در منزل نگه دارید و با یک ارائه دهنده خدمات بهداشتی تماس بگیرید. اگر علائم بیماری بدلیل آسم یا تنگی نفس باشد، مراحل درمان را طبق برنامه امداد رسانی آسم فرزندتان انجام دهید. بعد از اینکه علائم تحت کنترل در آمد، فرزندتان را به مدرسه بفرستید.  |
| اسهال<br>دفع مکرر مدفوع، مدفوع شل یا رقیق ممکن است به معنای بیماری باشد اما همچنین می تواند به علت غذا و دارو باشد.  | <b>بله</b> - اگر علاوه بر اسهال، کودک شما علائم بیماری دارد، تب دارد یا استفراغ می کند، لطفاً کودک خود را در منزل نگه دارید. اگر مدفوع او خونی باشد، اگر کودک در ناحیه شکم درد دارد، تب و تهوع دارد، باید با یک پزشک مشورت کنید.  |
| تب<br>تب معمولاً به منزله بیماری است بخصوص اگر فرزند شما تب ۱۰۰/۴ درجه یا بالاتر دارد - و حال خوبی نداشته باشد و علائم دیگری نیز مانند تغییر رفتار، خارش، گلو درد، تهوع و غیره داشته باشد.   | <b>بله</b> - اگر فرزند شما تب ۱۰۰/۴ درجه یا بالاتر دارد، او را در منزل نگه دارید تا تب او بدون استفاده از داروهای تب بر به پایین تر از ۱۰۰/۴ تب کاهش یابد. اگر بعد از ۲ الی ۳ روز تب کاهش نیافت و یا در حد ۱۰۲/۰ درجه یا بالاتر بود، باید با یک پزشک عمومی مشورت کنید.  |
| خارش همراه با تب   | <b>بله</b> - اگر فرزندتان خارش همراه با تب دارد، وی را در خانه نگه دارید. اگر جوش های همراه با خارش به سرعت در حال گسترش است، و درمان نمی شود، و یا زخم های سرباز دارد، باید فرزند خود را در منزل نگه دارید و به یک پزشک عمومی یا یک ارائه دهنده خدمات بهداشتی نشان دهید.   |
| گلو درد<br>گلو درد، تب، شکم درد، لوزه های قرمز و متورم   | <b>بله</b> - ۲۴ ساعت پس از شروع آنتی بیوتیک کودک خود را در خانه نگه دارید. کودک شما زمانی می تواند به مدرسه برگردد که حداقل ۲۴ ساعت از مصرف آنتی بیوتیک گذشته باشد و به مدت ۲۴ ساعت تب نداشته باشد و علائم در حال بهبود باشد.   |
| تهوع<br>کودک ۲ بار یا بیشتر در یک ۲۴ ساعت استفراغ کرده است   | <b>بله</b> - کودک خود را تا ۲۴ ساعت در خانه نگه دارید تا استفراغ قطع شود. اگر تهوع ادامه داشت به یک پزشک عمومی یا مسئول مراقبت های بهداشتی مراجعه کنید.   |
| بیماری های مسری<br>کوید ۱۹ - تب، لرز، سرفه، تنگی نفس، از دست دادن حس چشایی/بوایی، گلودرد، خستگی مفرط، دردهای عضلانی، آبریزش/گرفتگی بینی، معده درد، اسهال، تهوع/استفراغ، سردرد<br>آبله مرغان - تب، سردرد، دل درد یا گلو درد، سپس ناحیه قرمز رنگ همراه با خارش روی پوست گسترش می یابد که در ابتدا در ناحیه شکم و سپس در نواحی دست و پا و صورت گسترش می یابد.<br>سرخک و سرخجه (سرخ آلمانی) - غدد متورم، جوشهایی که از پشت گوش شروع می شود سپس روی صورت و بقیه قسمت های بدن را می پوشاند، درد مفاصل، تب ملایم و سرفه، چشم های قرمز<br>اریون - تب، سردرد، درد عضلانی، کم اشتها، غدد لنفاوی متورم<br>سپاه سرفه (سرفه مزمن) - سرفه های پی در پی و شدید و با صدای بلند، تهوع، احساس خستگی مفرط | <b>بله</b> - کودک خود را در منزل نگه دارید تا پزشک و یا ارائه دهنده خدمات بهداشتی تشخیص دهد بیماری فرزندتان مسری نیست.  |

