

هنگامی که دانش آموزان تعداد روزهای زیادی از مدرسه غیبت داشته باشند، (از درس) عقب میمانند و برای جبران آن مشکلات زیادی خواهند داشت. روزهای غیبت چه بدلیل بیماری، غیبت های غیر موجه، و یا به هر دلیل دیگری که باشد نتیجه آن یک چیز است — زمان یادگیری از دست میرود. کودکان و نوجوانان بیمار میشوند و نیاز به استراحت در منزل دارند، ولیکن ما میخواهیم با همکاری شما روزهای غیبت و از دست رفته فرزندان را کاهش دهیم.

### روزهای غیبت بسرعت روی هم انباشته میشوند!

- فقط یکی دو روز غیبت در ماه منجر به انباشته شدن چندین هفته غیبت در سال میشود.
- غیبتهای موجه و غیر موجه میتوانند برای فرزند شما در جبران آن مشکل ایجاد کنند بخصوص در دروسهای ریاضیات و خواندن.
- مقاطع پیشدبستانی و کلاس اول بسیار مهم هستند. غیبت از مدرسه در طول سالهای اول برای کودکان مشکلات زیادی در یادگیری 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

- بعنوان یک ولی، با فرزند خود جدی باشید و اجازه ندهید فرزندتان بی دلیل در منزل بماند. این به پیشرفت فرزندان کمک خواهد کرد.
- اگر فرزندان بیماری مزمن دارد، مطمئن شوید پرستار بهداشت عمومی مدرسه و مسئولین مدرسه از آن مطلع هستند تا بتوانند در صورتیکه او بیمار است به او کمک کنند. اطلاعات بیماری مزمن فرزند شما میبایست در فرم اطلاعات سلامت و مراقبتهای بهداشتی مدرسه درج گردد. لطفاً همچنین پرستار بهداشت عمومی مدرسه را از هر گونه نیازهای بهداشتی فرزند خود که میتواند بر روی ساعات درسی (و) تاثیرگذار باشد مطلع کنید.
- یکی از راههای تماس را با پرستار بهداشت عمومی مدرسه، مسئولین مدرسه، و معلمین باز نگهدارید. هرچه بیشتر مدرسه درباره سلامت فرزند شما بداند، بهتر میتواند مسئولین را برای همکاری با هم (در موارد ضروری) برای (کمک) به فرزندان آماده نگهدارد.

### پیشنهادهای مفید:

- با دکتر یا دندانپزشک خود آخرین ساعات روز وعده ملاقات بگذارید تا فرزندان تا جاییکه امکان دارد کمتر از مدرسه غیبت داشته باشند.
- در صورتیکه فرزند شما میبایست از مدرسه غیبت کند، تکالیفش را تحویل بگیرید و پیگیری کنید تا مطمئن آيا آنها را تکمیل کرده و به مدرسه تحویل داده است یا خیر.
- بمحض آنکه مطلع شدید فرزندان از مدرسه غیبت خواهد داشت با مدرسه تماس بگیرید و دلیل غیبت و علائم بیماری فرزندان را به مسئولین مدرسه اطلاع دهید و اینکه برای چه مدت از مدرسه غیبت خواهد داشت.
- در صورت درخواست پرسنل مدرسه، آماده باشید که یک یادداشت از دکتر دریافت کنید.
- اگر بعد از ساعات اداری نیاز به مشاوره پزشکی دارید، بیشتر دفاتر پزشکی جهت کمک و پاسخ به سوالات شما خطوط تماس 24 ساعته خدماتی دارند.
- در صورتیکه فرزندان وضعیت اضطراری دارد، با شماره 911 تماس بگیرید.

### For Additional Information Visit:

The Centers for Disease Control and Prevention

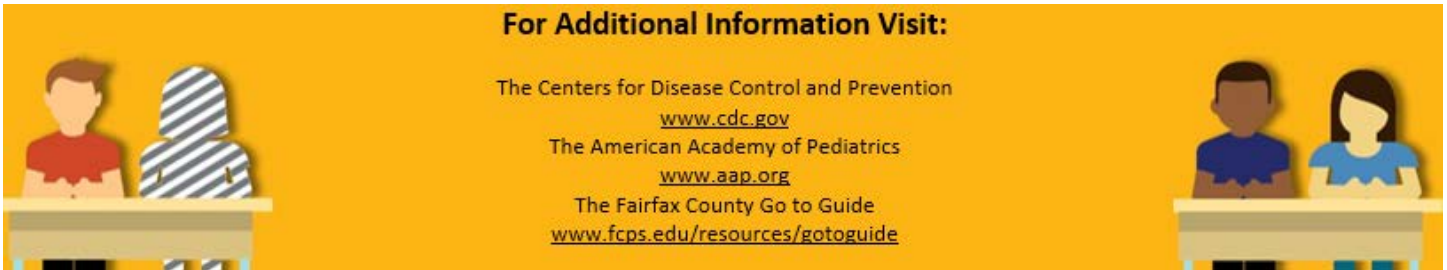
[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

The American Academy of Pediatrics

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

The Fairfax County Go to Guide

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



## چه موقع میبایست فرزندم را به مدرسه بفرستم؟

موارد زیر برای کودکان سننن قبل از پیشدبستانی تا 18 سال توصیه میشود.  
توصیه ها ممکن است برای نوزادان و کودکان خرد سال تا 2 سن 2 سال متفاوت باشد.

<p><b>بله</b> - اگر شما مریض هستید، فرزند شما میبایست در مدرسه حضور یابد. بیماری شما دلیل موجه برای غیبت فرزندتان نیست. همه ما گاهی بیمار می شویم بنابراین پیشاپیش برای چنین روزهایی برنامه ریزی کنید. از یک همسایه، قوم و خویش، یا همسرتان خواهش کنید فرزندتان را به مدرسه برساند و زمان ترخیص او را از مدرسه بردارد.</p>	<p><b>ولی (پدر یا مادر) کودک مریض، تحت فشار روحی و یا در بیمارستان بستری میباید</b></p>
<p><b>بله</b> - فرزند شما میبایست در مدرسه حضور یابد. پرستار بهداشت عمومی مدرسه به پرسنل مدرسه آموزش میدهد تا در مقابله با بیماری مزمن فرزند شما و نیازهای مربوط به آن به او کمک کنند.</p>	<p><b>بیماری های مزمن (آسم یا تنگی نفس، دیابت، سلول های سرطانی، صرع و غیره)</b> بیماری مزمن بیمار بست که حداقل 3 ماه یا بیشتر بطول می انجامد. اغلب قابل کنترل میباشد، ولی ممکن است درمان نشود.</p>
<p><b>بله</b> - شما میبایست فرزند خود را به مدرسه بفرستید، ولی مشخص کنید چه چیزی باعث تغییر شده است. با پرسنل مدرسه صحبت کنید و با مسئول مراقبتهای پزشکی مشورت کنید. فرزند شما ممکن است در معرض قلدری یا ضربه روحی قرار گرفته باشد، یا از تکالیف مدرسه اش عقب باشد و یا با سایرین اختلاط نمیکند. این و دیگر مسائل ممکن است به توجه کارکنان شما یا مدرسه نیاز داشته باشد.</p>	<p><b>کودک نمیخواهد به مدرسه برود</b> گریه های مکرر، ترس، عصبانیت، بی میلی به شرکت در اجتماع، تغییر رفتار، درد شکم، حال تهوع ( این علائم میتواند بدلیل افسردگی، اضطراب، فشار روحی پس از سانحه، و یا ترس باشد)</p>
<p><b>بله</b> - اگر فرزند شما میتواند در فعالیتهای مدرسه شرکت کند او را بفرستید.</p>	<p><b>اعلام سرماخوردگی</b> گرفتگی/ آبریزش بینی، عطسه، سرفه خفیف</p>
<p><b>خیر</b> - اگر از چشم ترشح خارج شود، میبایست تا قبل از مراجعه مجدد به مدرسه فرزندتان را یک پزشک عمومی معاینه کند.</p>	<p><b>ورم ملتحمه (اصطلاحا چشم صورتی گفته میشود)</b> قسمت سفیدی چشم برنگ صورتی در می آید؛ ممکن است با ترشح زرد رنگ/سبز رنگ همراه</p>
<p><b>بله</b> - فرزند شما میتواند در مدرسه حضور یابد اگر چندین بار درمان با شامپو مخصوص از تولیدات تایید شده توسط سازمان تغذیه و دارو (FDA) را انجام داده باشد و مدرسه فرم تایید درمان شپش را دریافت کند (فرم در دفتر بهداشت مدرسه موجود میباشد). <a href="http://www.fairfaxcounty.gov/hd/pccs/pcspdf/lice-brochure-english.pdf">http://www.fairfaxcounty.gov/hd/pccs/pcspdf/lice-brochure-english.pdf</a> <a href="https://www.cdc.gov/parasites/lice/head/treatment.html">https://www.cdc.gov/parasites/lice/head/treatment.html</a></p>	<p><b>شپش سر</b> خارش شدید سر؛ ممکن است احساس شود چیزی در حال حرکت است</p>
<p><b>بله</b> - اگر سابقه هیچگونه جراحی وجود نداشته باشد و فرزند شما میتواند حرکت کند ( قدم بردارد، صحبت کند، بخورد) میبایست در مدرسه حضور یابد. اگر درد مزمن است و متوقف نمیشود به یک پزشک عمومی مراجعه کنید.</p>	<p><b>کشیدگی های عضلانی، پیچ خوردگیها، درها</b></p>
<p><b>بله</b> - بیشتر مواقع عادت ماهیانه نباید مشکل ساز باشد. اگر مزمن باشد و در وضعیت حضور دختر شما در مدرسه دخالت داشته باشد، با یک پزشک عمومی مشورت کنید.</p>	<p><b>مسائل قاعدگی</b></p>
<p><b>خیر</b> - اگر فرزند شما تب 100.4 یا بالاتر دارد، او را در منزل نگهدارید تا تب او بدون استفاده از داروهای تب بر به پایین تر از 100.4 درجه کاهش یابد. اگر بعد از 2 الی 3 روز کاهش نیافت و یا به 102.0 . یا بالاتر رسید، شما میبایست به یک پزشک عمومی مراجعه کنید.</p>	<p><b>تب</b> تب معمولاً بمنزله بیماری است بخصوص اگر فرزند شما تب 100.4 درجه یا بالاتر دارد - و حال خوبی نداشته باشد و نیز علائم دیگری مانند تغییر رفتار، خارش، گلو درد، تهوع و غیره داشته باشد.</p>
<p><b>خیر</b> - اگر غیر از اسهال، فرزندتان احساس کسالت یا تهوع دارد، توصیه میشود او را برای 24 ساعت در منزل نگهدارید. اگر مدفوع او خونی باشد، یا اگر کودک در ناحیه شکم درد دارد، تب و تهوع دارد، شما میبایست به یک پزشک مراجعه کنید.</p>	<p><b>اسهال</b> دفع مکرر، مدفوع شل یا رقیق ممکن است به معنای بیماری باشد اما میتواند همچنین به علت غذا و دارو باشد.</p>
<p><b>خیر</b> - اگر فرزند شما علائم دیگری از بیماری دارد، او را تا 24 ساعت در منزل نگهدارید تا تهوع او متوقف گردد. اگر تهوع ادامه داشت به یک پزشک عمومی مراجعه کنید. <b>بله</b> - اگر حال تهوع بدلیل حرکت، فعالیت شدید، بیش از حد خوردن و یا حرارت باشد.</p>	<p><b>تهوع</b> کودک استفراغ کرده است.</p>
<p><b>خیر</b> - فرزندتان را در منزل نگهدارید و با یک پزشک عمومی تماس بگیرید. اگر علائم بیماری بدلیل آسم یا تنگی نفس باشد، مراحل درمان را طبق توصیه های پزشک عمومی/دکتر فرزندتان انجام دهید. هنگامی که فرزند شما نیازی به استفاده از دستگاه مخصوص تنفس (استنشاق) یا دارو خود بیش از هر 4 ساعت و یا بصورت دستوالعمل (پزشک) ندارد، او میتواند به مدرسه برگردد.</p>	<p><b>سرفه</b> مزمن، غیرقابل کنترل، سرفه مستمر، خس خس، یا مشکل تنفسی</p>
<p><b>خیر</b> - اگر جوشهای همراه با خارش به سرعت در حال گسترش است، درمان نمیشود، و یا زخم های سرباز دارد، شما میبایست فرزند خود را در منزل نگهدارید و یا او را به یک پزشک عمومی نشان دهید. (بیماری) فرزند شما در صورتیکه طبق توصیه پزشک عمومی مسری نمیشود میتواند به مدرسه برگردد. <b>بله</b> - اگر علت خارش مشخص باشد، لطفاً پرستار عمومی بهداشت مدرسه، دستیار بهداشت مدرسه و مسئولین مدرسه را مطلع کنید.</p>	<p><b>خارش</b></p>
<p><b>گلو درد میبایست توسط پزشک عمومی تشخیص داده شود.</b> <b>خیر</b> - اگر فرزند شما به گلو درد تشخیص داده شد، او را برای مدت 24 ساعت از شروع مصرف آنتی بیوتیک در منزل نگهدارید .</p>	<p><b>گلو درد</b> گلو درد، تب، شکم درد، لوزه های قرمز و ورم کرده</p>
<p><b>خیر</b> - فرزند خود را در منزل نگهدارید تا پزشک عمومی تشخیص دهد (بیماری) فرزندتان مسری نیست.</p>	<p><b>واکسن های امراض قابل پیشگیری</b> <b>آبله مرغان</b> - تب، سردرد، دل درد یا گلو درد، سپس ناحیه قرمز رنگ همراه با خارش روی پوست ابتدا در ناحیه شکم سپس در نواحی دست و پا و صورت گسترش می یابد. <b>سرخک و سرخچه (سرخک آلمانی)</b> - غدد متورم، جوشهایی که از پشت گوش شروع میشود و سپس روی صورت و بقیه همسندهای بدن را میپوشاند، درد مفاصل، تب ملایم و سرفه، چشم های قرمز <b>اریون</b> - تب، سردرد، درد عضلانی، کم اشتها، غدد لنفاوی متورم <b>سیاه سرفه (سرفه مزمن)</b> - سرفه های سریع و مکرر و پس از آن سرفه های همراه با تنگی نفس و شدید، تهوع، احساس خستگی بسیار</p>