

أكتوبر 2023

أعزائي أولياء الأمور والأوصياء،

أتمنى أن تكونوا بخير. نظرًا لبدء العام الدراسي 2023-2024، نود أن نذكركم بأن هذا الموسم هو موسم انتشار فيروسات الجهاز التنفسي. ونخاطبكم لتشجيعكم على اتخاذ خطوات لحماية أنفسكم وأبنائكم وأسرهم من فيروسات الجهاز التنفسي، بما فيها مرض (COVID-19) والإنفلونزا وكذلك الفيروس المخلوي التنفسي (Respiratory Syncytial Virus, RSV). ولمعرفة المزيد من المعلومات عن هذه الفيروسات، يمكنكم زيارة الموقع الإلكتروني [on.nyc.gov/covid-flu-rsv-faq](https://on.nyc.gov/covid-flu-rsv-faq) (متوفر بلغات متعددة على [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) تحت عنوان "Additional Resources" (الموارد الإضافية)).

وإليك بعض النصائح التي يمكنكم اتباعها وكذلك أبنائكم وأسرهم حفاظًا على صحتكم وسلامتكم خلال هذه الفترة:

## • البقاء على اطلاع بتحديثات جميع اللقاحات.

- اللقاحات هي أفضل وسيلة لحمايتكم وحماية أبنائكم وأسرهم من الإصابة بالمرض ونقله للآخرين.
- العديد من اللقاحات ضرورية ومطلوبة للذهاب إلى المدرسة. ولمعرفة اللقاحات التي يحتاجها أبنائكم، يمكنكم الاتصال بمقدم الرعاية الصحية الخاص بأبنائكم. وقد تقوم المدرسة بإعادة أبنائكم إلى المنزل إذا لم يكونوا قد تلقوا اللقاحات المطلوبة. لمعرفة المزيد من المعلومات عن اللقاحات المطلوبة للمدرسة، تفضلوا بزيارة [schools.nyc.gov/school-life/health-and-wellness/immunizations](https://schools.nyc.gov/school-life/health-and-wellness/immunizations).
- تتوفر حاليًا لقاحات مرض (COVID-19) والإنفلونزا المحدثة في مدينة نيويورك (New York City, NYC). ولقد تم تحديث لقاحات مرض (COVID-19) لموسم الدراسة 2023-2024 وهي مصممة لحماية الأفراد من متحورات مرض (COVID-19) الحالية. وتوصي مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) بأن يحصل كل فرد يبلغ من العمر 6 أشهر فما فوق على لقاح محدث للوقاية من مرض (COVID-19) وكذلك لقاح الإنفلونزا، حتى وإن كانوا قد تلقوا اللقاح أو أصيبوا بهذه الفيروسات من قبل.
- يمكنكم الرجوع إلى مقدم الرعاية الصحية لمعرفة ما إذا كان يوفر اللقاحات. للعثور على موقع يقدم لقاح مرض (COVID-19) أو لقاح الإنفلونزا، تفضلوا بزيارة [vaccinefinder.nyc.gov](https://vaccinefinder.nyc.gov).
- وللحصول على مساعدة بخصوص اللقاحات، اتصلوا برقم 212-268-4319.
- إذا كان لديكم أطفال صغار في المنزل، أو إذا كانت الأم حاملًا، أو إذا كان هناك منكم من يبلغ من العمر 60 عامًا أو أكثر، فيمكنك التحدث إلى مقدم الرعاية الصحية بشأن لقاحات فيروس RSV الجديدة والأدوية الوقائية.

## • البقاء في المنزل عند الشعور بالمرض.

- قد يساعدكم أخذ قسط من الراحة على الشعور بالتحسن عاجلاً ومنع انتشار الجراثيم.
- إذا كان الأطفال يعانون من الحمى، فيجب عليهم البقاء في المنزل حتى تزول الحمى لمدة 24 ساعة على الأقل، أو إلى أن يقول مقدم الرعاية الصحية بأنه لا بأس من عودتهم إلى المدرسة.
- إذا كنتم أنتم أو أبنائكم مصابين بالحمى أو ظهرت عليكم أعراض أخرى لمرض (COVID-19) أو الإنفلونزا، فيجب عليكم الخضوع للفحص واتباع نصيحة مقدم الرعاية الصحية بشأن البقاء في المنزل والابتعاد عن الآخرين. تتوفر لدى المدارس أدوات اختبار مرض (COVID-19) في المنزل لمن يحتاجون إليها.
- إذا كانت نتيجة اختباركم أو اختبار أبنائكم لمرض (COVID-19) إيجابية، فاتصلوا بمقدم الرعاية الصحية الذي تتعاملون معه للسؤال عن العلاج.
- يجب على الأشخاص المصابين بمرض (COVID-19) البقاء في المنزل والابتعاد عن الآخرين (العزل) لمدة خمسة أيام على الأقل (اليوم الأول هو اليوم التالي لبدء الأعراض، أو هو اليوم التالي لتاريخ الاختبار الإيجابي، إذا لم تظهر أي أعراض على الشخص).
- إذا تحسنت الأعراض ولم تظهر أي حمى بعد مرور خمسة أيام، فيمكن لمعظم الأطفال العودة إلى المدرسة ولكن يجب عليهم ارتداء قناع وجه حتى مرور 10 أيام بعد بدء الأعراض (أو تاريخ الاختبار، إذا لم تظهر عليهم الأعراض). ويمكن للأشخاص التوقف عن ارتداء قناع الوجه إذا أجروا اختبارين بفاصل 48 ساعة بينهما، وكانت النتيجة سلبية. وللإطلاع على المزيد من الإرشادات

بالتفصيل، تفضّلوا بزيارة [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/isolation.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/isolation.html).

• ارتداء قناع للوجه.

- يجب ارتداء قناع وجه بعد انتهاء فترة العزل بسبب مرض (COVID-19) (راجع "البقاء في المنزل عند الشعور بالمرض" في الصفحة الأولى).
- يجب ارتداء قناع وجه لمدة 10 أيام بعد مخالطة شخص مصاب بمرض (COVID-19).
- يجب مراعاة ارتداء قناع وجه عالي الجودة في الأماكن المغلقة المزدحمة، خاصةً إذا كنتم أنتم أو أبنائكم تعانيون من مشكلة طبية تزيد من خطر إصابتكم بمرض (COVID-19) بأعراض شديدة أو إذا كنتم موجودين بالقرب من أشخاص آخرين معرضين لخطر متزايد للإصابة بالمرض. لمعرفة المزيد من المعلومات عن أقتعة الوجه، تفضّلوا بزيارة [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/about-face-coverings.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/about-face-coverings.html).

• تغطية الفم والأنف عند السعال أو العطس.

- شجّعوا أطفالكم على استخدام منديل لتغطية الفم والأنف عند السعال والعطس أو العطس والسعال في أكمامهم (وليس يديهم).

• غسل اليدين.

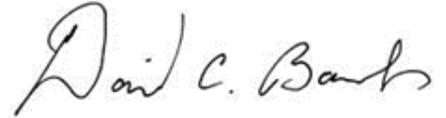
- يساعد غسل اليدين كثيرًا بالماء والصابون على منع انتشار الجراثيم.
- إذا لم يتوفر الماء والصابون، فيمكن استخدام معقم اليدين.
- يجب غسل اليدين دائمًا قبل مقابلة الأطفال الصغار ولمس الطعام وتناوله، وكذلك بعد مقابلة الأطفال الصغار واستخدام الحمام ومساعدة الأطفال على استخدام المراحيض ومسح أنف الطفل والسعال والعطس وتغيير الحفاضات.

تحظى صحة طلابنا وسلامتهم بأهمية كبيرة بالنسبة لنا، وسنواصل إطلاع الأسر على أي إرشادات تضعها إدارة الصحة والسلامة العقلية في NYC. نتمنى لجميع الأسر خريفًا وشتاءً سعيدًا وصحيًا.

مع خالص التقدير والاحترام،



Ashwin Vasan, MD, PhD  
المفوض  
إدارة الصحة والسلامة العقلية  
في مدينة نيويورك



David C. Banks  
المستشار  
المدارس العامة في مدينة نيويورك