



الإجراءات الوقائية للعودة إلى المدارس

عام 2023





المنشآت التعليمية

دور المنشآت التعليمية مهم لحماية صحة الطلاب عبر توعيتهم بـ:

غسل اليدين بالماء والصابون.

تغطية الفم بالمرفق أو المنديل أثناء العطس أو السعال.

التباعد الجسدي واستشارة طبيب المدرسة عند ظهور أعراض مرضية.

البقاء في المنزل إذا ظهرت أعراض مرضية أو لبس الكمامة أثناء التواجد في المدرسة.

التدابير التي يجب أن تتخذها المدرسة إذا ظهرت أعراض مرضية على أحد الطلاب:

عزل الطالب المريض في غرفة جيدة التهوية.

تزويده بكمامة طبية إذا لزم الأمر.

تشجيعه على البقاء في المنزل حتى يتماثل للشفاء.

الاتصال بالوالدين وإطلاعهم على الأمر فوراً.



الكادر المدرسية

لضمان حياة مدرسية صحية يجب :

توعية الكادر التدريسي بالإجراءات الوقائية أثناء الد حص والإجراءات الواجب اتخاذها إذا ظهرت أعراض مرضية على أحد الطلاب.



توعية الموظفين بـ :

كيفية المحافظة على النظافة والتعقيم في الفصول المدرسية.

التنظيف والتطهير اليومي للأسطح والأشياء الأكثر استخداماً.

ضرورة استخدام قفازات أثناء تنظيف الأسطح لتجنب لمس السوائل.





نصائح وقائية لحياة دراسية أكثر أماناً :

إبقاء طفلك في المنزل في حال ظهرت عليه

أعراض مرضية لمنع انتشار العدوى.

الالتزام بجرعات التطعيمات المقررة لطفلك.

تعليم طفلك غسل اليدين بطريقة صحيحة.

نصائح غذائية لتعزيز مناعة طفلك وحياته الصحية :

تأكد من حصول طفلك على 5 حصص من الخضار والفاكه يومياً.

تناول ملعقة صغيرة من عسل النحل الطبيعي.

مراجعة تناول الأطعمة المعززة للمناعة مثل:

- الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة الموجودة في مختلف

- الفواكه والخضروات.

- الأوميغا 3 في الأسمالك والمكسرات (غير مملحة وغير محمصة).

- البروبيوتيك الموجودة في الزبادي ومنتجات الألبان قليلة الدسم.