

# چیزمائی کودک خود را از مدرسه در خانه نگهدارید

## راهنمای برای شناسایی علائم و نشانه‌های بیماری‌های رایج

کودکان باید هر روز در مکتب حاضر باشند و ممکن است با برخی علائم خفیف یا رو به رشد بعضی بیماری‌ها به مکتب بروند. این رهنمود بر اساس پیشنهادات جدید CDPH شما را در قسمت تصمیم‌گیری اینکه آیا طفل شما بسیار مریض است که به مکتب نروند، کمک می‌کند.

### به صورت کلی احساس خوب ندارد

اگر علائم و نشانه‌های مریضی طوری است که طفل شما را از انجام کارهای روزانه مانع می‌سازد، اجازه ندهید که طفل‌تان به مکتب برود. آنها هر زمانی که بهبود پیدا کردند می‌توانند به مکتب برگردند. اگر طفل شما به مراقبت‌های صحی ضرورت دارد، به داکتر فامیلی یا تهیه کننده خدمات صحی خود تماس بگیرید، جهت برگشت به مکتب به صورت کلی شما به هیچ نامه داکتر ضرورت ندارد.

در صورت که داکتر بیماری مشخص را در طفل شما تشخیص داد، با علائم بیماری قابل سرایت را پس از تماس با یک مریض دیگر شناسایی نمود، تا برگشت به مکتب دستور العمل‌های خاص را که از طرف داکتر شما ارائه می‌شود تعینب نمایند (به طور مثال: گلو درد یا کوید 19). لطفا بیماری تشخیص شده را به مکتب گزارش دهید.

### آیا کوید 19 دارید؟ (شیوه گزارش دهی کوید 19 را تعقیب کنید)

با استفاده از OTC هر وقتی که علائم و نشانه‌های کوید 19 را داشتید تست کنید. در صورتی که تست مثبت بود، طفل‌تان را در خانه نگهدارید و گزارش مثبت بودن تست را به مکتب ارائه کنید. یک کارمند حوزه تعلیمی شهر سکرمننتو به شما تماس خواهد گرفت و رهنمودهای لازم جهت بازگشت به مکتب را ارائه می‌کند.

### دل درد/ درد معده

می‌تواند به مکتب برود؛ مگر اینکه یکی از علائم زیر را داشته باشد:

- درد چنان شدید باشد که مانع انجام کارهای روزانه کودک شود؛
- درد پس از یک جراحت شروع شده باشد - دریافت مراقبت‌های صحی؛
- در صورتی که مواد غایطه همراه خون یا سیاه باشد- دریافت مراقبت‌های صحی؛
- اسهال داشته باشد ( به بخش مربوطه در پائین این صفحه مراجعه کنید) استفراغ دارد (به بخش مربوطه در صفحه بعدی مراجعه کنید)



### علائم سرما خوردگی و سرفه

می‌تواند به مکتب برود؛ مگر اینکه کودک یکی از علائم زیر را داشته باشد:

- سرفه شدید باشد یا اینکه پس از سرفه نمی‌تواند درست تنفس کند؛
- در صورتی که سرفه همراه با نفس تنگی باشد و با دواهای که مکتب توصیه کرده است، نمی‌شود آنرا کنترل کرد.
- یادداشت: در صورتی که با علائم خفیف به مکتب بر می‌گردید، پیشنهاد می‌شود که ماسک بپوشید.



### اسهال

می‌تواند به مکتب برود؛ مگر اینکه یکی از علائم زیر را داشته باشد:

- مواد غایطه در دایپر و توالت دیده نشود؛
- در صورتی که مواد غایطه همراه خون یا سیاه باشد- دریافت مراقبت‌های صحی؛
- یادداشت: تشویق کنید که مکرراً دست‌هایش را بشوید. اگر نگرانی برای شیوع آن وجود دارد (امکان ابتلا به اسهال در بین افراد بیشتر از سال قبل باشد) خدمات صحی برای رهنمایی با بخش صحی مربوطه تماس خواهد گرفت.



### مشکلات در هنگام تنفس کردن

می‌تواند به مکتب برود؛ مگر اینکه یکی از علائم زیر را داشته باشد:

- خر خر سینه که برای کودک جدید است یا نمی‌توان آن را با دواهایی که مکتب برای شرایط مشخص توصیه می‌کند کنترل کرد (مثلاً: پلان نفس تنگی)
- در صورتی که جلد یا لب‌ها کبود، بنفش یا خاکستری شده باشد به 911 تماس بگیرید.
- تنفس سریع یا افزایش تلاش برای تنفس کردن، مشکل در صحبت کردن - دریافت مراقبت‌های صحی؛
- یادداشت: در صورت بروز علائم جدید برای هر یک از این موارد به داکتر مراجعه کنید.



## گوش درد

می‌تواند به مکتب برود؛ مگر اینکه یکی از علائم زیر را داشته باشد:

- دردی که سبب جلوگیری از اشتراک در فعالیت‌های روزانه شود؛



سوزش، سرخ شدن رنگ، یا ریزش آب چشم

می‌تواند به مکتب برود؛ مگر اینکه یکی از علائم زیر را داشته باشد:

- مشکلات بینایی (تغییرات در بینایی)
- جراحت در چشم - به دنبال مراقبت‌های صحی باشید؛
- درد یا ناراحتی که طفل نمی‌تواند تحمل کند؛



یادداشت: به شستن مکرر دست‌ها تشویق کنید. سرخ شدن چشم‌ها اکثراً ناشی از یک ویروس است و سرخ شدن چشم‌ها ناشی از ویروس معمولاً بدون کدام تداوی بهبود پیدا می‌کند. سوزش چشم می‌تواند ناشی از آلرژی‌ها یا تماس مواد کیمیایی (آلودگی هوا، دود یا آب بازی در حوض‌های که در آب آن کلورین انداخته شده باشد) در چشم باشد. در خانه ماندن ضرور نیست.

## تب

در صورت که درجه حرارت بدن 100.4 درجه فارنهایت یا بیشتر از آن باشد، در خانه بمانید

به مکتب برگردید، هر وقتی که: حداقل درجه حرارت بدن تان از 100.4 یا بالاتر از آن در طول 24 ساعت گذشته بدون استفاده از دواهای مسکن تب (به طور مثال: تیلانول، ادویل، موترین، اسیتامینوفین یا بروفین) پائین آمده باشد؛ دیگر علائم بهبودی وجود داشته باشد و کودک به صورت راحت می‌تواند در فعالیت‌های روزانه اشتراک کند.



سردرد، شخ شدن یا درد گردن

می‌تواند به مکتب برود؛ مگر اینکه یکی از علائم زیر را داشته باشد:

- علائم ضربه مغزی: بعد از جراحت شدید از ناحیه سر که با استفراغ، تغییر بینایی، تغییرات رفتاری یا سرگیجگی - در جستجو مراقبت‌های صحی باشید.
- عفونت احتمالی: شخ بودن گردن، سردرد و تب می‌تواند علائم منژنیت یکی از عفونت‌های بسیار جدی از ناحیه سر می‌باشد - در جستجو مراقبت‌های صحی باشید.



## سوزش و خارش

می‌تواند به مکتب برود؛ مگر اینکه یکی از علائم زیر را داشته باشد:

- ریزش از زخم‌های باز، حوله‌های باز یا عفونت که نمی‌شود آن را پوشانید؛
- افزایش سریع دانه‌های سرخ تیره و کبود- در جستجو مراقبت‌های صحی باشید؛
- ناحیه حساس و سرخ پوست بدن به صورت سریع از نگاه اندازه و حساسیت در حال افزایش باشد؛
- احتمالاً سرخکان یا ابله مرغان باشد-جهت تشخیص به داکتر مراجعه کنید.

یادداشت: برای شرایط تشخیص، رهنمودهای تهیه کنندگان مراقبت‌های صحی را تعقیب کنید. برای شرایط مانند: زخم زرد، عفونت قارچی، خارشک و کرم سوزنی بعد از شروع تداوی مناسب می‌تواند به مکتب برگردد.

گلو درد و یا تلخی دهان

می‌تواند به مکتب برود؛ مگر اینکه یکی از علائم زیر را داشته باشد:

- تب
  - نا توانی در قرت کردن، آب دهان بیش از حد، گرفتگی صدا - در جستجو مراقبت‌های صحی باشید؛
  - مشکلات در تنفس کردن - در جستجو مراقبت‌های صحی باشید.
- یادداشت: اگر با علائم خفیف به مکتب بر می‌گردید، ماسک پوشیدن توصیه می‌شود. اکثریت گلو دردی‌ها عفونت‌های میکروبی اند. در صورت که گلو دردی میکروبی تشخیص شده باشد، آنها باید 12 ساعت پیش از برگشتن به مکتب دواهای انتی بیوتیک استفاده کرده باشند.



## استفراق

می‌تواند به مکتب برود؛ مگر اینکه یکی از علائم زیر را داشته باشد:

- در 24 ساعت گذشته دو بار یا بیشتر استفراق کرده باشد؛
- در صورتی که استفراق سبز یا آمیخته با خون باشد - در جستجو مراقبت‌های صحی باشید.
- جراحت اخیر از ناحیه سر - در جستجو مراقبت‌های صحی باشید یا به 911 تماس بگیرید.



جهت معلومات بیشتر به بخش خدمات صحی حوزه تعلیمی شهر سکرمنتو در لینک زیر مراجعه کنید:

[www.scusd.edu/when-keep-your-child-home-school](http://www.scusd.edu/when-keep-your-child-home-school)

رهنمود تجدید شده در تاریخ 18 جولای سال 2024 براساس رهنمود صحی عامه CDPH برای صنوف TK-12 مکاتب و تمام تسهیلات مراقبت از کودکان.

<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Schools/SymptomGuidance.aspx>