

# أبناؤنا والمسئولون عنهم يستقبلون عامهم الدراسي الجديد بمنظور الوعي الصحي

أ.د. مها فؤاد أبو حطب \*

لعلّ من أعظم التحديات التي تواجه الأسرة والمدرسة، كيف يستقبل أبناؤنا العام الدراسي الجديد في ظل جائحة كورونا. ونحن على مشارف عامٍ دراسيٍّ جديدٍ علينا أن نبذل الجهد والوقت لإعداد الأطفال؛ خاصةً صغار السن للتعامل مع النظام المُتَوَقَّع للتعليم والتعلُّم وكل ما يصاحبه من أنشطة.

فقد حددت المنظمات الدولية والمدارس العلمية المتخصصة، العديد من الإجراءات التي ينبغي الالتزام بها من جانب كُلٍّ من الأسرة والمدرسة، تضمنت تلك الإجراءات ما يلي:

١- قياس درجة الحرارة يومياً للأبناء والعاملين بالمدرسة.

٢- ارتداء القناع الطبي للأبناء والعاملين بالمدرسة.

٣- غسل اليدين.

٤- التباعد الاجتماعي.

٥- تعقيم الأماكن يومياً.

فعلى الوالدين التأكد من درجة حرارة أبنائهم يومياً قبل الذهاب إلى المدرسة، باستخدام جهاز قياس درجة الحرارة. حيث ينبغي على الأبناء عدم الذهاب إلى المدرسة إذا تجاوزت درجة الحرارة ٣٧,٥ درجة مئوية. فارتفاع درجة الحرارة أحد أهم الأعراض المبكرة للمرض المُعدي، سواء أكان ذلك المرض كورونا أم غيره - فالوقاية دائماً خيرٌ من العلاج. ومنع انتشار المرض بالبقاء في المنزل أحد أنواع الوقاية المجتمعية.

\* أستاذة صحة الطفل رئيس مجلس قسم رياض الأطفال، كلية التربية - جامعة حلوان - مصر.



قياس درجة الحرارة يومياً  
درجة الحرارة الطبيعيّة من ٣٦,٥-٣٧,٥  
درجة مؤيِّة.

وعلينا من الآن إعداد أبنائنا وتدريبهم على استخدام وارتداء وخلع القناع الطبي أو القماش بطريقة صحيحة. بالإضافة إلى العناية به طوال فترة وجود الأطفال خارج المنزل (في المدرسة).



استخدام القناع الطبيّ أو القماش وفق المعايير  
الصحيّة.

وعلى الوالدين شراء القناع الطبيّ المطابق للمواصفات الصحية من الأماكن الموثوق فيها. والذي يتكون من طبقتين ويغطي تماماً الأنف والفم ولا يقوم الطفل بجذبه لضبطه على الوجه بصورة متكررة. فالقناع المناسب لحجم الوجه لا يسبب انزعاجاً يستدعي إعادة وضعه بطريقة صحيحة بصورة مُتكررة.

ويجب تجنّب لمس القناع تماماً من الخارج أو اقتراب اليدين من الأنف والفم، إلا بعد غسل اليدين وباستخدام المناديل الورقيّة.



التدريب على ارتداء القناع الطبي

أشكال جذّابة للقناع الطبيّ للأطفال

وقد يتطلب وجود الأبناء في المدرسة خلع قناع الوجه أثناء تناول الطعام، وفي تلك الفترة الزمنية يجب على الأقل الالتزام بالتباعد الاجتماعي والذي يحتاج مُعلِّمًا مُدرِّبًا على الملاحظة والتدقيق أيضًا.

وقد حددت منظمة الصحة العالمية بعض الممارسات الخاطئة المرتبطة باستخدام قناع الوجه، منها وضعه على أُذن واحدة أو أسفل الأنف أو الذقن أو حول الرقبة أو مسكه في اليد وغيرها.

وعلى الوالدين تدريب الأطفال على استخدام القناع بطريقة روتينية في أنشطة بسيطة يوميًا؛ مما يساعدهم على اكتساب عادات مرتبطة بالالتزام باستخدام القناع الطبي. وبزيادة مدة ارتداء القناع يوميًا يصبح الأطفال على أتم استعداد لاستقبال العام الدراسي ومُتطلِّبات الذهاب إلى المدرسة يوميًا.

وفيما يخص عادات استخدام مرافق المدرسة في غسيل اليدين، على الأبناء أولاً التدريب على غسل اليدين في المنزل لمدة لا تقلُّ عن ٢٠ ثانية. فممارسة ذلك في المنزل يساعدهم على تعميم الخبرة في أماكن أخرى ومنها المدرسة.

وقد يُعني الأطفال الصغار أغنية مثل أغنية عيد الميلاد مرتين متتاليتين، والتي تساوي زمنياً المدة المتلى لغسيل اليدين (٢٠ ثانية) وهي طريقة مُحببة للأطفال خاصة الأصغر سنًا. أيضًا يجب مراعاة تدريب الأطفال على عدم لمس الصُّبُور باليدين بعد غسلهما، واستخدام المناشف الورقية حرصًا على استمرار نظافة اليدين.

ويُعدُّ التدريب على التباعد الاجتماعي أحد أهم المسؤوليات المباشرة للمدرسة، من حيث ترتيب حجرات الدراسة وتحديد أماكن جلوس الطلاب داخل الفصول. وينبغي غلق فناء المدرسة تمامًا والالتزام بالذهاب للمدرسة للتعلُّم فقط طوال الفترة المقبلة.

ويجب على الوالدين أيضًا تدريب الأبناء على التباعد الاجتماعي، من خلال وضع علامات داخل غرفة نوم الأبناء المشتركة والكراسي والمنضدة المستخدمة لتناول الطعام أو المذاكرة. فالتباعد الاجتماعي مثل العادات اليومية الأخرى، وترك مسافة للحديث أو الجلوس أو الحركة تجعل أبنائنا سلوكياً يتقنون تلك المهارات في حياتهم اليومية داخل المنزل وخارجه.



### ممارسة التباعد الاجتماعي في المدرسة

ويتضمن التباعد الاجتماعي عدم استخدام أدوات الآخرين، مثل الأكواب والأطباق وحتى الطعام.

وعلى المدرسة الالتزام بعمليات التنظيف والتعقيم اليومية، والتي يجب أن تكون بعد انتهاء اليوم الدراسي وفي عدم وجود الطلاب وباستخدام المواد المسموح بها لذلك، وهي الكلور المخفف بنسبة ١٠/٨ والكحول تركيز ٧٠٪. وينبغي تعقيم الأماكن الأكثر استخداماً، مثل الأحواض ومقابض الأبواب وأدوات التلوين وأجهزة الحاسوب؛ خاصةً لوحة الكتابة والفأرة وغيرها.



ولا يجب أن يشارك الأطفال في عمليات التعقيم أو التطهير بأيّة صورة، ولا يُسمح لهم بأيّة أنشطة مرتبطة بالنظافة سوى غسل اليدين.

ويجب على الأطفال ذوي الأمراض المزمنة؛ خاصةً حساسية الصدر عدم الذهاب للمدرسة وتوفير نظام للتعليم والتعلم المنزلي والمتابعة مع الطبيب المختص. ينطبق ذلك على جميع الأمراض المزمنة أيضاً مثل السكر والسرطان وغيرها، فهؤلاء الأطفال أكثر عرضةً للإصابة نتيجة نقص المناعة المرتبطة بالمرض المزمن.

وأخيراً، على الوالدين تفهّم ضغوط الأبناء المرتبطة بالتأقلم على متطلبات التعامل مع هذه الجائحة، والإجراءات المُستجدة للحياة اليوميّة، من قياس درجة الحرارة يومياً صباحاً قبل الذهاب إلى المدرسة، وارتداء القناع الطّبيّ أو القماش طوال فترة البقاء في المدرسة وخارج المنزل. والتباعد الاجتماعيّ والتعليم عن بُعد وغيرها من مُستجدّات مثل الحجز في المستشفيات سواء للوالدين أم الأبناء، أو التطعيم في حالة توافره.