

# ۳۵ نکته جهت کاهش خطر کرونا در مدارس



رییس گروه سلامت نوجوانان، جوانان و مدارس معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی همزمان با آغاز سال تحصیلی جدید در شرایط کرونایی، مهمترین نکات جهت حفظ اصول بهداشتی و ایمنی در مدارس و پیشگیری از احتمال بروز و انتقال بیماری کرونا را تشریح کرد.

به گزارش سپید، کامبیز نعمتی در گفت‌وگو با ایسنا با تأکید بر ضرورت رعایت اصول ایمنی و بهداشتی در مدارس طی دوران شیوع اپیدمی کرونا با هدف حفظ سلامت دانش آموزان، معلمان و کارکنان به عنوان اولویت اول، اظهار کرد: «طبق آخرین یافته‌ها، انتقال ویروس کرونا از انسان به انسان از طریق سرفه، عطسه، تخلیه ترشحات بینی و دهان بوده که تا فاصله ۱ تا ۲ متری نیز منتقل می‌شود. همچنین تماس دست‌ها با محیط و سطوح آلوده به ویروس مانند تجهیزات، دستگیره درب‌ها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده‌ها، پله‌ها، پرز، کلیدهای برق و کلیه وسایلی که به طور عمومی و مشترک استفاده می‌شود، از دیگر راه‌های انتقال ویروس کووید ۱۹ است.»

وی با تأکید بر اینکه در شرایط فعلی و با توجه به ماهیت، گسترش و قابلیت انتقال بیماری، فاصله‌گذاری اجتماعی از مهم‌ترین راهکارهای کنترل این همه‌گیری است، عنوان کرد: «فاصله فیزیکی امن برای پیشگیری از ابتلا به بیماری کووید-۱۹ حداقل یک متر بوده که باید در محاسبات پیشگیری در مدارس مورد توجه ویژه باشد.»

وی در این راستا به نکات مهمی که باید توسط دانش آموزان، والدین و پرسنل مدارس جهت کاهش احتمال انتقال ویروس رعایت شود، به شرح زیر اشاره کرد:

❖ پوشش ماسک توسط تمامی دانش آموزان، معلمان و کارکنان در مدت زمان حضور در مدرسه

❖ ممنوعیت تمامی فعالیت‌های ورزشی جمعی و پر برخورد تا اطلاع ثانوی، البته فعالیت ورزشی انفرادی در محیط‌های باز بلامانع است.

❖ خودداری از تجمع در اتاق کار، آبدارخانه، اتاق کپی و هر جایی که کارکنان می‌توانند تجمع کنند.

❖ در صورت امکان حذف سرویس‌های ایاب و ذهاب و استفاده از خودروهای شخصی برای جابجایی دانش آموزان. (در صورت فعال بودن سرویس ایاب و ذهاب کارکنان و دانش آموزان در خودرو سواری و بدون احتساب راننده حداقل سه نفر، در ون، مینی‌بوس و اتوبوس با چندمان سرشین به صورت ضربدری و حداکثر ۵۰ درصد ظرفیت، برای جابجایی کارکنان و دانش آموزان استفاده شود).

❖ ترجیحاً از بزرگترین کلاس‌ها برای حضور دانش آموزان استفاده شود. می‌توان از سالن امتحانات تا نمازخانه‌ها در این موارد استفاده کرد.

❖ لغو مراسم صبحگاه و فوق برنامه‌ها از قبیل اردوها، مسابقات، گردهمایی‌ها، جشنواره‌ها و سایر رویدادهایی که موجب تجمع و ازدحام می‌شود.

❖ استراحت بین کلاس‌های دانش آموزان در حداقل زمان و در زمان‌های مختلف بین کلاس‌ها انجام شود.

❖ ساعت شروع و پایان مدرسه به گونه‌ای تعیین شود که از هم‌زمانی رفت و آمد دانش آموزان و ازدحام جلوگیری شود.

❖ تا حد امکان از ورود و تردد افراد و اشخاص متفرقه به محیط مدرسه جلوگیری شده و شیوه‌های پاسخگویی به گونه‌ای باشد که فاصله‌گذاری اجتماعی رعایت شود.

❖ نعمتی در ادامه با تأکید بر ضرورت مراقبت ویژه از گروه‌های آسیب‌پذیر، عنوان کرد: «چند گروه با گواهی پزشک معتمد، به عنوان افرادی که در معرض ابتلا به بیماری کووید-۱۹ عارضه‌دار قرار دارند، در نظر گرفته شده‌اند که بیماران با بیماری زمینه‌ای (بیماری قلبی عروقی، فشارخون، دیابت، بیماری‌های تنفسی زمینه‌ای، افراد چاق)، بیماران با نقص ایمنی (تحت درمان با کورتیکواستروئید، شیمی درمانی، بدخیمی‌ها، پیوند اعضا) و دانش آموزان دارای معلولیت‌های شدید جسمی و حرکتی، فلج مغزی، ناتوان و کم‌توان ذهنی، اوتیسم و ناینیان) که در ارتباط با این افراد باید مراقبت‌ها و اصولی جدی در نظر گرفته شود.»

رییس گروه سلامت مدارس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به مهمترین نکات در خصوص رعایت بهداشت و حفاظت فردی در مدارس عنوان کرد:

❖ پرهیز از دست دادن و رو بوسی با یکدیگر

❖ رعایت فاصله حداقل یک متر جهت پیشگیری از بروز بیماری

❖ شستن مرتب دست‌ها با آب و صابون و یا استفاده از مواد ضدعفونی‌کننده بر پایه الکل

❖ ضرورت استفاده از وسایل حفاظت شخصی از جمله ماسک برای تمامی کارکنان، معلمان و دانش آموزان

❖ استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه (در

صورتی که دستمال وجود نداشته از قسمت داخلی آرنج موقع سرفه و عطسه استفاده شود)

❖ عدم استفاده از دستمال مشترک برای تمیز کردن میز و صندلی و سایر وسایل (ترجیحاً هر یک از کارکنان از دستمال نظافت شخصی استفاده کنند و یا استفاده از دستمال نظافت یکبار مصرف)

❖ خودداری از تماس دست‌ها با چشم، بینی و دهان قبل از شستن یا ضدعفونی و ضرورت شستن و ضدعفونی مرتب دست به ویژه قبل از دست زدن به بینی، دهان و چشم و همچنین قبل از غذا خوردن، بعد از دستشویی، بعد از پایان کار و بعد از ورود به منزل

❖ ضرورت استفاده از مهر و سجاده شخصی و رعایت فاصله ایمن در نمازخانه‌ها

❖ مسئولین مدرسه باید آموزش شست‌وشوی مرتب و مکرر دست با آب تمیز و صابون مایع و استفاده از محلول الکل یا ژل ضدعفونی‌کننده دست را برای معلمان، کارکنان و دانش آموزان اعمال کنند. در صورت امکان، ژل یا محلول با پایه الکل ضدعفونی‌کننده دست در همه کلاس‌های درس قرار داده شود.

❖ ترجیحاً معلمان و دانش آموزان، لیوان کاغذی یکبار مصرف و دستمال کاغذی به همراه داشته باشند.

❖ دانش آموزان باید از لوازم التحریر شخصی استفاده کنند.

❖ ممنوعیت فعالیت بوفه‌ها و پایگاه تغذیه سالم مدارس

❖ خودداری از دست به دست کردن مواد غذایی و ساندویچ‌های خانگی توسط دانش آموزان

❖ دانش آموزان و کارکنان ترجیحاً از آب بطری شده که قبل از مصرف روی بطری آن شسته شده، استفاده کنند.

❖ توصیه می‌شود دانش آموزان میان وعده خود را در منزل تهیه و جهت استفاده با بسته‌بندی مناسب به مدرسه آورند.

❖ در صورت مصرف میوه، باید به طور کامل و بر اساس اصول بهداشتی شست‌وشو شده و پوست آن گرفته شود.

❖ استفاده از توهیه مناسب و باز گذاشتن درها و پنجره‌های سالن‌ها

❖ سیستم لوله‌کشی صابون مایع و دستمال کاغذی در توالت‌ها و سرویس‌های بهداشتی تعبیه شود.

❖ دفع پسماندها باید به شیوه بهداشتی در سطل‌های دردار پدالی صورت پذیرد.

❖ در محل‌های تجمع نظیر نمازخانه گنزدایی در فواصل اقامه هر وعده نماز پیش‌بینی شود.

❖ حذف آب سردکن‌ها به صورت موقت (موارد دارای پدال یا چشم الکترونیک بلامانع است)

❖ خود اظهاری والدین در مورد بیماری دانش آموزان ضروری است. به والدین اطمینان دهید که در صورتی که کودک نیازمند استراحت و جداسازی در منزل باشد، مشکلی از نظر تحصیلی و مدرسه پیدا نخواهد کرد.

❖ خودداری از ورود دانش آموزان علامت دار و مشکوک به ویروس کرونا به مدرسه

❖ همه دانش آموزانی که مشکوک به بیماری کرونا باشند باید به اتفاق خانواده به مرکز خدمات جامع سلامت معرفی و توسط پزشک معاینه شوند. بازگشت به مدرسه منوط به گواهی پزشک خواهد بود.

❖ ترجیحاً وسایل دانش آموزان در مدرسه بماند و با خود چیزی را به منزل نبرند.

❖ در نظر گرفتن فضایی مجزا برای جداسازی موقت افراد مشکوک به کرونا و ویروس الزامی است. ■