

22 مارس/آذار 2024

أعضاء عائلات طلاب وطالبات المنطقة التعليمية في فيلادلفيا،

مع تغير الموسم، يصبح الطقس أكثر دفئا، وعادة ما نشترك في المزيد من الوقت الاجتماعي مع الأصدقاء والعائلة والمعارف. لذلك، أردنا مشاركة هذا التحديث الصحي بالمستجدات لفصل الربيع للمساعدة في تزويدكم ببعض المعلومات المهمة لمساعدة الطلاب والأسر على البقاء بصحة جيدة جسديًا وعاطفيًا.

إرشادات محدثة بشأن كوفيد-19

اعتبارًا من 1 أبريل/نيسان 2024، لن تحتاج المنطقة التعليمية بعد الآن إلى فترة عزل مدتها 5 أيام لأولئك الذين ثبتت إصابتهم بمرض كوفيد-19. يتماشى هذا التحول إلى علاج مرض كوفيد-19 مثل الأمراض الفيروسية التنفسية الأخرى مع إرشادات إدارة الصحة العامة في فيلادلفيا (PDPH)، ويأتي في الوقت الذي أظهرت فيه البيانات في منطقتنا مناعة أكبر ضد الفيروس، مع انخفاض حالات دخول المستشفيات والوفيات. ومع ذلك، لا يزال من المهم توخي الحذر. يجب على الطلاب والموظفين الذين ثبتت إصابتهم بمرض كوفيد-19 اتخاذ الاحتياطات التالية:

- البقاء في المنزل إذا كانت لديك أعراض وابق في المنزل حتى تتخلص من الأعراض وتتخلص من الحمى لمدة 24 ساعة على الأقل (بدون دواء).
- ارتداء كمامة جيدة لمدة 5 أيام بعد عودتهم إلى المدرسة.
- ممارسة النظافة الجيدة - اغسل يديك بانتظام بالصابون والماء أو معقم اليدين، وقم بتغطية السعال والعطس بمنديل.
- يجب على الآباء / الأوصياء إخطار ممرضة المدرسة أو المدرسة إذا كانت اختبارات طفلهم إيجابية لمرض كوفيد-19 أو تم تشخيصهم بأي مرض معد.

في حالة تفشي المرض على مستوى المدرسة أو الفصل الدراسي، سيستمر إخطار الطلاب والأسر المتأثرة. لمزيد من النصائح والبروتوكولات للبقاء بصحة جيدة، قم بزيارة موقعنا [على الويب لصحة الطلاب](#).

البقاء على اطلاع دائم بمعلومات التطعيمات والحصبة

يجب أن يظل جميع الطلاب مستوفين للتطعيمات المطلوبة منهم في المدرسة إلى تاريخه. يمكنكم العثور على مزيد من المعلومات حول التحصينات المطلوبة من المدرسة [هنا](#). لحسن الحظ، انتهى تفشي مرض الحصبة في فيلادلفيا. ومع ذلك، فإن الحصبة مرض فيروسي شديد العدوى يمكن أن يسبب مضاعفات خطيرة - ولا يزال ينتشر في جميع أنحاء الولايات المتحدة. يطلب من الطلاب الحصول على جرعتين من لقاح الحصبة (MMR) أو الحصول على إعفاء في الملف. نحن نشجعكم بشدة على تحصين طفلكم. المواعيد متاحة في أي مركز صحي بالمدينة. اتصل بمركز الاتصال بالمدينة على الرقم 2933-685 (215) لتحديد موعد.

مجتمع كوث للرفاهية العقلية عبر الإنترنت Kooth Online Mental Wellbeing

Kooth هو مجتمع مجاني وآمن وسري للصحة العقلية والرفاهية على الإنترنت للطلاب. منذ أن أطلقت المنطقة التعليمية في فيلادلفيا شركتنا مع Kooth في عام 2023، استفاد مئات الطلاب من خدمات مثل الاستشارات المهنية عبر الإنترنت والدعم من نظير إلى نظير، بالإضافة إلى أدوات المساعدة الذاتية مثل موارد تحديد الأهداف والمشورة والرأي، والتجارب الشخصية المكتوبة من الأقران والخبراء. Kooth متاحة الآن أيضًا للطلاب في المدرسة المتوسطة، بدءًا من الصف السادس. الصحة العقلية للطلاب هي واحدة من أهم أولويات المنطقة التعليمية. إذا كنتم تعتقدون أن طفلكم يمكن أن يستفيد من دعم الصحة العقلية عالي الجودة والسري تمامًا، فنحن نشجعكم على تسجيل طفلكم من خلال زيارة الموقع us.kooth.com/philas. موافقة الوالدين مطلوبة للطلاب الذين تتراوح أعمارهم بين 11 و 13 عامًا.

نأمل أن تساعد المعلومات المذكورة أعلاه في دعم طلابنا في البقاء بصحة عقلية وجسدية جيدة، حتى يتمكنوا من الذهاب إلى المدرسة والتعلم والاستعداد لتخيل وتحقيق أي مستقبل يرغبون فيه!

مع أطيب التمنيات،

Dr. Kendra B. McDow MD, MPH, FAAP
المسؤول الطبي للمنطقة التعليمية
مكتب خدمات دعم الطلاب

Dr. Jayme Banks, PsyD, MBA
نائبة الرئيس قسم الوقاية والتدخل والصدمات
مكتب خدمات دعم الطلاب