

# العودة إلى المدرسة في ظل جائحة COVID-19

تُقدِّم مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) هذه النصائح الصحية التي ستعمل على إنجاح العام الدراسي من أجل الطلاب والمعلمين وموظفي المدرسة والأسر.

## مساعدة الأطفال ذوي احتياجات الرعاية الصحية الخاصة.



غسل اليدين يقتل  
الجراثيم



اللقاحات تنقذ الأرواح



الصحة العقلية أساس  
التعلم



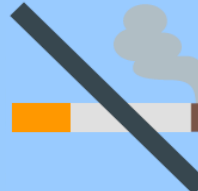
تعامَلْ مع فيروس  
COVID-19  
بجدية



احم رأسك



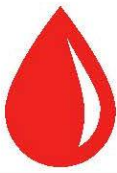
حافظ على برودة جسمك  
في الطقس الحار



ابتعد عن تدخين التبغ



تناوَلْ أكلًا صحيًا ومارس  
بعض التمارين واحصل  
على قسط كافٍ من النوم



## ورقة معلومات عن الهيموفيليا (للمدارس)

### ما يجب أن يعرفه المعلمون:

تُعرّف الهيموفيليا بأنها اضطراب وراثي يمنع الدم من التجلط بشكل سليم. وقد يتعرض الأشخاص المصابون بالهيموفيليا لكدمات، وقد تنزفون بسهولة، وقد ينزفون كميات دم كبيرة أو لفترة طويلة بعد التعرض لجرح أو إصابة. وقد يحدث النزيف في أي مكان في الجسم، مثل المفاصل أو العضلات أو الدماغ أو الجهاز الهضمي. وقد تكون الهيموفيليا خفيفة عند بعض الأشخاص، ومعتدلة عن البعض الآخر، وأكثر حدة عند البعض الآخر.

إنّ الطلاب المصابين بالهيموفيليا قد:

- يكونوا بحاجة إلى الذهاب إلى ممرضة المدرسة للحصول على الأدوية اللازمة أو لفحص الكدمات أو الجروح أو النزيف.
- يفوتهم وقت الدروس والواجبات المدرسية بسبب زيارات الطبيب
- يخضعون لعملية زراعة منقذ في الصدر للحقن
- يرتدون خوذة وأنواع حماية أخرى
- يكونوا بحاجة إلى تغييرات في بيئة الفصل الدراسي
- يشعرون بارتباك أو إرهاق بشأن حالتهم الطبية

### ما يمكن للمعلمين فعله:

يجب التعامل مع أي جرح يصيب طالبًا مصابًا بالهيموفيليا، لا سيما في الرأس، على أنه حالة طارئة – ويجب الحصول على المساعدة الطبية على الفور. كما يجب عليك بصفقتك معلمًا أن تتأكد من أن الطلاب المصابين بالهيموفيليا لديهم خطط رعاية فردية، وأن تكون مستعدًا للرد كما هو موضح في الخطة.

واسمح بتعويض الواجبات المدرسية والأعمال الصفية في المنزل في حالات الغياب أو فوات وقت الدروس. واعلم أن التعليم الخاص أو الدروس الخصوصية قد تكون مناسبة في بعض الحالات.

ويعتبر التمرين مهمًا للأطفال والمراهقين المصابين بالهيموفيليا لأنه يقوّي عضلاتهم ويحمي مفاصلهم. وأمّا الرياضات التي تتطلب احتكاكًا جسديًا فليست آمنة، ويمكن للطلاب الاستعاضة عنها بمجموعة متنوعة من الأنشطة الأخرى. فنحدث إلى الأباء حول الأنشطة البدنية المسموح بها وغير المسموح بها.