

راهنمای الزامات و بهترین روش ها برای ارائه دهندگان آموزش اولیه خردسالان

به روزرسانی ها:

08/26/22

- تغییرات در الزامات غربالگری علائم بیماری و راهنمای استفاده از ماسک و قرنطینه برای مخاطبین نزدیک جهت همسوسازی با استانداردهای موقت و اضطراری Cal/OSHA (ETS) و دستورالعمل مأمور بهداشت شهرستان لس آنجلس،
- به روزرسانی کلمات استفاده شده در خصوص معافیت در استفاده از ماسک.
- افزودن اطلاعات مرکز تماس واکسن اداره بهداشت عمومی.
- افزودن لینک جعبه ابزار واکسن شریک مراقبت اولیه برای واکسیناسیون اطفال.

خوش آمدید

با توجه به انتقال مداوم کووید-19 در سطح جامعه، وجود مجموعه ای از راهبردهای رده بندی شده برای کاهش سرعت پراکندگی این ویروس ضروری است. از جمله توصیه اکید برای استفاده از ماسک در فضاهای سرپوشیده (صرف نظر از وضعیت واکسیناسیون)، به روزرسانی واکسیناسیون کووید-19 و برخورداری از تهویه مناسب در تمام اتاق های خانه یا مرکز می باشد.

عواملی که خطر پراکندگی کووید-19 را افزایش می دهند:

- فضاهای بسته با جریان ضعیف هوا – مکانی است که ذرات حاوی ویروس کووید-19 می توانند در آن تجمع یابند
- اماکن پر ازدحام با تعداد بسیاری از افراد در نزدیک یکدیگر
- شرایطی که افراد در آن به سختی نفس می کشند و مقادیر زیادی مایعات تنفسی ترشح می کنند (مانند هنگام ورزش کردن، فریاد زدن یا آواز خواندن).
- حضور طولانی مدت در یکی از شرایط مذکور.

خلاصه ای از الزامات و بهترین روش ها برای ارائه دهندگان آموزش و مراقبت اولیه (ECE) به منظور کاهش خطر انتقال کووید-19 در محیط های ECE در زیر ذکر شده است. علاوه بر این اطلاعات، لطفاً به خاطر داشته باشید:

- ارائه دهندگان ECE ملزم به رعایت استانداردهای موقت و اضطراری پیشگیری از کووید-19 در Cal/OSHA (به اختصار Cal/OSHA ETS) و دستورالعمل مأمور بهداشت شهرستان لس آنجلس می باشند. در مواردی که دستورالعمل های اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس و Cal/OSHA ETS به طور کامل همخوانی ندارند، بایستی رعایت مقررات سختگیرانه تر در دستور کار قرار گیرد.
- ارائه دهندگان ECE باید راهنمای عمومی کسب و کارها را مرور و رعایت کنند. هدف از بهترین روش های ECE شرح داده شده در این مطلب تکمیل این راهنمای عمومی می باشد.
- ارائه دهندگان ECE باید الزامات مندرج در راهنمای طرح مدیریت مواجهه برای اماکن ارائه آموزش و مراقبت اولیه را رعایت کنند. <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/docs/protocols/ExposureManagementPlan> [ECE.pdf](#)

رعایت قوانین استفاده از ماسک برای کارکنان، کودکان و بازدیدکنندگان

در برخی از محیط ها و موقعیت ها، از جمله مواردی که مواجهه با کووید-19 وجود داشته است، استفاده از ماسک در فضاهای سرپوشیده ضروری است. جهت کسب اطلاعات بیشتر در خصوص استفاده از ماسک و سایر الزامات مربوط به افراد مبتلا به کووید-19 و مخاطبین نزدیک به راهنمای طرح مدیریت مواجهه کووید-19 در اماکن ارائه آموزش و مراقبت اولیه و اقدامات ECE برای قرنطینه و نمودار جریان برای مخاطبین نزدیک مراجعه کنید.

فرمان کنونی مأمور بهداشت شهرستان لس آنجلس - **یاسخی جمعی در محل کار و جامعه** شدیداً توصیه می کند که تمام افراد صرف نظر از وضعیت واکسیناسیون باید در محیط های عمومی سرپوشیده از ماسک استفاده کنند. این توصیه در مورد کودکان سنین 24 ماه و بزرگتر، کارمندان، کارکنان، داوطلبان، والدین و بازدیدکنندگان صدق می کند. معافیت هایی نیز در مورد توصیه های استفاده از ماسک وجود دارند که در ادامه به آنها اشاره شده است. هر یک از ارائه دهندگان ECE، برنامه ها و مراکز می توانند به انتخاب خود خط مشی های شدیدتری را نسبت به خط مشی های ذکر شده در فرمان کنونی مأمور بهداشت اعمال کنند:

- **بازدیدکنندگان:** اکیداً توصیه می شود که تمام بازدیدکنندگان از جمله والدین و مراقبان صرف نظر از وضعیت واکسیناسیون زمانی که در فضاهای سرپوشیده مرکز حضور دارند، ماسک به همراه داشته باشند و از آن استفاده کنند. برای کسانی که بدون ماسک وارد می شوند ماسک فراهم کنید. جهت کسب اطلاعات بیشتر به صفحه **ماسک های** اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس مراجعه کنید.

- **کودکان:** اکیداً توصیه می شود که تمام کودکان 24 ماهه و بزرگتر در فضاهای سرپوشیده مرکز از ماسک با محافظت بالا (یعنی ماسکی که ابعاد مناسبی دارد و تصفیه مناسبی فراهم می کند) استفاده کنند. منظور از ابعاد مناسب این است که ماسک دهان و بینی را بپوشاند و به راحتی روی دوپهلوی صورت و بینی جای گیرد. تصفیه مناسب بدن معنی است که ماسک از چندین لایه از جمله لایه یا صافی ساخته شده از جنس مواد غیر بافته شده سنتزی تشکیل می شود. اگرچه همه ماسک ها میزان مشخصی از محافظت را تأمین می کنند اما بهترین روش محافظت استفاده از ماسک های تنفسی دارای ابعاد مناسب (نظیر KN95، KF94، و N95 برای کودکان بزرگتر است) و استفاده از دو ماسک (پوشیدن یک ماسک پارچه ای نرم به اندازه روی یک ماسک پزشکی) است. اماکن ECE ملزم به ارائه ماسک به کودکان ثبت نام شده نیستند. در هنگام خواب نیمروز یا هنگام غذا خوردن و نوشیدن کودکان، باید ماسک ها برداشته شوند. جهت کسب اطلاعات بیشتر، به تارنمای ph.lacounty.gov/masks و صفحه **نکات استفاده از ماسک برای کودکان** مراجعه کنید.

○ **خط مشی معافیت از ماسک:** زمانی که به موجب فرمان مأمور بهداشت، استفاده عموم از ماسک در فضاهای عمومی سرپوشیده از جمله اماکن ECE الزامی است یا زمانی که فردی در معرض شخص مبتلا به کووید-19 قرار داشته و ملزم به استفاده از ماسک به مدت 10 روز پس از مواجهه است، امکان اتخاذ راهبردهای حفاظتی جایگزین به منظور میزبانی دانش آموزانی که مشمول طرح های آموزشی فردی یا طرح های خدمات خانوادگی فردی هستند و قادر به تحمل ماسک نیستند یا شرایطی برقرار است که استفاده از ماسک به دلیل ایمنی دانش آموز یا ناتوانی وی دشوار است، وجود دارد. افراد به دلایل زیر می توانند از پوشیدن ماسک معاف شوند:

- افراد کوچکتر از 24 ماه هرگز نباید از ماسک استفاده کنند.
- افرادی که ناشنوا هستند یا با شخصی که ناشنواست در ارتباط هستند و توانایی مشاهده دهان فرد به منظور برقراری ارتباط ضروری است.

- افراد مبتلا به عارضه پزشکی، اختلال سلامت روان یا ناتوانی یا افرادی که ارائه دهنده خدمات درمانی آنها تشخیص به نایمن بودن استفاده از ماسک برای آنها داده است. گواهی صادر شده از سوی یک ارائه دهنده خدمات درمانی دارای مجوز دولتی مبنی بر این که دانش آموز دچار بیماری یا ناتوانی است که به وی امکان استفاده ایمن از ماسک را نمی دهد به عنوان گواهی معافیت پذیرفته می شود. متخصصین درمانی دارای مجوز زیر می توانند این قبیل گواهی ها را ارائه دهند: ارائه دهندگان خدمات درمانی نظیر پزشک (MD یا DO)، پرستار متخصص (NP) یا دستیار پزشک (PA) که تحت نظر یک پزشک دارای مجوز فعالیت می کنند و پزشکان سلامت روان و سلامت رفتار دارای مجوز از جمله مددکار اجتماعی بالینی (LCSW)، روانشناس بالینی (Psy.D)، مشاور بالینی تخصصی (LPCC) یا درمانگر ازدواج و خانواده (LMFT). زمانی که به موجب دستورالعمل مأمور بهداشت استفاده از ماسک در فضاهای عمومی سرپوشیده الزامی می باشد، کودکان 24 ماهه و بزرگتری که از پوشیدن ماسک معاف هستند، در صورتی که وضعیت آنها اجازه دهد، باید از محافظ صورت دارای یک پارچه در قسمت انتهایی استفاده کنند. برنامه ها می توانند به انتخاب خود، راهبردهای حفاظتی جایگزین را در هنگام میزبانی از این کودکان اجرا کنند. راهبرد های جایگزین قابل استفاده نیز عبارتند از: آزمایش غربالگری منظم (هفتگی) کودکان فاقد ماسک، راهبرد های مربوط به بهبود وضعیت تهویه هوا در فضاهای سرپوشیده میزبان کودکان فاقد ماسک و ارائه ماسک های تنفسی پیشرفته (مانند N95، KN95 و KF94) به دانش آموزان و کارکنانی که به صورت مشترک با دانش آموزان فاقد ماسک از

فضاهای سرپوشیده استفاده می کنند.

• **معافیت از ماسک برای مخاطبین نزدیک:** در حال حاضر به موجب فرمان قرنطینه جامع شهرستان لس آنجلس و صرف نظر از خط مشی همگانی استفاده از ماسک در فضاهای عمومی سرپوشیده، مخاطبین نزدیک با فرد مبتلای فاقد علائم باید به مدت 10 روز پس از آخرین مواجهه و در هنگام حضور افراد دیگر در فضاهای سرپوشیده از ماسک با محافظت بالا استفاده کنند و در صورت تمایل به خودداری از قرنطینه در منزل حداقل یکبار در 3-5 روز بعد از مواجهه آزمایش دهند. کودکان 24 ماهه و بزرگتر و افرادی که به عنوان مخاطب نزدیک دارای معافیت معتبر برای استفاده از ماسک تشخیص داده شده اند و کسانی که مایل به ادامه شرکت در برنامه بلافاصله بعد از مواجهه هستند باید فاقد علائم بمانند، به مدت 10 روز بعد از آخرین مواجهه علائم بیماری را تحت نظر قرار دهند و حداقل یکبار در 3-5 روز بعد از مواجهه و سپس یکبار در 6-9 روز بعد از مواجهه تست منفی کووید-19 داشته باشند. دانش آموزان 24 ماهه و بزرگتر که قادر به تأمین این الزامات نیستند و بعد از مواجهه هم نمی توانند از ماسک استفاده کنند، باید به مدت ده روز بعد از آخرین مواجهه در خانه بمانند.

• کودکان، کارکنان و مجریان برنامه های ECE ملزم به رعایت دستورالعمل های بازرسین شیوع اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس هستند که ممکن است در صورت شیوع بیماری در مرکز راهبرد های موقت متفاوتی را نسبت به این شیوه اجرا کنند. به عنوان مثال، ممکن است از کودکانی که قادر به استفاده از ماسک نیستند خواسته شود تا در هنگام شیوع فعال برای حفظ ایمنی این کودکان و سایر افراد حاضر یا شاغل در مرکز در خانه بمانند.

• در مورد کارکنانی که قادر به استفاده از ماسک نیستند، برای مشاهده الزامات بازگشت به کار بعد وقوع مواجهه به [Cal/OSHA ETS](#) مراجعه کنید.

• جهت کسب اطلاعات بیشتر در خصوص خط مشی استفاده از ماسک بعد از وقوع مواجهه، لطفاً به [راهنمای طرح مدیریت مواجهه کووید-19 در اماکن ارائه آموزش و مراقبت اولیه](#) مراجعه کنید.

• **کارکنان: الزامات مربوط به ارائه ماسک های تنفسی فیلتردار و معمولی به کارکنان ECE:** به تمام کارکنان ECE که در فضاهای سرپوشیده یا در وسایل نقلیه پیرامون سایر افراد کار می کنند، باید ماسک های جراحی (که با نام ماسک صورت پزشکی هم شناخته می شوند) و ماسک های تنفسی سطح بالاتر (مانند ماسک های تنفسی KN95، KF94 یا N95) برای استفاده داوطلبانه ارائه شود. جهت اطلاع از جزئیات بیشتر، [قوانین استفاده از ماسک برای کارکنان](#) را مطالعه کنید.

○ ارائه دستکش برای انجام اعمال نظیر سرو غذا، تعویض پوشک، مدیریت زباله یا استفاده از محصولات نظافت و ضد عفونی را نیز مد نظر قرار دهید.

* برخی از پیمانکاران مستقل به موجب قانون کار ایالتی به عنوان کارمند محسوب می شوند. جهت اطلاع از جزئیات بیشتر، به [تارنمای پیمانکار مستقل در مقایسه با کارمند](#) اداره روابط صنعتی کالیفرنیا مراجعه کنید.

غربالگری و پاسخ به موارد ابتلا

• به موجب Cal-OSHA، مرکز ECE ملزم به در نظر گرفتن فرآیندی برای غربالگری کارمند در مورد علائم کووید-19 می باشد.

○ از جمله گزینه های موجود می توان به درخواست از کارمندان برای ارزیابی خود در مورد علائم بیماری قبل از مراجعه به محل کار، نصب [علامت](#) در ورودی محل کار یا انجام غربالگری روزانه در محل اشاره کرد. اندازه گیری درجه حرارت الزامی نیست اما مجاز است. صفحه [غربالگری ورودی](#) را ملاحظه کنید.

○ کارکنان دارای علائم کووید-19، جواب مثبت آزمایش یا مواجهه با فرد مبتلا ملزم به پیروی از [راهنمای بازگشت به کار](#) هستند.

○ انجام غربالگری مشابه برای کودکان و بازدیدکنندگان قبل از ورود به مرکز ECE توصیه می شود اگرچه این کار در حال حاضر به موجب مقررات یا دستورهای مأمور بهداشت الزامی نیست. گزینه های مشابه برای کارکنان نیز وجود دارد.

• برای یادآوری عدم ورود افرادی که تب یا سایر علائم کووید-19 یا جواب مثبت آزمایش دارند، از [علامت](#) استفاده کنید.

• هر شخص، کودک یا کارمند دارای علائم بیماری واگیردار یا بیمار را تا زمان انتقال وی به خانه مطابق با دایره صدور مجوز مراقبت اجتماعی (CCLD) CDSS و به موجب [عنوان 22 از CCR بندهای \(1\)\(a\) 101226.1](#)، [\(h\) 101216](#) و [\(e\) 102417](#) منع یا جدا کنید.

○ از تداوم دریافت نظارت کافی روی کودکان جدا شده و مشاهده مداوم سلامت آنها در طول روز مطابق با الزامات تحت مجوز اطمینان حاصل کنید.

○ اگر در فردی که در یک مهد کودک خانوادگی زندگی می کند، علائم کووید-19 ظاهر شده است، دستورالعمل های بهداشت عمومی برای مخاطبین نزدیک (ph.lacounty.gov/covidcontacts) یا جدا سازی (ph.lacounty.gov/covidisolation) را دنبال کنید.

● ارائه دهندگان ECE باید مقامات اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس، کارکنان دایره بخش صدور مجوز مراقبت اجتماعی (CDLD) و خانواده ها را از هر گونه مورد تأیید شده کووید-19 مطلع سازند. [راهنمای طرح مدیریت مواجهه کووید-19 در اماکن ارائه آموزش و مراقبت اولیه](#) را دنبال کنید.

○ موارد فردی (1 مورد) باید ظرف مدت 1 روز کاری گزارش شوند.
○ دسته های 3 تایی یا بیشتر از مواردی که در طی یک دوره زمانی 14 روزه رخ می دهند باید بلافاصله به اداره بهداشت عمومی و دایره صدور مجوز مراقبت اجتماعی (CDLD) اداره خدمات اجتماعی (CCSS) از طریق دفتر منطقه ای محلی آنها و مطابق با عنوان 22 بند CCR 101212(d) گزارش شوند.

○ مهد کودک های خانوادگی ملزم به گزارش شیوع بیماری واکبردار بعد از تأیید از سوی اداره بهداشت عمومی به CCLD از طریق دفتر منطقه ای محلی خود و مطابق با عنوان 22، CCR بند 102416.2(c)(3) هستند.

● به منظور کسب اطلاعات بیشتر در خصوص گزارش دهی و مدیریت عفونت ها و مواجهه در محیط کار به جعبه ابزار کووید-19 ECE مراجعه کنید (ph.lacounty.gov/EducationToolkitECE).

حفظ فاصله گذاری فیزیکی و گروه های پایدار را مد نظر قرار دهید.

اگرچه فاصله گذاری فیزیکی دیگر در اماکن ECE الزامی نیست اما می تواند در کاهش پراکندگی کووید-19 موثر باشد. انجام اقدامات زیر را مد نظر قرار دهید:

- مدیریت هم گروه های معین. محیط های ECE اغلب دارای یک مدل گروهی پایدار متشکل از گروه های یکسان از کارکنان و کودکان در کنار هم به صورت روزانه هستند. سعی کنید در طول روز فاصله مشخصی را بین گروه ها حفظ کنید.
- به منظور کاهش ازدحام، زمان های پیاده شدن و سوار شدن را متناوب کنید. تسهیل فرآیند پیاده کردن کودکان توسط والدین و سرپرستان در آغاز و پایان روز به منظور نوبتی کردن تعداد کودکانی که همزمان وارد و خارج می شوند و جلوگیری از تجمع در ورودی را مد نظر قرار دهید.
- به منظور یادآوری کودکان برای حفظ فاصله از دیگران از کمک های بصری نظیر تعبیه نوار روی کفپوش یا تصاویر استفاده کنید.
- وعده های غذایی را ایمن تر کنید:

○ یک فضای روباز برای استراحت کارمندان، کارکنان و داوطلبان در نظر بگیرید. برای اشخاصی که باید در فضاهای سرپوشیده و در یک اتاق مشترک غذا بخورند، از تهویه مطبوع ناحیه اطمینان حاصل کرده و آنها را به حفظ فاصله گذاری فیزیکی حداقل شش فوت (تقریباً به طول 2 بازو) در هنگام صرف غذا یا نوشیدنی تشویق کنید. انجام این کار از طریق جایگذاری هدفمند میز و صندلی ها می تواند به سهولت انجام شود. زمان های استراحت را نوبتی کنید که کارکنان کمتری همزمان از اتاق ناهارخوری و استراحت استفاده کنند.

○ در صورت مساعد بودن هوا و فضا، سرو غذا در فضاهای روباز برای کودکان را مد نظر قرار دهید. در هنگام صرف غذا در فضاهای سرپوشیده، از تهویه مناسب فضا اطمینان حاصل کرده و به فاصله گذاری فیزیکی اطمینان حاصل کنید. جهت پخش شدن کودکان میزها را جابجا کنید یا از نوار و تصاویر برای مشخص کردن محل نشستن کودکان برای حفظ فاصله مناسب بین آنها بهره گیرید.

بهبود کیفیت تهویه هوا

- از کارکرد مناسب سیستم سرمایشی، گرمایشی، و تهویه هوای (HVAC) ساختمان خود اطمینان حاصل کنید.
- نصب دستگاه های تصفیه هوای پربازده و قابل حمل، ارتقاء فیلترهای هوای ساختمان به منظور دستیابی به حداکثر بازدهی ممکن و ایجاد اصلاحات دیگر برای افزایش مقدار هوای خارج و تهویه هوا در تمام نواحی کاری را مد نظر قرار دهید.
- نحوه انتقال ایمن هوای تازه به داخل مرکز را در نظر بگیرید. در صورت مساعد بودن شرایط آب و هوایی و کاری، درب ها و پنجره ها را به شرط بی خطر بودن باز کنید. استفاده از پنکه های بی خطر برای کودکان را جهت افزایش کارایی پنجره های باز در نظر بگیرید؛ همیشه پنکه های پنجره ای را به شکلی نصب کنید که هوا به سمت خارج بوزد نه داخل.

- چنانچه باز کردن پنجره ها ممکن نباشد، انجام سایر اقدامات کنترل عفونت (مانند استفاده از ماسک و فاصله گذاری فیزیکی در صورت توصیه) به منظور کاهش خطر پراکندگی اهمیت به مراتب بیشتری پیدا می کند.
- اگر از وسایل نقلیه ای نظیر اتوبوس یا ون استفاده می کنید، توصیه می شود که پنجره های وسیله را در صورت بی خطر بودن و مساعد بودن هوا برای افزایش جریان هوای خروجی باز کنید.
- [راهنمای موقت تهویه هوا، تصفیه و کیفیت هوا در محیط های سرپوشیده](#) و صفحه CDC [تهویه هوا در مدارس و برنامه های مراقبت کودکان](#) را ببینید.

نظافت و ضدعفونی

کارکنان را برای پیروی از روش های اساسی کنترل عفونت مرتبط با الزامات پاک سازی و ضدعفونی، نظافت و اصول بهداشتی ذکر شده در زیر آموزش داده و تحت نظارت قرار دهید:

- از الزامات نظافت و ضدعفونی تعیین شده در [CCR بندهای \(a\) 101238](#)، [\(c\) 102416](#)، [\(e\) 101216](#) و [\(b\) 102417](#) پیروی کنید.
- رختشویی از جمله شستشوی البسه و رختخواب باید با استفاده از تنظیمات صحیح آب گرم انجام شود. اجازه دهید این اقلام به طور کامل خشک شوند. از دستکش و ماسک در هنگام کار با رخت و لباس فرد بیمار استفاده کنید.
- در هنگام انتخاب محصولات نظافت و شستشو، استفاده از محصولات تأیید شده برای مبارزه با کووید-19 در فهرست «N» مورد تأیید EPA را در نظر گرفته و در هنگام استفاده از دستورالعمل های محصول پیروی کنید.
- به موجب [قانون مدارس سالم](#) تمام افرادی که از مواد ضدعفونی کننده در مهدهای کودک استفاده می کنند ملزم به گذراندن دوره آموزش آنلاین سالانه مورد تأیید اداره مقررات آفت کش های کالیفرنیا به تارنمای [مدیریت یکپارچه آفات در مدارس و مراکز مراقبت از کودکان کالیفرنیا](#) هستند. این قانون در خصوص مهد کودک های خانگی صدق نمی کند.
- جهت کسب اطلاعات بیشتر در خصوص نظافت و ضدعفونی به راهنمای CDC در خصوص [نظافت و ضدعفونی مرکز خود](#) مراجعه کنید.

تشویق به واکسیناسیون

- واکسن های کووید-19 [بی خطر و موثر بوده](#) و بهترین راه پیشگیری از شیوع کووید-19 در محل کار و جامعه هستند. اگرچه امکان ابتلای افراد واکسینه شده وجود دارد اما واکسن ها نمایانگر بسیار موثر در محدود ساختن شدت بیماری و جلوگیری از بستری شدن در بیمارستان و بدترین نتیجه عفونت یعنی مرگ هستند. واکسن های کووید-19 رایگان هستند و در هر جامعه ای به طور گسترده در دسترس قرار دارند. در بسیاری از اماکن نیازی به گرفتن وقت قبلی نیست و در هنگام دریافت واکسن هم سوالی در مورد وضعیت مهاجرت شما پرسیده نمی شود. برای کسب اطلاعات بیشتر از تارنمای ph.lacounty.gov/howtogetvaccinated دیدن کنید یا با شماره تلفن **833-540-0473** مرکز تماس واکسن اداره بهداشت عمومی تماس بگیرید.
- برای کارکنان مرخصی با دستمزد ارائه دهید تا بتوانند دوزهای اولیه و تقویتی خود را دریافت کنند.
- فراهم کردن یک [کلینیک واکسیناسیون](#) در مرکز ECE خود را به منظور تسهیل واکسینه شدن کارمندان و خانواده ها مد نظر قرار دهید. فرصت های ایجاد مشوق یا تسهیل دریافت واکسن برای کارمندان را در نظر بگیرید. این مورد می تواند دربرگیرنده اعطای جوایزی نظیر مرخصی بیشتر با دستمزد یا پاداش نقدی و خط مشی هایی باشد که کارمندان به موجب آنها باید در رابطه با کووید-19 به روز باشند.

حمایت از شستشوی دست

- ضدعفونی کننده دست را در ورودی و خروجی سرویس های بهداشتی عمومی به همراه علامتی برای تشویق به استفاده قرار دهید. مطمئن شوید که ضدعفونی کننده دست از دسترس کودکان خارج است. در هنگام استفاده کودکان از ضدعفونی کننده دست به آنها نظارت داشته باشید تا از بلع الکل یا تماس با چشم های آنها جلوگیری شود.
- شستشوی مکرر دست ها را در میان کودکان و کارکنان تشویق کنید.
- به راهنمای CDC در مورد [زمان و نحوه شستن دست ها](#) مراجعه کنید.

- یک **علامت** نصب کنید تا بازدیدکنندگان از خط مشی ها از جمله **لزوم استفاده از ماسک در فضاهای سرپوشیده برای مخاطب نزدیک** و توصیه اکید (یا الزام مجری این نوع خط مشی) برای تمام بازدیدکنندگان، کارکنان و کودکان بزرگتر از 24 ماه در خصوص استفاده از ماسک صورت در فضاهای سرپوشیده مطلع باشند.
- راهنمای والدین خود را به روز رسانی کرده و هر گونه خط مشی جدید را با والدین به اشتراک بگذارید.
- خط مشی های ایمنی کووید-19 را در تارنمای خود منتشر کنید.

مقابله با پریشانی خاطر (استرس)

بسیاری از افراد در جریان این همه گیری طولانی مدت کووید-19 با چالش هایی مواجه شده اند که ممکن است برای بزرگسالان و کودکان پریشانی خاطر داشته باشند. اجساس پریشانی خاطر، اضطراب، اندوه و نگرانی در همه گیری کووید-19 طبیعی است. چنانچه برای شما، خانواده ای که به آن خدمات ارائه می دهید یا کسی که می شناسید، مقابله با پریشانی خاطر دشوار است، دریافت کمک از طریق مشاوره تلفنی 7/24 مرکز تماس اداره سلامت روان شهرستان لس آنجلس به شماره 1-800-854-7771 امکان پذیر است. امکان دریافت کمک از طریق ارسال پیامک «LA» به شماره 741741 یا تنها با برقراری تماس تلفنی با پزشک خانوادگی شخص نیازمند حمایت نیز وجود دارد. نکاتی برای کمک به مدیریت پریشانی خاطر و بهبود سلامت عاطفی شما در تارنمای <http://dmh.lacounty.gov/resources> ارائه شده است.

تعدادی از منابع و توصیه های مربوطه برای کمک به مقابله با پریشانی خاطر در زیر ذکر شده اند:

- کتاب راهنمای کالیفرنیا برای **تسکین استرس در دوران کووید-19** راهنمایی هایی را در خصوص نحوه تشخیص پریشانی خاطر در کودکان فراهم کرده و ابزارها و راهبردهایی را در مورد نحوه کاهش پریشانی خاطر در کودکان و بزرگسالان معرفی می کند.
- عادات تغذیه، خواب و فعالیت بدنی سالم و خودمراقبتی را ترویج کنید.
- پیرامون راهبردهای کاهش پریشانی خاطر با همکاران و خانواده ها به بحث و تبادل نظر بپردازید.
- کارکنان و کودکان را به صحبت کردن با افراد قابل اعتماد در خصوص نگرانی ها و احساسات خود تشویق کنید.
- به شکل آزادانه و منظم با کارکنان، کودکان و خانواده در مورد خدمات حمایت از سلامت روان موجود در جامعه از جمله امکان برخورداری از مشاوره سلامت روان در برنامه گفتگو کنید.
- نصب علامت **CalHOPE** و تلفن اضطراب کشوری به شماره 1-800-985-5990 یا ارسال پیامک «TalkWithUs» به شماره 66746 را در نظر داشته باشید.
- کارکنان را تشویق کنید زمانی که احساس می کنند مملو از عواطفی نظیر حزن، افسردگی یا اضطراب هستند با خط تلفن کشوری برای پیشگیری از خودکشی به شماره (1-800-273-8255) 1-800-273-TALK، به زبان اسپانیایی با شماره 1-888-628-9454 یا **خط ویژه گفتگو در موارد بحرانی** تماس بگیرند یا اگر احساس می کنند قصد آسیب زدن به خود یا دیگران را دارند با شماره 911 تماس بگیرند.