

## الأطفال والشباب والعائلات أثناء جائحة كوفيد-19

### Children, Youth and Families During COVID-19

#### المدارس

لم يعد ارتداء الكمامات مفروضًا على الموظفين والطلاب، والزوار في المدارس من مرحلة رياض الأطفال حتى الصف 12 بعد عطلة الربيع. إن ارتداء الكمامة بعد توصيات هيئة الصحة العامة هو خيار شخصي مبني على تفضيل فردي. يُمكن لبعض الطلاب والموظفين أن يختاروا الاستمرار بارتداء كمامة غير طبية أو غطاء وجه طوال اليوم أو لأنشطة مُعيَّنة. يجب احترام قرار ارتداء الكمامة في البيئات المدرسية.

لمزيد من المعلومات، انظر:

- [مركز مكافحة الأمراض في بريتش كولومبيا: مراكز رعاية الأطفال والمدارس والمخيمات](#)
- [مركز مكافحة الأمراض في بريتش كولومبيا: مدارس رياض الأطفال - الصف 12 وكوفيد-19](#)
- [حكومة مقاطعة بريتش كولومبيا: مدارس آمنة من كوفيد-19](#)
- [حكومة مقاطعة بريتش كولومبيا: معلومات للأهالي والعائلات](#)
- [حكومة مقاطعة بريتش كولومبيا: فحص الصحة اليومي لرياض الأطفال - الصف 12](#)
- [حكومة مقاطعة بريتش كولومبيا: إرشادات المقاطعة الخاصة بمرض كوفيد-19 المعدي في بيئات رياض الأطفال - الصف 12](#) (PDF, 585KB)

## التعرض للفيروس في المدرسة

مع عودة المدارس إلى الدوام، قد تكون لديك مخاوف حول العُرصة الزائدة لكوفيد-19. للحصول على معلومات حول التعرض للفيروس في المدرسة من دائرة الصحة المحلية في منطقتك، انظر:

- [هيئة فريزر الصحية: التقشي في المدارس](#)
  - [هيئة انتريور الصحية: التعرض لكوفيد-19 في المدرسة](#)
  - [هيئة أيلاند الصحية: كوفيد-19 في المدارس](#)
  - [هيئة نورثرن الصحية: التعرض في الأماكن العامة والتقشي والإنفاذ](#)
  - [هيئة فانكوفر كوستال الصحية: مُخصص لمدارس رياض الأطفال - الصف 12 ومجتمعات رعاية الأطفال](#)
- قد تتساءل أنت وطفلك عن كيفية الخضوع لفحص كوفيد-19. أعدّ مستشفى الأطفال في بريتش كولومبيا فيديو إعلامي للمساعدة في تقليل القلق والخوف عند الأطفال المضطربين للخضوع للاختبار. يمكنك مشاهدة المقطع حيث يوضح أخصائي في حياة الطفل طريقة الفحص وشعور الأطفال عند خضوعهم له. شاهده الآن واعرف المزيد عن [فحص كوفيد-19 للأطفال](#). يوصى أي شخص يعاني من أعراض تشبه أعراض نزلة البرد أو الإنفلونزا أو كوفيد بالخضوع لفحص كوفيد-19، حتى لو كانت الأعراض طفيفة. لا حاجة للفحص إن لم تكن لديك أعراض. لا داعي للحصول على الإحالة أو الاتصال على الرقم **1-8-8**. تعرّف على المزيد حول الفحص والأماكن التي يمكنك الخضوع للفحص فيها.

# صحة الأم والرضيع

## الحمل

لا يزيد الحمل من خطر الإصابة بكوفيد-19. ينبغي أن تتبّع النساء الحوامل إرشادات العزل الذاتي شأنهن في ذلك شأن الجميع في المجتمع المحلي. إذا مرضت خلال فترة الحمل، ينبغي أن تتحدّثي مع مقدّم الرعاية الصحية المتابع لك وأن تخضعي لفحص كوفيد-19.

يمكنك معرفة المزيد حول الحمل ومرض كوفيد-19 من خلال:

▪ [مستشفى النساء في بريتش كولومبيا، معلومات حول كوفيد-19 للمريضات \(الأسئلة الشائعة\)](#)

▪ [حكومة كندا: كوفيد-19: الحمل والولادة والعناية بالوليد](#)

## تغذية الرضيع

تُعد الرضاعة الطبيعية طريقة جيدة للمساعدة على حماية طفلك من المرض. استمري في تقديم الرضاعة الطبيعية وحمل طفلك مع ملامسة جلده لجلدك. يمكن للمواظبة على غسل اليدين أن يساعد في حماية طفلك من المرض. لزيادة الأمان، ضعي كمادة عند تقديم الرضاعة الطبيعية إن كنت تشعرين بتوعلك. إن كنت تستخدمين مضخة للثدي، اغسلي جميع أجزاء مضخة الثدي وأدوات الطعام جيداً في كل مرة. إن كنت تستخدمين حليب الرضع الصناعي كمكمل أو لوحده، احتفظي بكمية منه لديك تكفيك لمدة أسبوعين.

لمعرفة المزيد حول تغذية الرضيع أثناء جائحة كوفيد-19، انظري:

▪ [مركز مكافحة الأمراض في بريتش كولومبيا: الرضع](#)

▪ [مركز مكافحة الأمراض في بريتش كولومبيا: الرضاعة الطبيعية وكوفيد-19 \(PDF, 590KB\)](#)

▪ [خدمات مرحلة الولادة في بريتش كولومبيا: الأسئلة الشائعة حول كوفيد-19 والرضاعة الطبيعية \(PDF, 89KB\)](#)

▪ [خدمات مرحلة الولادة في بريتش كولومبيا: الأسئلة الشائعة حول كوفيد-19 وتقديم حليب الرضع الصناعي \(PDF, 139K\)](#)

## تربية الأطفال أثناء جائحة كوفيد-19

تقرض تربية الأطفال أثناء الجائحة تحديات فريدة. قد يشعر الأطفال بالملل ويفتقدون أصدقاءهم. بعضهم لم يعودوا يذهبون إلى دار رعاية الأطفال أو إلى المدرسة. قد يتتابك مزيد من القلق حول صحة أطفالك البدنية والنفسية.

### التربية الإيجابية للأطفال أثناء الجائحة

قد يحتاج الأطفال والشباب إلى مزيد من الدعم للتعامل مع البُعد عن الأصدقاء وعدم القدرة على المشاركة في أنشطتهم المعتادة. اعرف كيف يمكننا التحدث إلى الأطفال والشباب حول الجائحة.

▪ [الجمعية الكندية لطب الأطفال: مساعدة الأطفال والمراهقين على التعامل مع الأحداث العامة التي تسبب التوتر](#)

▪ [الجمعية الكندية لطب الأطفال: كيف يمكننا التحدث إلى الأطفال حول كوفيد-19؟ "طمئنهم بشكل معقول"](#)

▪ [الجمعية الكندية لطب الأطفال: تربية الأطفال أثناء جائحة كوفيد-19: جبهة جديدة](#)

▪ [ميديا سمارتس: مساعدة الأطفال على البقاء على تواصل أثناء التباعد الاجتماعي](#)

▪ [ميديا سمارتس: قضاء الوقت على وسائل التواصل الاجتماعي والشاشات أثناء الجائحة](#)

### موارد للمراهقين وأهاليهم

اعرف كيف يمكنك دعم طفلك المراهق أثناء الجائحة.

- [الجمعية الكندية لطب الأطفال: كوفيد والشباب وتعاطي المخدرات: رسائل هامة للشباب وعائلاتهم](#)
- [الجمعية الكندية لطب الأطفال: نصائح وحيل لمساعدة المراهقين على التأقلم أثناء جائحة كوفيد-19](#)
- [هاتف مساعدة الأطفال: نحن موجودون لمساعدتك أثناء جائحة كوفيد-19](#)

## دعم الصحة النفسية للأطفال والشباب

يمكن لمتطلبات التباعد الجسدي والعزل أن تؤثر على الصحة النفسية للأطفال والشباب. اطّلع على موارد دعم الأطفال.

- [الجمعية الكندية لطب الأطفال: كيف تساعد الشباب على التعامل مع مشاعر الكآبة أثناء جائحة كوفيد-19 والتباعد الجسدي](#)
- [الجمعية الكندية لطب الأطفال: دعم الشباب المصابين باضطرابات القلق أثناء جائحة كوفيد-19](#)
- [الجمعية الكندية لطب الأطفال: نظام CARD للتعامل مع المخاوف والقلق](#)
- [اللجنة الدائمة بين الوكالات: أنت بطلي: كيف يمكن للأطفال أن يحاربوا كوفيد-19](#)
- [الصحة النفسية وكوفيد-19](#)

## كوفيد-19 لدى الأطفال

تكون أعراض كوفيد-19 عادة أكثر اعتدالاً لدى الأطفال منها لدى المراهقين. للحصول على معلومات حول تأثير كوفيد-19 على الأطفال وكيفية الحفاظ على سلامتهم، انظر [مركز بريتش كولومبيا لمكافحة الأمراض: كوفيد-19 والأطفال](#). للحصول على معلومات حول أوقات طلب الرعاية خلال الجائحة، انظر [صحة الطفل في بريتش كولومبيا: رسالة إلى الآباء ومقدمي الرعاية خلال جائحة كوفيد-19](#) (PDF, 351KB)

### الطفح الجلدي والتفاعلات الالتهابية

أبلغ أيضاً عن معاناة الأطفال من طفح جلدي أو تقرحات جلدية أو استجابات التهابية بعد عدة أسابيع من الإصابة بكوفيد-19. "أصابع القدمين المصابة بكوفيد"، والتي تُعرف أيضاً بتقرحات تشبه الشرث، هي إحدى التقرحات الجلدية العديدة التي ترافق كوفيد-19. تبدو هذه التقرحات الجلدية كطفح جلدي من نوع خاص. تظهر عادة لدى الأطفال أو الشباب ولا ترافق مع مرض شديد.

### متلازمة التهاب الأجهزة المتعددة لدى الأطفال

متلازمة التهاب الأجهزة المتعددة لدى الأطفال هي متلازمة سريرية عُرفت حديثاً لدى الأطفال والمراهقين. يبدو أن ما يسبب هذه المتلازمة هو استجابة مبالغ فيها للجهاز المناعي، تؤدي إلى التهاب شديد واسع الانتشار. يمكن أن تلتهم أجزاء مختلفة من الجسم، بما في ذلك القلب والجهاز الهضمي والرئتان والكلى والدماغ والجلد والعينان والغدد اللعابية. وقد تكون خطيرة أو حتى مميتة، إلا أن معظم الأطفال يتحسنون عند الحصول على رعاية طبية.

## الأطفال ذوي الاحتياجات الصحية الخاصة

قد ينتابك مزيد من القلق إن كان أطفالك من ذوي الاحتياجات الصحية الخاصة.

- [التوجّد يتحدث: معلومات وموارد حول كوفيد-19 للعائلات](#)
- [مركز مكافحة الأمراض في بريتش كولومبيا: الأطفال الذين يعانون من ضعف المناعة](#)
- [مستشفى الأطفال في بريتش كولومبيا: ورقة تتبع جرعات الاستنشاق \(PDF\) \(KB129\)](#)
- [الجمعية الكندية لطب الأطفال: الربو عند الأطفال وكوفيد-19](#)
- [الجمعية الكندية لطب الأطفال: السكري النوع الأول وكوفيد-19: العودة إلى المدرسة](#)
- [الجمعية الكندية لطب الأطفال: حين يكون طفلك مصاباً باضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط: التأقلم أثناء الجائحة](#)

- [SickKids: دعم طفلك المصاب باضطراب النمو العصبي أثناء أزمة كوفيد-19](#)

## السلامة

اعرف المزيد حول الوقاية من الإصابات أثناء الجائحة.

- [الوقاية من الإصابات أثناء جائحة كوفيد-19](#)
- [الجمعية الكندية لطب الأطفال: الوقاية من الإصابات المنزلية أثناء جائحة كوفيد-19](#)

آخر تحديث: 11 مارس/آذار 2022

المعلومات المقدمة أعلاه مقتبسة من صفحة مركز بريتش كولومبيا لمكافحة الأمراض: [معلومات الخضوع للفحص، مركز بريتش كولومبيا لمكافحة الأمراض: صفحة الطغح الجلدي والتفاعلات الانتهازية](#). مركز مكافحة الأمراض في بريتش كولومبيا: [صفحة الرُّضع مستشفى النساء في بريتش كولومبيا، معلومات حول كوفيد-19 للمرضى \(أسئلة شائعة\)](#) صفحة، مركز مكافحة الأمراض في بريتش كولومبيا: [مدارس رياض الأطفال - الصف 12 وكوفيد-19](#). وصفحة [مركز مكافحة الأمراض في بريتش كولومبيا: أنواع الاختبارات](#) تم الاطلاع على الصفحة في آب/أغسطس 2021.