

کودکان، جوانان و خانواده‌ها در طول COVID-19

Children, Youth and Families During COVID-19

مدارس

پس از تعطیلات بهار، استفاده از ماسک برای کارکنان پایه‌های پیش‌دبستانی تا دوازدهم (K-12)، دانش‌آموزان یا بازدیدکنندگان مدارس ضروری نیست. پوشیدن ماسک بعد از دوره توصیه بهداشت عمومی یک انتخاب شخصی است و به ترجیحات فردی بستگی دارد. برخی از دانش‌آموزان و کارکنان می‌توانند انتخاب کنند که در طول روز یا برای فعالیت‌های خاصی از ماسک غیر پزشکی یا پوشش صورت استفاده کنند. تصمیم به استفاده از ماسک در محیط‌های آموزشی باید محترم شمرده شود.

برای کسب اطلاعات بیشتر مراجعه کنید به:

- [مرکز کنترل بیماری بریتیش کلمبیا: مراقبت از کودکان، مدارس و اردوها](#)
- [مرکز کنترل بیماری بریتیش کلمبیا: مدارس K-12 و COVID-19](#)
- [دولت بریتیش کلمبیا: مدارس بی خطر از لحاظ COVID-19](#)
- [دولت بریتیش کلمبیا: اطلاعات برای والدین و خانواده‌ها](#)
- [دولت بریتیش کلمبیا: بررسی سلامت روزانه پایه‌های پیش‌دبستانی تا دوازدهم \(K-12\)](#)
- [دولت بریتیش کلمبیا: دستورالعمل‌های استانی در خصوص بیماری‌های واگیر COVID-19 برای محیط‌های آموزشی پایه‌های پیش‌دبستانی تا دوازدهم \(K-12\) \(PDF, 585KB\)](#)

قرارگیری در معرض بیماری در مدارس

با بازگشت مدارس به آموزش حضوری، ممکن است نگران افزایش قرار گرفتن در معرض COVID-19 باشید. برای کسب اطلاعات از مقامات بهداشتی محلی خود در مورد قرارگیری در معرض عفونت در مدارس، به این موارد مراجعه کنید:

- [Fraser Health: شیوع در مدارس](#)
- [Interior Health: قرارگیری در معرض COVID-19 در مدارس](#)
- [Island Health: COVID-19 در مدارس](#)
- [Northern Health: قرار گرفتن در معرض عفونت در اماکن عمومی، شیوع و رعایت الزامات](#)
- [Vancouver Coastal Health: مخصوص جوامع محیط‌های آموزشی K-12 و مراکز مراقبت از کودکان](#)

شما و فرزندتان ممکن است ندانید آزمایش COVID-19 چگونه انجام می‌شود. برای کمک به کاهش اضطراب و نگرانی کودکانی که باید آزمایش انجام دهند، بیمارستان کودکان بریتیش کلمبیا ویدیویی حاوی اطلاعات مفید تهیه کرده است. می‌توانید ببینید که یک متخصص کودک نشان می‌دهد که این آزمایش چگونه انجام می‌شود و بچه‌ها هنگام دریافت آن چه احساسی خواهند داشت. اکنون می‌توانید آنرا تماشا کنید تا درباره [آزمایش COVID-19 کودکان](#) بیشتر بیاموزید. برای کسانی که علائم سرماخوردگی، آنفولانزا یا شبه COVID دارند، حتی اگر علائم خفیف دارند، آزمایش COVID-19 توصیه می‌شود. در صورت نداشتن علائم انجام آزمایش ضروری نیست. نیازی به مراجعه یا تماس با **8-1-1** ندارید. درباره آزمایش و مکان‌هایی که می‌توانید آزمایش انجام دهید، [بیشتر بدانید](#).

بهداشت مادر و نوزاد

بارداری

بارداری خطر ابتلا به COVID-19 را افزایش نمی‌دهد. زنان باردار باید از همان دستورالعمل‌هایی پیروی کنند که سایر افراد جامعه در خصوص ایزوله‌سازی خود پیروی می‌کنند. اگر در دوران بارداری خود بیمار شدید، باید با ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود صحبت کنید و آزمایش COVID-19 انجام دهید.

در مورد بارداری و COVID-19 بیشتر بدانید:

- [بیمارستان زنان بریتیش کلمبیا، اطلاعات COVID-19 برای بیماران \(سوالات رایج\)](#)
- [دولت کانادا: COVID-19 بارداری، زایمان و مراقبت از نوزاد](#)

تغذیه نوزاد

تغذیه با شیر مادر راه خوبی برای محافظت از کودک شما در برابر بیماری است. به تغذیه با شیر مادر ادامه دهید و کودک خود را اغلب به صورت پوست به پوست بغل کنید. شستن مکرر دست‌ها می‌تواند به جلوگیری از بیمار شدن کودک شما کمک کند. برای ایمنی بیشتر، در صورتی که احساس ناخوشی می‌کنید هنگام شیردهی از ماسک استفاده کنید. اگر از پمپ سینه استفاده می‌کنید، هر بار تمام قسمت‌های پمپ و تجهیزات تغذیه خود را به طور کامل بشویید. اگر از مکمل یا منحصر از شیر خشک استفاده می‌کنید، شیر خشک کافی برای دو هفته در اختیار داشته باشید.

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد تغذیه نوزاد در طول COVID-19، به موارد زیر مراجعه کنید:

- [مرکز کنترل بیماری بریتیش کلمبیا: کودکان](#)
- [مرکز کنترل بیماری بریتیش کلمبیا: تغذیه با شیر مادر و COVID-19 \(PDF, 590KB\)](#)
- [خدمات پیش از زایمان بریتیش کلمبیا: سوالات متداول در خصوص COVID-19 و تغذیه با شیر مادر \(PDF, 89KB\)](#)
- [خدمات پیش از زایمان بریتیش کلمبیا: سوالات متداول در خصوص COVID-19 و تغذیه با شیر خشک نوزاد \(PDF, 139KB\)](#)

فرزندداری در دوران COVID-19

فرزندداری در دوران همه‌گیری چالش‌های منحصر به فردی به همراه دارد. ممکن است بچه‌ها حوصله‌شان سر برود و دل‌تنگ دوستان‌شان شوند. برخی از بچه‌ها دیگر در مهدکودک یا مدرسه حضور ندارند. ممکن است نگرانی‌های بیشتری در مورد سلامت جسمی و روانی فرزندان خود داشته باشید.

فرزندداری مثبت در دوران یک بیماری همه‌گیر

کودکان و نوجوانان ممکن است برای کنار آمدن با دوری از دوستان و ناتوانی از شرکت در فعالیت‌های معمول خود، به حمایت بیشتری نیاز داشته باشند. بیاموزید که چگونه می‌توانیم با کودکان و نوجوانان در مورد همه‌گیری صحبت کنیم.

- [انجمن بیماری اطفال کانادا: کمک به کودکان و نوجوانان برای مقابله با رویدادهای عمومی استرس‌زا](#)
- [انجمن بیماری اطفال کانادا: چگونه می‌توانیم با کودکان در مورد COVID-19 صحبت کنیم؟ "واقع‌بینانه اطمینان‌بخش" باشید](#)
- [انجمن بیماری اطفال کانادا: فرزندداری در دوران COVID-19 یک مرز جدید](#)
- [Media Smarts: کمک به کودکان در زمان فاصله‌گذاری اجتماعی](#)
- [Media Smarts: رسانه‌های اجتماعی و مدت زمان تماشای صفحه نمایش در دوران همه‌گیری](#)

منابعی برای نوجوانان و والدین آنها

بیاموزید که چگونه می‌توانید از نوجوان خود در طول همه‌گیری حمایت کنید.

- [انجمن بیماری اطفال کانادا: COVID، جوانان و مصرف مواد: پیام‌های انتقادی برای جوانان و خانواده‌ها](#)
- [انجمن بیماری اطفال کانادا: نکات و ترفندهایی برای کمک به نوجوانان برای مقابله در دوران همه‌گیری COVID-19](#)
- [تلفن کمک به کودکان: ما در دوران COVID-19 در کنار شما هستیم](#)

ارتقای سلامت روان کودکان و نوجوانان

الزامات فاصله‌گذاری فیزیکی و ایزوله‌سازی می‌تواند بر سلامت روان کودکان و جوانان تأثیر بگذارد. منابعی برای حمایت از کودکان داشته باشید.

- [انجمن بیماری اطفال کانادا: چگونه به نوجوانان کمک کنیم تا در دوران COVID-19 و #فاصله‌گذاری فیزیکی با مشکلات افسردگی مقابله کنند](#)
- [انجمن بیماری اطفال کانادا: حمایت از نوجوانان مبتلا به اختلالات اضطرابی در دوران همه‌گیری COVID-19](#)
- [انجمن بیماری اطفال کانادا: سیستم CARD برای مقابله با ترس و اضطراب](#)
- [کمیته موظف درون سازمانی \(Inter-Agency Standing Committee\): قهرمان من تو هستی: کودکان چگونه می‌توانند با COVID-19 مبارزه کنند!](#)
- [سلامت روان و COVID-19](#)

COVID-19 در کودکان

کودکان در کل نسبت به بزرگسالان علائم COVID-19 خفیف‌تری دارند. برای کسب اطلاعات در مورد تأثیر COVID-19 بر کودکان و نحوه ایمن نگه داشتن آنها، به [مرکز کنترل بیماری بریتیش کلمبیا](#) مراجعه کنید: [COVID-19 و کودکان](#). برای کسب اطلاعات در مورد زمان دسترسی به درمان در دوران COVID-19، به [Child Health BC](#) مراجعه کنید: [بیماری به والدین و مراقبان در دوران همه‌گیری COVID-19](#) PDF, 351KB

بثورات و واکنش‌های التهابی

همچنین گزارش شده است که کودکان چندین هفته پس از ابتلا به COVID-19 بثورات یا زخم‌های پوستی یا واکنش التهابی داشته‌اند. "انگشتان کووید" که به عنوان زخم شبه‌سرمازدگی نیز شناخته می‌شود، یکی از چندین زخم‌های پوستی است که همراه با COVID-19 مشاهده می‌شود. به نظر می‌رسد این ضایعات پوستی یک بثورات بخصوص باشند. این زخم‌ها معمولاً در کودکان یا نوجوانان دیده می‌شوند و با بیماری شدید همراه نیستند.

سندرم التهابی چندسیستمی در کودکان (MIS-C)

[سندرم التهابی چندسیستمی](#) در کودکان (MIS-C) یک سندرم بالینی جدید شناخته‌شده در کودکان و نوجوانان است. به نظر می‌رسد MIS-C ناشی از یک واکنش ایمنی اغراق‌آمیز است که منجر به التهاب شدید و گسترده می‌شود. قسمت‌های مختلف بدن از جمله قلب، دستگاه گوارش، ریه‌ها، کلیه‌ها، مغز، پوست، چشم‌ها و غدد لنفاوی می‌توانند ملتهب شوند. این سندرم می‌تواند جدی و حتی کشنده باشد، اما اکثر کودکان با مراقبت‌های پزشکی بهبود می‌یابند.

کودکان با نیازهای بهداشتی خاص

ممکن است در مورد نیازهای بهداشتی خاص فرزندان خود نگرانی‌های بیشتری داشته باشید.

- [اوتیسم: اطلاعات و منابع COVID-19 برای خانواده‌ها](#)
- [مرکز کنترل بیماری بریتیش کلمبیا: کودکان مبتلا به نقص سیستم ایمنی](#)
- [بیمارستان کودکان بریتیش کلمبیا: برگه بیگیری دوز استنشاقی \(PDF. 129KB\)](#)
- [انجمن بیماری اطفال کانادا: آسم کودکان و COVID-19](#)

- [انجمن بیماری اطفال کانادا: دیابت نوع 1 و COVID-19: بازگشت به مدرسه](#)
- [انجمن بیماری اطفال کانادا: زمانی که کودک شما ADHD دارد: مقابله با بیماری در دوران بیماری همهگیر](#)
- [SickKids: حمایت از فرزند خود که دارای اختلال عصبی رشدی است در دوران بحران COVID-19](#)

ایمنی

در مورد پیشگیری از آسیب‌ها در دوران همهگیری بیشتر بدانید.

- [پیشگیری از آسیب در دوران COVID-19](#)
- [انجمن بیماری اطفال کانادا: پیشگیری از آسیب‌های خانگی در زمان COVID-19](#)

آخرین بروزرسانی: 11 مارس 2022

اطلاعات اطلاعات ارائه شده در بالا از [مرکز کنترل بیماری بریتیش کلمبیا](#) تهیه شده است: [صفحه اطلاعات انجام آزمایش، مرکز کنترل بیماری بریتیش کلمبیا: سن بثورات و واکنش‌های التهابی، مرکز کنترل بیماری بریتیش کلمبیا: صفحه نوزادان، صفحه بیمارستان زنان بریتیش کلمبیا، اطلاعات COVID-19 برای بیماران \(سوالات رایج\)، مرکز کنترل بیماری بریتیش کلمبیا: مدارس K-12 و COVID-19](#) و [مرکز کنترل بیماری بریتیش کلمبیا: صفحه انواع آزمایش‌هایی که در اوت 2021 دسترسی به آنها ممکن شد.](#)