

## کودکان، جوانان و خانواده‌ها در دوران COVID-19

### مدارس

دانش‌آموزان در بریتیش کلمبیا در ماه سپتامبر به یادگیری حضوری برخواهند گشت. یادگیری حضوری برای آموزش، تندرستی و رشد اجتماعی و عاطفی دانش‌آموزان مهم است. تدابیر بهداشتی و ایمنی جدیدی برای حفظ ایمنی همگان اتخاذ شده است. این تدابیر شامل پوشیدن ماسک، شستن دست و حفظ فاصله فیزیکی است.

تمام کارکنان، داوطلبان بزرگسال، بازدیدکنندگان و دانش‌آموزان 12 سال به بالا باید همیشه در فضاهای بسته مدرسه از ماسک غیر پزشکی یا صورت‌پوش ("ماسک") استفاده کنند. تنها استثنائات عبارتند از:

- در صورتی که فردی نتواند بدون کمک شخص دیگری ماسک را بپوشد یا بردارد
- در صورت وجود مانع در محل
- هنگام خوردن یا آشامیدن

به دانش‌آموزان 9 تا 11 ساله توصیه می‌شود که ماسک بپوشند. دانش‌آموزان زیر 9 سال نیازی به پوشیدن ماسک ندارند و بستگی به تصمیم خانواده دارد.

برای دریافت اطلاعات بیشتر، بخش‌های زیر را ببینید:

- [مرکز کنترل بیماری بریتیش کلمبیا: مراقبت از کودک، مدارس و اردوها](#)
- [مرکز کنترل بیماری بریتیش کلمبیا: COVID-19 و مدارس پایه کودکان تا پایه دوازدهم](#)
- [دولت بریتیش کلمبیا: مدارس ایمن در مقابل COVID-19](#)
- [دولت بریتیش کلمبیا: اطلاعاتی درباره والدین و خانواده‌ها](#)
- [دولت بریتیش کلمبیا: معاینه سلامت پایه کودکان تا 12](#)
- [دولت بریتیش کلمبیا: اصول ایمنی و بهداشت استانی COVID-19 در محیط پایه‌های کودکان تا ۱۲ \(PDF, 585KB\)](#)

### مواجهه در مدرسه

با بازگشت تحصیل حضوری مدارس، ممکن است نگران افزایش مواجهه با COVID-19 باشید. برای دریافت اطلاعات بیشتر درباره مواجهه در مدارس از اداره بهداشت منطقه خود، بخش‌های زیر را ببینید:

- [Fraser Health: مواجهه در مدرسه](#)
- [Interior Health: مواجهه در مدرسه](#)
- [Island Health: مواجهه در مدرسه](#)
- [Northern Health: مواجهه با COVID-19 در مدرسه](#)
- [Vancouver Coastal Health: مواجهه در مدارس در منطقه VCH](#)

شاید شما و فرزندتان بخواهید بدانید که آزمایش COVID-19 چطور انجام می‌شود. بیمارستان کودکان بریتیش کلمبیا به منظور کمک به کاهش اضطراب و نگرانی کودکانی که باید آزمایش بدهند، یک ویدئو اطلاع‌رسانی تهیه کرده است. در این ویدئو یک کارشناس زندگی کودک نشان می‌دهد که آزمایش چگونه انجام می‌شود و کودکان موقع دریافت آن چه احساسی دارند. همین حالا آن را تماشا کنید تا بیشتر درباره [آزمایش COVID-19 برای کودکان](#) بدانید. آزمایش COVID-19 به همه افراد دارای علائم سرماخوردگی، آنفلوآنزا یا COVID، حتی علائم ملایم، توصیه می‌شود. اگر علائمی ندارید، نیاز به آزمایش نیست. شما نیاز به ارجاع یا تماس با [8-1-1](#) ندارید. درباره آزمایش و مکان‌های انجام آن بیشتر بدانید.

## سلامت مادر و نوزاد

### بارداری

بارداری خطر ابتلا به COVID-19 را افزایش نمی‌دهد. زنان باردار باید مثل سایر افراد اجتماع، اصول راهنمای خود-جداسازی را رعایت کنند. اگر در دوران بارداری بیمار شدید، باید با مراقب بهداشتی خود صحبت کنید و آزمایش COVID-19 بدهید.

برای آگاهی بیشتر درباره بارداری و COVID-19 پیوندهای زیر را ببینید:

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

### تغذیه نوزاد

شیردهی روش خوبی برای محافظت از نوزاد در مقابل بیماری است. همچنان به شیردهی ادامه دهید و اغلب با نوزاد تماس پوست-با-پوست داشته باشید. شستن مرتب دست‌ها می‌تواند به پیشگیری از بیماری نوزاد کمک کند. برای ایمنی بیشتر، اگر ناخوش هستید، موقع شیردهی ماسک بزنید. اگر از پمپ شیردوشی استفاده می‌کنید، همه قسمت‌های پمپ و دستگاه تغذیه را هر بار بشوید. اگر به عنوان مکمل یا غذای اصلی از شیر مصنوعی استفاده می‌کنید، همیشه برای مدت دو هفته شیر مصنوعی داشته باشید.

برای یادگیری بیشتر درباره تغذیه کودک در مدت COVID-19، بخش‌های زیر را ببینید:

- [مرکز کنترل بیماری بریتیش کلمبیا: نوزادان](#)
- [مرکز کنترل بیماری بریتیش کلمبیا: شیردهی و COVID-19 \(PDF, 590KB\)](#)
- [خدمات پیش از زایمان بریتیش کلمبیا: سوال‌های متداول COVID-19 و شیردهی \(PDF, 89KB\)](#)
- [خدمات پیش از زایمان بریتیش کلمبیا: سوال‌های متداول COVID-19 و تغذیه با شیرخشک نوزاد \(PDF, 139K\)](#)

### فرزندپروری در دوران COVID-19

فرزندپروری در دوران همه‌گیری، چالش‌های خاصی دارد. شاید کودکان کسل شده و دل‌تنگ دوستان شوند. بعضی دیگر به مهد یا مدرسه نمی‌روند. ممکن است شما بیش‌تر نگران سلامت فیزیکی و ذهنی فرزندان خود شوید.

### فرزندپروری مثبت در دوران COVID-19

کودکان و نوجوانان ممکن است برای تحمل دوری از دوستان و عدم امکان شرکت در فعالیت‌های عادی نیاز به پشتیبانی بیشتر داشته باشند.

- [انجمن پزشکی کودکان کانادا: کمک به کودکان و نوجوانان برای انطباق با رویدادهای عمومی پراسترس](#)
- [انجمن پزشکی کودکان کانادا: ما چطور می‌توانیم درباره COVID-19 با کودکان صحبت کنیم؟ «اطمینان خاطر واقع‌گرایانه» بدهید](#)
- [انجمن پزشکی کودکان کانادا: فرزندپروری در دوران COVID-19: یک جبهه جدید](#)
- [بهداشت کودک بریتیش کلمبیا: پیامی به والدین و مراقبین در دوران همه‌گیری COVID-19 \(PDF, 351KB\)](#)
- [هوشیاران رسانه‌ای \(Media Smarts\): کمک به حفظ تعاملات کودکان همراه با حفظ رعایت فاصله اجتماعی](#)
- [هوشیاران رسانه‌ای \(Media Smarts\) هوشیاران رسانه‌ای \(Media Smarts\): رسانه‌های اجتماعی و زمان استفاده از وسایل الکترونیکی در دوران همه‌گیری](#)

### منابعی برای نوجوانان و والدین آنها

درباره روش حمایت از نوجوان خود در دوران همه‌گیری بیاموزید.

- [انجمن پزشکی کودکان کانادا: COVID، جوانان و مصرف مواد: پیام مهم خطاب به جوانان و خانواده‌ها](#)
- [انجمن پزشکی کودکان کانادا: نکات و ترفندهایی برای کمک به نوجوانان برای سازگاری در دوران همه‌گیری COVID-19](#)
- [تلفن کمک به کودکان \(Kids Help Phone\): ما در دوران COVID-19 در خدمت شما هستیم](#)

## ارتقاء سلامت روان برای کودکان و جوانان

الزامات رعایت فاصله اجتماعی و ایزوله می‌تواند بر سلامت روان کودکان و جوانان تاثیر بگذارد. برای پشتیبانی از کودکان منابع زیر را ببینید.

- [انجمن پزشکی کودکان کانادا: چطور می‌توان به جوانان کمک کرد تا در دوران COVID-19 با اندوه و #فاصله‌فیزیکی کنار بیایند.](#)
- [انجمن پزشکی کودکان کانادا: پشتیبانی از کودکان مبتلا به ناهنجاری اضطراب در دوران همه‌گیری COVID-19](#)
- [انجمن پزشکی کودکان کانادا: سیستم CARD برای غلبه بر ترس‌ها و اضطراب](#)
- [کمپنه راهبری بین سازمانی: قهرمان من شما هستید: کودکان چطور می‌توانند با COVID-19 مبارزه کنند!](#)
- [سلامت روان و COVID-19](#)

## COVID-19 در کودکان

معمولاً کودکان نسبت به بزرگسالان علائم COVID-19 ملایم‌تری دارند. برای دریافت اطلاعات درباره آثار COVID-19 بر کودکان و روش سالم نگهداشتن آنان، [مرکز کنترل بیماری پریتیش کلمبیا: COVID-19 و کودکان](#) را ببینید.

## جوشهای پوستی و واکنش‌های التهابی

گزارش شده است که ممکن است کسانی چند هفته بعد از ابتلا به COVID-19 دچار جوش یا زخم‌های پوستی یا واکنش التهابی شوند. «انگشت پای کوویدی» که زخم‌های شبیه سرمازدگی نیز نامیده می‌شود، یکی از چند ضایعه پوستی ناشی از COVID-19 است. به نظر می‌رسد که این زخم پوستی یک نوع جوش خاص هستند. آنها معمولاً در کودکان یا بزرگسال دیده می‌شوند و با بیماری شدید ارتباط ندارند.

## سندرم التهاب چند سیستمی در کودکان (MIS-C)

سندرم التهاب چندسیستمی در کودکان (MIS-C) یک سندرم بالینی است که به تازگی در کودکان و نوجوانان کشف شده است. به نظر می‌رسد MIS-C ناشی از یک واکنش ایمنی حاد باشد که منجر به التهاب شدید و گسترده شده است. ممکن است بخش‌های مختلف بدن مثل قلب، دستگاه گوارش، ریه‌ها، کلیه، مغز، پوست، چشم و غده‌های لنفاوی ملتهب شوند. این بیماری می‌تواند شدید یا حتی مرگبار باشد، اما پیش‌تر کودکان با مراقبت پزشکی بهبود می‌یابند.

برای دریافت اطلاعات بیشتر درباره جوش‌ها و واکنش‌های التهابی، پیوند زیر را ببینید:

- [مرکز کنترل بیماری بریتیش کلمبیا: جوش‌ها و واکنش‌های التهابی](#)

## کودکان دارای نیازهای سلامتی خاص

اگر کودکان شما نیازهای سلامتی خاصی داشته باشند، ممکن است شما نگرانی‌های دیگری نیز داشته باشید.

- [اوتیسم سخن می‌گوید \(Autism Speaks\): منابع و اطلاعات COVID-19 برای خانواده‌ها](#)
- [مرکز کنترل بیماری بریتیش کلمبیا: کودکان دارای سیستم ایمنی ضعیف](#)
- [بیمارستان کودکان بریتیش کلمبیا: برگه ثبت دوز اسپری استنشاقی \(129KB .PDF\)](#)
- [انجمن پزشکی کودکان کانادا: آسم کودکان و COVID-19](#)
- [انجمن پزشکی کودکان کانادا: دیابت نوع ۱ و COVID-19: برگشت به مدرسه](#)
- [انجمن پزشکی کودکان کانادا: اگر کودک شما مبتلا به ADHD است: سازگاری در دوران همه‌گیری](#)
- [کودکان بیمار \(SickKids\): پشتیبانی از کودک مبتلا به ناهنجاری رشدی عصبی در دوران بحران COVID-19](#)

## ایمنی

یادگیری بیشتر درباره جلوگیری از صدمات در دوران همه‌گیری.

- [پیشگیری از مصدومیت در دوران COVID-19](#)
- [انجمن پزشکی کودکان کانادا: پیشگیری از صدمات در منزل در دوران COVID-19](#)

آخرین به‌روزرسانی: 24 آگوست، ۲۰۲۱

اطلاعات ارائه شده در بالا از مرکز کنترل بیماری بریتیش کلمبیا: [صفحه اطلاعات آزمایش، مرکز کنترل بیماری بریتیش کلمبیا: صفحه جوش‌های پوستی و واکنش‌های التهابی، مرکز کنترل بیماری بریتیش کلمبیا: صفحه نوزادان، بیمارستان زنان بریتیش کلمبیا، صفحه اطلاعات COVID-19 برای بیماران \(سوال‌های متداول\)](#)، مرکز کنترل بیماری بریتیش کلمبیا: [COVID-19 و مدارس پایه کودستان تا پایه دوازدهم و مرکز کنترل بیماری بریتیش کلمبیا: صفحه آزمایش COVID-19 برای کودکان و جوانان، برگرفته شده است، دسترسی در ماه آگوست ۲۰۲۱.](#)