

ما تحتاج إلى معرفته (كوفيد-19)

يهدف هذا المستند بشأن الأسئلة الشائعة حول التربية الدينية لمساعدة أماكن العبادة التي تُقدّم تعليمًا دينيًا للأطفال داخلها خلال الساعات غير المدرسية أو في عطلات نهاية الأسبوع، ولا يغير من متطلبات أمر مسؤول الصحة في مقاطعة لوس أنجلوس ولا يحل محلها، كما أنه منفصل عن متطلبات مدارس صفوف رياض الأطفال-المرحلة الثانوية العامة والخاصة. تُوصي الصحة العامة بأن تراجع المجتمعات الدينية وتتبع [توجيه أفضل الممارسات للمجتمعات الدينية](#) وهذه الأسئلة الشائعة لتقليل أخطار المخالطة وانتقال كوفيد-19 والأمراض الأخرى الشبيهة بالإنفلونزا داخلها.

1. كيف ينتشر مرض كوفيد-19؟

ينتشر الفيروس المسبب لمرض كوفيد-19، مثل أمراض الجهاز التنفسي الأخرى، من شخص لآخر بشكل رئيسي من خلال قطرات الجهاز التنفسي التي يطلقها مصاب بكوفيد-19 في الهواء عندما يتنفس، أو يتحدث، أو يغني، أو يسعل، أو يضحك، أو يصيح، أو يمارس الرياضة، ليستشققها آخرون، أو تلامس أنوفهم، أو أفواههم، أو أعينهم.

ينتشر كوفيد-19 بسهولة أكبر في:

- الأماكن المغلقة الداخلية سيئة التهوية.
- الأماكن المزدحمة التي يتخالط فيها العديد من الأشخاص.
- أماكن المخالطة خاصة عندما يتحدث الأشخاص (أو يتنفسون بشدة) بقرب بعضهم البعض.

يزداد خطر إصابة الشخص بالعدوى كلما اقترب من مصاب بكوفيد-19. كما قد تزيد الأماكن المغلقة سيئة التهوية خطر الإصابة بالعدوى لأن القطرات التي تحتوي على الفيروس قد تتركز وتنتشر عبر الهواء لمسافة قد تزيد عن 6 أقدام، بل قد تظل معلقة في الهواء بعد مغادرة الشخص المصاب للغرفة. كما قد ينتشر الفيروس عن طريق لمسك سطح به قطرات ثم لمس عينيك، أو أنفك، أو فمك، إلا أن هذا أقل شيوعًا.

يُصاب البعض بالعدوى وينشرون كوفيد-19 دون ظهور أعراض على الإطلاق.

2. كيف ينبغي تحديد مجموعات الطلاب؟

يجب تجميع الطلاب في المساحة نفسها وفي مجموعات مستقرة صغيرة ومتسقة قدر الإمكان للحد من الانتشار إذا اكتشفت إصابة أي منهم. يجب تجميع الطلاب مع نفس المعلم قدر الإمكان لتقليل الاختلاط، مع الإبقاء على الطلاب من المنزل نفسه في المجموعة نفسها إلى الحد الممكن عمليًا. إذا سمحت المساحة، ففكر في الحفاظ على مسافة 3 أقدام على الأقل بين الطلاب من الأسر المختلفة ومسافة 6 أقدام بين الطلاب والمعلم.

3. هل يُسمح بالغناء ضمن التربية الدينية؟

نعم، لكن يجب تنفيذ إجراءات أمان إضافية. لا بد أن يستمر المعلمون والطلاب في ارتداء الكمامات حتى عندما يغنون، أو ينشدون، أو يشاركون في أنشطة مماثلة في الداخل. يجب أن يكون لأي أداة نفخ أو أداة نحاسية يستخدمها معلم أو طالب غطاء للفتحة (من القماش مثلاً) لتقليل الرذاذ الجوي الخارج منها. عند الغناء، أو الإنشاد، أو العزف على آلات النفخ في الداخل، يجب على الطلاب والمدرسين الانتشار والحفاظ على مسافة لا تقل عن 12 قدمًا من بعضهم البعض. تأكد من وجود تهوية جيدة (راجع قسم [التهوية](#) في توجيه أفضل الممارسات للمجتمعات الدينية لمزيد من التفاصيل). في حالة الغناء والإنشاد في الهواء الطلق، يجب على الطلاب والمعلمين الحفاظ على مسافة 6 أقدام من الآخرين مع ارتداء الكمامات دائمًا.



ما تحتاج إلى معرفته (كوفيد-19)

4. ما احتياطات مكافحة العدوى التي يجب على مقدمي خدمات التربية الدينية الاستمرار في اتخاذها؟
توجد خطوات يجب على مقدمي خدمات التربية الدينية اتخاذها [لتقليل أخطار](#) انتقال كوفيد-19 بين المعلمين والطلاب.

يجب على جميع المشاركين الامتثال لما يلي:

- **تلقي التطعيم**، إذا كنت تبلغ من العمر 5 عامًا أو أكبر، لأن هذه أفضل طريقة للحماية من كوفيد-19.
- ارتداء **كمامة تناسبك ذات ترشيح جيد**. كما أنك من أقوى أدواتك لحماية نفسك والآخرين من كوفيد-19.
- **تجنّب الأماكن المزدحمة**. يُعرضك التواجد في الزحام، خاصة في الداخل، لخطر أكبر. اجتمع بالآخرين في الهواء الطلق كلما أمكن ذلك.
- **ممارسة التباعد**. حافظ على مسافة 3 أقدام على الأقل بين الطلاب و6 أقدام على الأقل بين المعلمين، والطلاب، وغيرهم، قدر الإمكان، وأبعد عند الغناء، أو الإنشاد، أو العزف على الآلات النحاسية أو آلات النفخ.
- **اغسل يديك بالماء والصابون أو استخدم مطهر اليدين بشكل متكرر**، لا سيما بعد التواجد في الأماكن العامة حيث يلمس العديد من الناس الأسطح. **تجنّب الأكل ولمس وجهك** بأيدي غير مغسولة.
- **البقاء في المنزل عند المرض**، حتى لو كانت الأعراض خفيفة. إذا كانت لديك أعراض كوفيد-19¹، استشر الطبيب واخضع للاختبار. يجب على الأشخاص البقاء في المنزل وبعيدًا عن الآخرين حتى يحصلوا على نتيجة اختبار كوفيد-19 الخاص بهم أو حتى يخبرك مزود الخدمات بعدم إصابتك بكوفيد-19. إذا كانت نتيجة اختبار كوفيد-19 إيجابية، يجب أن **يلتزموا بال عزل** (البقاء في المنزل وبعيدًا عن الآخرين).

5. هل يمكن أن توفر دار العبادة التربية الدينية في منازل خاصة؟

نعم. يُسمح بالتربية الدينية في المنازل مع اتباع التوصيات الواردة في هذه الأسئلة الشائعة. يُصح بشدة، إن أمكن، بتقديم خدمات التربية الدينية في الهواء الطلق.

6. هل يمكن للأطفال تناول الطعام والوجبات الخفيفة أثناء التربية الدينية؟

نعم. يُسمح بالأكل والشرب. لتقليل أخطار انتقال كوفيد-19 أثناء الوجبات عند إزالة الكمامات، يجب أن يقتصر تناول الطعام والشراب على مساحة مخصصة منفصلة عن جميع الأنشطة الأخرى، بما فيها التربية الدينية. إذا أمكن، يجب على الأطفال إحضار طعامهم وشرابهم وأن يبقوا على بعد 6 أقدام على الأقل من بعضهم البعض عند تناول الطعام. يظل الأكل في الهواء الطلق أكثر أمانًا من الأكل في الداخل. إذا اضطر الأطفال إلى تناول الطعام في الداخل، يجب تعزيز تهوية المكان والحد من عدد الأطفال الذين يتناولون الطعام معًا في وقت واحد عن طريق جعل هذا الأمر على دفعات. يجب تذكير الطلاب بالأمان عند تناول الوجبات الخفيفة فقط لتناول الطعام أو الشرب ثم يعيدوا ارتداءها فورًا.

¹أعراض كوفيد-19- قد تظهر الأعراض بعد 2-14 يومًا من التعرّض للفيروس وقد تشمل: حمى، أو قشعريرة، أو سعال، أو ضيق/ صعوبة في التنفس، أو فقدان جديد لحاسة التذوق أو الشم، أو التعب، أو الرشح/ احتقان الأنف، أو آلام العضلات أو الجسم، أو الصداع، أو التهاب الحلق، أو الغثيان، أو القيء، أو الإسهال. لا تتضمن هذه القائمة جميع أعراض كوفيد-19 المحتملة. لا تظهر الأعراض على بعض مصابي كوفيد-19. يُرجى زيارة ph.lacounty.gov/covidcare لمعرفة المزيد حول ما يجب عليك فعله إذا كنت مريضًا.

