



جافين نيوسوم (GAVIN NEWSOM)
الحاكم

ولاية كاليفورنيا — وكالة الصحة والخدمات الإنسانية وزارة الصحة العامة لولاية كاليفورنيا



توماس جيه أراجون (TOMÁS J. ARAGÓN)، طبيب، دكتوراه في الطب
مدير ومسؤول الصحة العامة في الولاية

29 يونيو 2021

توجيه محدث للبرامج ومقدمي خدمات رعاية الطفل

نظرة عامة

لا تزال ولاية كاليفورنيا ملتزمة باتخاذ إجراءات من شأنها حماية صحة الأشخاص في كاليفورنيا وسلامتهم وعافيتهم. في ظل إعادة فتح الأعمال التجارية والأنشطة، تم تحديث التوجيه الخاص بممارسات مكافحة عدوى مرض فيروس كورونا (كوفيد-19) لعام 2019. يُتوقع من كل برنامج لرعاية الأطفال أن يواصل اتباع ممارسات الحد من انتشار كوفيد-19، وضمان سلامة الأطفال ومقدمي الخدمات والأسر. ينبغي على جميع مقدمي الخدمات تطبيق السياسات والمتطلبات الجديدة والمحدثة المعنية بضرورة الاستمرار في مكافحة العدوى، وينبغي عليهم أيضًا تحديث خطة الاستعداد للطوارئ

يوفر هذا التوجيه لمقدمي خدمات رعاية الطفل وللأسر التي يخدمونها معلومات عن ممارسات مكافحة العدوى، التي تمنع انتشار عدوى كوفيد-19 في المنشآت وتخفف حدته. لذا فمن المهم بقاء مقدمي الخدمات على تواصل مستمر مع الأسر والموظفين لإبلاغهم بالسياسات والممارسات المُطبقة بهدف الحفاظ على سلامة الجميع.

يحل هذا التوجيه محل توجيه كوفيد-19 السابق في التوجيه المحدث لكوفيد-19: برامج ومقدمو خدمات رعاية الطفل بتاريخ 17 يوليو 2020.

ينبغي أن يستمر حاملو الترخيص ومقدمو خدمات رعاية الطفل، في اتباع المتطلبات والتوجيه الخاصين بكوفيد-19 الواردين في جميع نشرات المعلومات لمقدمي الرعاية (PIN) المطبقة والصادرة عن قسم منح ترخيص الرعاية المجتمعية (CCL) ووزارة الخدمات الاجتماعية لولاية كاليفورنيا (CDSS)، بالإضافة إلى التوجيه أو المتطلبات الصادرة عن وزارة الصحة العامة لولاية كاليفورنيا (CDPH) وقسم الصحة والسلامة المهنية (Cal/OSHA) التابع لإدارة العلاقات الصناعية في كاليفورنيا وإدارات الصحة العامة المحلية، حسبما ينطبق على المنشأة المحددة.

في حالة وجود اختلاف في المتطلبات بين أحدث توجيه أو أوامر صحية صادرة عن وزارة الصحة العامة لولاية كاليفورنيا وعن جهات منح تراخيص الرعاية المجتمعية وقسم الصحة والسلامة المهنية في كاليفورنيا وإدارة الصحة المحلية، ينبغي على حاملي التراخيص ومقدمي الخدمات اتباع المتطلبات الأكثر صرامة. ينبغي أن يوائم تطبيق هذا التوجيه المكان الذي تُقدّم فيه الرعاية، وقد يتطلب تدريبًا ودعمًا للموظفين، ومراعاة احتياجات الأطفال والأسر بصورة كافية.

تُلزم لوائح الصحة والسلامة في مكان العمل المطبقة في كاليفورنيا أرباب العمل أن يتخذوا خطوات لحماية العاملين المعرضين لأمراض معدية. يجب أن يظل حاملو التراخيص ومقدمو الخدمات الذين يندرجون تحت نطاق المعايير المؤقتة في حالات الطوارئ للوقاية من كوفيد-19 الصادرة عن قسم الصحة والسلامة المهنية في كاليفورنيا (Cal/OSHA) ملتزمين بهذه المعايير.

التخطيط

- يجب أن يستمر حاملو الترخيص ومقدمي الخدمات في الحد من انتشار كوفيد-19. اطلع على توجيه وموارد قسم الصحة والسلامة المهنية في كاليفورنيا الخاصة بكوفيد-19 لتطبيق الخطوات، بهدف حماية الموظفين والحد من التعرض لفيروس كوفيد-19.
- يعد برنامج الوقاية من كوفيد-19 الصادر عن قسم الصحة والسلامة المهنية في كاليفورنيا خطة مكتوبة لازمة، بموجب المعايير المؤقتة في حالة الطوارئ الخاصة بكوفيد-19. لمزيد من التفاصيل وللحصول على نموذج، ارجع إلى الموقع الإلكتروني المعايير المؤقتة في حالة الطوارئ للوقاية من كوفيد-19.



مكتب مدير وزارة الصحة العامة لولاية كاليفورنيا،
MS 0500 | P.O. Box 997377 | Sacramento, CA 95899-7377
(916) 558-1700 | (916) 558-1762 (فاكس)
عنوان الإنترنت: www.cdph.ca.gov



ولاية كاليفورنيا — وكالة الصحة والخدمات الإنسانية وزارة الصحة العامة لولاية كاليفورنيا



جافين نيوسوم (GAVIN NEWSOM)
الحاكم

توماس جيه أراجون (TOMÁS J. ARAGÓN)، طبيب، دكتوراه في الطب
مدير ومسؤول الصحة العامة في الولاية

- ينبغي على المنشآت أن تتوفر لديها خطة مكتوبة للتصرف في حالة تعرض طفل أو موظف لشخص مصاب بكوفيد-19، أو ظهور [أعراض](#) كوفيد-19 عليه، أو كانت نتيجة فحص كوفيد-19 لديه إيجابية.
- يوصى بوضع خطة تواصل مكتوبة مع الوالدين والأوصياء ومقدمي الرعاية، بهدف مشاركة المعلومات والإرشادات بلغتهم المفضلة.
- تطبيق العمليات والبروتوكولات الموصى بها داخليا في مكان العمل تفشيًا، وفقًا لتوجيه وزارة الصحة العامة لولاية كاليفورنيا (CDPH) حول [إدارة الحالات والمخالطين داخل منشآت العناية بالطفل](#).

لقاحات كوفيد-19

- شجعت مراكز السيطرة على الأمراض (CDC) وبشدة على تلقي اللقاح لكونه من أهم الأدوات المستخدمة لإنهاء جائحة كوفيد-19. يعتبر حاملو التراخيص ومقدمو الخدمات مؤهلين لتلقي اللقاحات مجانًا. هناك عدة طرق للحصول على اللقاح. يرجى الاطلاع على [PIN 21-06-CCP](#) للمزيد من المعلومات فيما يتعلق بسلامة اللقاح وفوائده وطريقة الحصول عليه.
- يرجى مشاركة المعلومات حول اللقاحات مع الموظفين والأهالي والرجوع إلى [الصفحة الرئيسية](#) للموقع الإلكتروني لولاية كاليفورنيا الخاص بلقاح كوفيد-19.
- في حالة طلب أحد حاملي التراخيص أو مقدمي الخدمات تأكيدًا على أن الموظف أو الطفل تلقى لقاح كوفيد-19، يوصى بأنه ينبغي أن يكون التأكيد موثقًا بنفس الطريقة التي يتم بها توثيق التطعيمات، ويُحفظ في الملف الخاص بالمنشأة. يمكن لهذه الجهات المسؤولة عن التحقق القيام بمراجعة النسخ الورقية أو السجلات الرقمية التي تُثبت تلقي اللقاح وهي تقبل أيًا منها.

الفحص

- يعد الفحص إجراءً واحدًا من نهج مكون من عدة إجراءات للوقاية من كوفيد-19. للمزيد من المعلومات حول الفحص، يرجى الاطلاع على: [التوجيه المحدث حول فحص كوفيد-19](#).

أغطية الوجه

- يجب على مقدمي خدمات رعاية الطفل الامتثال [للتوجيه الحالي](#) لوزارة الصحة العامة لولاية كاليفورنيا حول استخدام الكمامات. اعتبارًا من 15 يونيو 2021، كمامة في الأماكن المغلقة لتقديم الرعاية للطفل، بغض النظر عن حالة التطعيم.
- لا تضع نهائيًا أغطية الوجه على وجه الرضيع أو الأطفال دون سن عامين فقد يشكل ذلك خطرًا ويعرضهم للاختناق.
- لا ينبغي على الأطفال ارتداء أغطية الوجه أثناء النوم.
- يجب على مقدمي خدمات رعاية الطفل وحاملي التراخيص التأكد من أن استخدام أغطية الوجه لا يسبب زيادة سخونة للأطفال في الطقس الحار.

المعدات واللوازم الأساسية الواقية

استخدم المخطط أدناه كمرجع سريع عن المعدات واللوازم الواقية، من أجل استخدامها في بيئات رعاية الطفل. تُقدّم مع هذا المستند معلومات إضافية عن أغطية الوجه ونظافة اليدين والتطهير والتنظيف.



مكتب مدير وزارة الصحة العامة لولاية كاليفورنيا،
MS 0500 | P.O. Box 997377 | Sacramento, CA 95899-7377
(916) 558-1762 | (916) 558-1700 (فاكس)
عنوان الإنترنت: www.cdph.ca.gov



ولاية كاليفورنيا — وكالة الصحة والخدمات الإنسانية
وزارة الصحة العامة لولاية كاليفورنيا



جافين نيوسوم (GAVIN NEWSOM)
الحاكم

توماس جيه أراجون (TOMÁS J. ARAGÓN)، طبيب، دكتوراه في الطب
مدير ومسؤول الصحة العامة في الولاية

المواد	العاملون في مجال رعاية الأطفال	الأطفال
أغطية الوجه	نعم يجب على مقدمي خدمات رعاية الطفل الامتثال للتوجيه الحالي لوزارة الصحة العامة لولاية كاليفورنيا حول استخدام الكمامات.	نعم ينبغي تعليم الأطفال بعمر عامين فأكثر ارتداء أغطية الوجه وتذكيرهم بذلك.
القفازات	نعم، للمهام مثل تقديم الطعام أو تغيير الحفاضات أو التعامل مع القمامة أو استخدام منتجات التنظيف والتطهير	لا
معقم اليدين	نعم، اختياري لاحظ أن الغسيل المتكرر لليدين أكثر فعالية من استخدام معقمات اليدين	لا يجوز استخدامه إلا تحت إشراف شخص بالغ ويجب أن يُحفظ بعيدًا عن متناول الأطفال. اتصل بمكافحة السموم في حالة تناوله: 800-222-1222 لاحظ أن الغسيل المتكرر لليدين أكثر فعالية من استخدام معقمات اليدين. يجب فرك المعقم على أيدي الأطفال حتى يجف تمامًا. لا يُوصى باستخدام معقم اليدين مع الأطفال دون سن 24 شهرًا.
منتجات التنظيف المطهرة	نعم تقديم التدريب، وتوفير معدات الوقاية اللازمة وفقًا لتوصيات الجهة المُصنعة. يجب حفظه بعيدًا عن متناول الأطفال.	لا

ملاحظة: يجوز لمقدمي خدمات رعاية الطفل وحاملتي التراخيص التواصل مع [وكالات الموارد والإحالة المعنية برعاية الطفل](#) في منطقتهم أو مكاتب [فيرست فايف \(First 5\) المحلية](#) للوصول إلى معلومات عن الحصول على لوازم ومعدات الوقاية الشخصية (PPE).

التباعد البدني والمجموعات الثابتة

- يُعد التباعد البدني من أفضل الممارسات الذي يمكن تنفيذه كمستوى إضافي من إجراءات السلامة بين مجموعات الأطفال والعاملين للحد من انتشار كوفيد-19.
- عادة ما تطبق أماكن رعاية الطفل نمط المجموعة الثابتة بحيث تتألف من نفس المجموعات من الموظفين والأطفال يوميًا، وينبغي أن يراعي حاملو التراخيص ومقدمو الخدمات الاستمرار في تطبيق نمط المجموعة الثابتة، باعتباره أفضل ممارسة.
- ينبغي على الموظفين اتباع متطلبات التباعد البدني الواردة في [المعايير المؤقتة في حالة الطوارئ الصادرة عن قسم الصحة والسلامة المهنية في كاليفورنيا](#).



مكتب مدير وزارة الصحة العامة لولاية كاليفورنيا،
MS 0500 | P.O. Box 997377 | Sacramento, CA 95899-7377
(916) 558-1762 | (916) 558-1700 (فاكس)
عنوان الإنترنت: www.cdph.ca.gov



جافين نيوسوم (GAVIN NEWSOM)
الحاكم

ولاية كاليفورنيا — وكالة الصحة والخدمات الإنسانية وزارة الصحة العامة لولاية كاليفورنيا



توماس جيه أراجون (TOMÁS J. ARAGÓN)، طبيب، دكتوراه في الطب
مدير ومسؤول الصحة العامة في الولاية

التهوية

تعد التهوية أحد مكونات الحفاظ على بيئات صحية وهي واحدة من أهم استراتيجيات الوقاية من كوفيد-19 المتبعة في برامج رعاية الطفل. إن التهوية الجيدة هي خطوة أخرى يمكن من خلالها الحد من عدد جسيمات الفيروس في الهواء. بالإضافة إلى الإجراءات الوقائية الأخرى، يمكن أن تقلل التهوية احتمالية انتشار المرض، وتساعد في ضمان وجود بيئة آمنة وصحية للأطفال الذين يتلقون الرعاية. (راجع على سبيل المثال، المتطلبات في الباب 22 الخاص بالتهوية في قانون اللوائح التنظيمية بولاية كاليفورنيا (CCR)، الأقسام 101216(هـ)2، و 101223(د)2، و 101238(أ)1، و 102416(ج)1، و 102417(ب)1، و 102423).

- ينبغي على جميع الأعمال التجارية المسموح لها بالعمل في الأماكن المغلقة اتباع التوجيه المؤقت بشأن التهوية والترشيح وجودة الهواء الموصى به من وزارة الصحة العامة لولاية كاليفورنيا. يتضمن هذا التوجيه خطوات عملية للعمل على تحسين التهوية والترشيح وجودة الهواء في الأماكن الداخلية بهدف تقليل انتشار كوفيد-19 والتأكد من سلامة المباني والأراضي.
- فُكر في سبل إدخال أكبر كمية ممكنة من الهواء النقي إلى منشأة رعاية الطفل.
- فُكر في استخدام مراوح أمانة على الأطفال لزيادة فعالية النوافذ المفتوحة. وجّه المراوح بحيث تدفع الهواء نحو الخارج. فُكر كذلك في طرق أخرى لتقليل كمية الجزيئات الفيروسية في الهواء، مثل استخدام مراوح العادم وترشيح الهواء.
- إن الاعتبارات المتعلقة بالتهوية مهمة أيضًا داخل وسائل المواصلات مثل الحافلات أو الشاحنات. من المستحسن فتح النوافذ لزيادة تدفق الهواء من الخارج عندما يكون ذلك آمنًا.
- يمكن العثور على معلومات إضافية خاصة بمنشآت رعاية الطفل من على صفحة التهوية في المدارس وبرامج رعاية الطفل الصادرة عن مراكز السيطرة على الأمراض.

التنظيف والتطهير

من الممكن أن يقلل التنظيف والتطهير من خطر الإصابة بالعدوى. درب الموظفين وراقبهم لضمان اتباع ممارسات مكافحة العدوى الواردة أدناه والمتعلقة بمتطلبات التنظيف والتطهير ومبادئ الإشراف الداخلي والتعقيم، والاحتياطات الصحية الشاملة. (انظر متطلبات التنظيف والتطهير وفقًا لأقسام قانون اللوائح التنظيمية بولاية كاليفورنيا 101216(هـ)2، و 102416(ج)1، و 101238(أ)1، و 102417(ب)1). تساعد هذه الممارسات أيضًا في ضمان أن المباني والأرضيات نظيفة وآمنة ومعقمة، وتضمن أيضًا حق الموظفين مرافق آمنة وصحية. (راجع على سبيل المثال متطلبات المرافق النظيفة والصحية وفقًا للباب 22 من قانون اللوائح التنظيمية بولاية كاليفورنيا، الأقسام 101216(هـ)2، و 101223(د)2، و 101238(أ)1، و 102417(ب)1، و 102423).

- من المهم معرفة الفرق بين التنظيف والتعقيم والتطهير، ومتى يطبق كل منها، من أجل الحفاظ على بيئة صحية لرعاية الأطفال وأيضًا الحفاظ على صحة الأطفال الذين يتلقون الرعاية. راجع توجيه مراكز السيطرة على الأمراض (CDC) حول تنظيف المنشأة لديك وتطهيرها، للحصول على معلومات تفصيلية عن ممارسات مكافحة العدوى المرتبطة بالتنظيف والتطهير.
- ينبغي غسل الأشياء مثل الملابس وأغطية الأسرة باستخدام إعداد ماء ساخن مناسب، والسماح لها بأن تجف تمامًا. عند التعامل مع أغراض متسخة خاصة بشخص مصاب، ارتدِ قفازات وكمامة. اطلع على PIN 20-11-CCLD للمزيد من المعلومات.
- عند اختيار منتجات التنظيف، فُكر في استخدام المنتجات المعتمدة للوقاية من كوفيد-19 والموجودة تحت القائمة المعتمدة "N" الصادرة عن وكالة حماية البيئة (EPA) واتباع تعليمات الاستخدام الخاصة بالمنتج.
- اتبع دائمًا التعليمات الموجودة على الملصق، لضمان الاستخدام الآمن والفعال للمنتج.



مكتب مدير وزارة الصحة العامة لولاية كاليفورنيا،
MS 0500 | P.O. Box 997377 | Sacramento, CA 95899-7377
(916) 558-1762 | (916) 558-1700 (فاكس)
عنوان الإنترنت: www.cdph.ca.gov



ولاية كاليفورنيا — وكالة الصحة والخدمات الإنسانية وزارة الصحة العامة لولاية كاليفورنيا



جافين نيوسوم (GAVIN NEWSOM)
الحاكم

توماس جيه أراجون (TOMÁS J. ARAGÓN)، طبيب، دكتوراه في الطب
مدير ومسؤول الصحة العامة في الولاية

- يُلزم قانون المدارس الصحية أي شخص يستخدم المظهرات في مراكز رعاية الطفل، باستكمال التدريب السنوي المعتمد من وزارة تنظيم استخدام المبيدات الحشرية لولاية كاليفورنيا. يمكن الوصول إلى التدريب على الإنترنت عبر زيارة [الإدارة المتكاملة للآفات بأماكن رعاية الطفل والمدارس في كاليفورنيا](#). ملاحظة: لا ينطبق هذا على دور رعاية الطفل الأسرية.

غسل اليدين والنظافة الشخصية

إن استخدام ممارسات النظافة الشخصية الواردة أدناه يمكن أن يقلل من خطر العدوى. درب الموظفين وراقبهم لضمان اتباع هذه الاحتياطات الصحية الشاملة والممارسات الصحية الوقائية الموصى بها بشدة. (راجع [متطلبات غسل اليدين والنظافة الشخصية الواردة في الباب 22](#) من قانون اللوائح التنظيمية بولاية كاليفورنيا، القسمين [101216\(هـ\)2](#) و [102416\(ج\)1](#)).

- اعرف من مراكز السيطرة على الأمراض عن [كيف تختار كامتك وترتيبها وتنظيفها](#). ينبغي غسل الكمادات بشكل متكرر.

العزل بسبب المرض

يجب أن تستبعد برامج رعاية الطفل أو تعزل أي طفل أو ولي أمر أو مقدم رعاية أو عامل تظهر عليه أعراض كوفيد-19 كما هو مطلوب وفقاً للباب 22 من [قانون اللوائح التنظيمية بولاية كاليفورنيا الأقسام 101216\(ج\)1 و 101226.1\(أ\)1 و 102417\(هـ\)1](#).

- [اتخذ إجراءً](#) من أجل [عزل](#) الأطفال ممن تبدأ أعراض كوفيد-19 في الظهور عليهم أثناء الرعاية، عن الأطفال والموظفين الآخرين.
- تأكد من أن الأطفال المعزولين لا يزالون يحصلون على إشراف مناسب على الرعاية وأن صحة الطفل تُراقب على نحو مستمر طوال اليوم، وفقاً لمتطلبات الجهة المانحة للترخيص.
- في حالة ظهور أعراض كوفيد-19 على فرد يقيم بأحد دور رعاية الطفل الأسرية، ينبغي على المنشأة اتباع [إرشادات الصحة العامة المتعلقة بالحجر الصحي أو العزل](#).
- قم بإخطار مسؤولي الصحة المحليين والموظفين والأسر على الفور بأي حالة مؤكدة لكوفيد-19.

الخدمات الغذائية ومواعيد الوجبات

يجوز إجراء تغييرات خلال أوقات الوجبات، للمساعدة في الحد من انتشار كوفيد-19.

- يستحسن تحريك الطاولات لتفريق الأطفال عن بعضهم البعض أو استخدام بطاقات الأسماء لتوفير تباعد كافٍ بين الأطفال.
- ينبغي على حاملي التراخيص ومقدمي الخدمات اتباع الممارسات المناسبة الخاصة بغسل اليدين والتنظيف والتطهير، قبل الأكل وبعده. اتبع [توجيهات مراكز السيطرة على الأمراض وتوجيهات وزارة الصحة العامة لولاية كاليفورنيا](#) الخاصة بالتعامل مع الطعام في ظل كوفيد-19.
- تقديم الطعام في الخارج إذا كانت المساحة والطقس يسمحان بذلك.

كيفية الاستجابة لحالات التعرض للعدوى أو حالات التفشي

ينبغي أن تتوفر لدى حاملي التراخيص ومقدمي الخدمات خطة للاستجابة لحالات التعرض لكوفيد-19 أو حالات التفشي.

- فكر في تنفيذ [توصيات وزارة الصحة العامة لولاية كاليفورنيا](#) بشأن إدارة الحالات والمخالطين داخل منشآت رعاية الطفل والاستجابة للأحداث المرتبطة بكوفيد-19 داخل مكان العمل للموظفين في حال حدوث تعرض للعدوى.



مكتب مدير وزارة الصحة العامة لولاية كاليفورنيا،
MS 0500 | P.O. Box 997377 | Sacramento, CA 95899-7377

(916) 558-1700 | (916) 558-1762 (فاكس)

عنوان الإنترنت: www.cdph.ca.gov



ولاية كاليفورنيا — وكالة الصحة والخدمات الإنسانية وزارة الصحة العامة لولاية كاليفورنيا



جافين نيوسوم (GAVIN NEWSOM)
الحاكم

توماس جيه أراجون (TOMÁS J. ARAGÓN)، طبيب، دكتوراه في الطب
مدير ومسؤول الصحة العامة في الولاية

- شجع الموظفين والأسر بشدة على إخطار المنشأة في حالة ظهور نتيجة اختبار كوفيد-19 إيجابية أو في حال تعرضوا لشخص تظهر عليه أعراض كوفيد-19 أو حالة مؤكدة الإصابة أو مشتبه بإصابتها.
- يلزم على الموظفين الإبلاغ عن الحالات المؤكدة إصابتها بكوفيد-19 في مكان العمل لإدارة الصحة المحلية. اتبع المعايير المؤقتة في حالات الطوارئ الصادرة عن قسم الصحة والسلامة المهنية في كاليفورنيا للإبلاغ عن الإصابة بكوفيد-19.
- تُلزم مراكز رعاية الطفل بإبلاغ قسم منح تراخيص الرعاية المجتمعية عن حالات تفشي الجائحة، من خلال [مكتبهم الإقليمي المحلي على النحو المطلوب](#)، وفقاً للباب 22 في [قانون اللوائح التنظيمية بولاية كاليفورنيا، القسم 101212 \(د\)](#). يجب على دور رعاية الطفل الأسرية إبلاغ قسم منح تراخيص الرعاية المجتمعية من خلال مكتبهم الإقليمي المحلي، عن تفشي مرض معدٍ، في حالة تحديد ذلك من قبل هيئة الصحة المحلية، وفقاً للباب 22 في [قانون اللوائح التنظيمية بولاية كاليفورنيا، القسم 102416.2 \(ج\)3](#).

نصائح للمرونة النفسية أثناء الجائحة

أحدثت جائحة كوفيد-19 تأثيراً هائلاً على حياتنا. يواجه العديد منّا تحديات قد تكون سبباً للضغط النفسي والارتباك لدى البالغين والأطفال. من الطبيعي أن نشعر بالتوتر والانعزاج والحزن والقلق خلال جائحة كوفيد-19. يرد أدناه بعض التوصيات لكي تساعد نفسك والموظفين والأطفال والأسر في إدارة التوتر:

- كتيب إرشادات كاليفورنيا حول [التخلص من التوتر أثناء كوفيد-19](#)، يقدم توجيهاً حول كيفية ملاحظة التوتر عند الأطفال، ويوفر أدوات واستراتيجيات حول كيفية تقليل التوتر عند الأطفال والبالغين.
- شجع على العادات الصحية في التغذية والنوم والأنشطة البدنية والعناية بالنفس.
- ناقش استراتيجيات التقليل من التوتر وشاركها.
- شجع الموظفين والأطفال على التحدث مع أشخاص يثقون بهم عن مخاوفهم ومشاعرهم.
- تواصل بانفتاح وعلى نحو متكرر مع الموظفين والأطفال والأسر بشأن خدمات دعم الصحة النفسية المتاحة في المجتمع، بما في ذلك ما إذا كانت استشارات الصحة النفسية متاحة للبرنامج.
- فكر في وضع لافتة للخط الساخن الخاص بـ [CalHOPE](#) والخط الساخن الوطني للاستغاثة: اتصل على 1-800-985-5990 أو أرسل كلمة TalkWithUs في رسالة نصية على الرقم 66746.
- شجع الموظفين على الاتصال بخط الحياة الوطني لمنع الانتحار على الرقم 1-800-273-8255 أو 1-888-628-9454 باللغة الإسبانية أو [دردشة الأزمات في خط الحياة](#) إذا كانوا [يشعرون بالارتباك مع وجود مشاعر](#) مثل الحزن أو الاكتئاب أو القلق، أو الاتصال على رقم 911 إذا كانوا يشعرون أنهم يرغبون في إيذاء أنفسهم أو الآخرين.



مكتب مدير وزارة الصحة العامة لولاية كاليفورنيا،
MS 0500 | P.O. Box 997377 | Sacramento, CA 95899-7377
(916) 558-1762 | (916) 558-1700 (فاكس)
عنوان الإنترنت: www.cdph.ca.gov