بسم الله الرحمن الرحیم

زندگی با کرونا

ویژه دانش‌آموزان

(۲)

سرشناسه : مرکز بهداشت استان اردبیل.
عنوان و نام پدیدآور : زندگی با کرونا(ویژه دانش آموزان)/ مرکز بهداشت استان اردبیل. نویسنده زینب قربانی‌فریاد ؛ ویراستاران علمی نازیلا نژاددادگر، محمد جعفرزاده، قادر زکی‌پور ؛ تصویرگر و گرافیک بهمن طهماسبی، زینب قربانی‌فریاد ؛ مرکز بهداشت استان اردبیل.
مشخصات نشر : اردبیل: محقق اردبیلی، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری : ۱۶ ص.: مصور (رنگی).
شابک : ۲-۸۰۳-۳۴۴-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی : فیپا
یادداشت : گروه سنی: ج.
موضوع : داستان‌های فارسی
موضوع : Persian fiction
موضوع : کرونا ویروس‌ها -- داستان
موضوع : Coronaviruses -- Fiction
موضوع : کروناویروس‌ها -- پیشگیری
موضوع : Coronaviruses -- Prevention
موضوع : شاگردان -- داستان
موضوع : Students -- Fiction
شناسه افزوده : قربانی فریاد، زینب، ۱۳۶۸ -، گرافیست
شناسه افزوده : نژاددادگر، نازیلا، ۱۳۶۰ - ، ویراستار
شناسه افزوده : جعفرزاده، محمد، -، ویراستار
شناسه افزوده : زکی‌پور، قادر، ۱۳۴۸-، ویراستار
شناسه افزوده : زاهدی، لیلا، ۱۳۵۹ -، ویراستار
شناسه افزوده : طهماسبی، بهمن، ۱۳۶۷-، تصویرگر
رده بندی دیویی : ۸فا۳
شماره کتابشناسی ملی : ۸۵۱۴۸۹۸
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیپا

زندگی با کرونا [ویژه دانش آموزان]

مرکز بهداشت استان اردبیل
(نویسنده: زینب قربانی‌فریاد / **ویراستاران علمی:**
دکتر نازیلا نژاد دادگر - دکتر محمد جعفرزاده -
دکتر قادر زکی‌پور)

ناشر: محقق اردبیلی
نوبت چاپ: اول /۱۴۰۰
شمارگان: ۱۰۰۰ جلد
تصویرگر و گرافیک:
بهمن طهماسبی‌پور -زینب قربانی‌فریاد
شابک: ۲-۸۰۳-۳۳۴-۶۰۰-۹۷۸

آدرس: اردبیل- سه راه دانش - بازار معطری - طبقه فوقانی - پلاک۸
تلفن: ۳۳۲۴۰۰۸۱ ۰۹۱۴۳۵۳۶۹۷۴

دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی
استان اردبیل

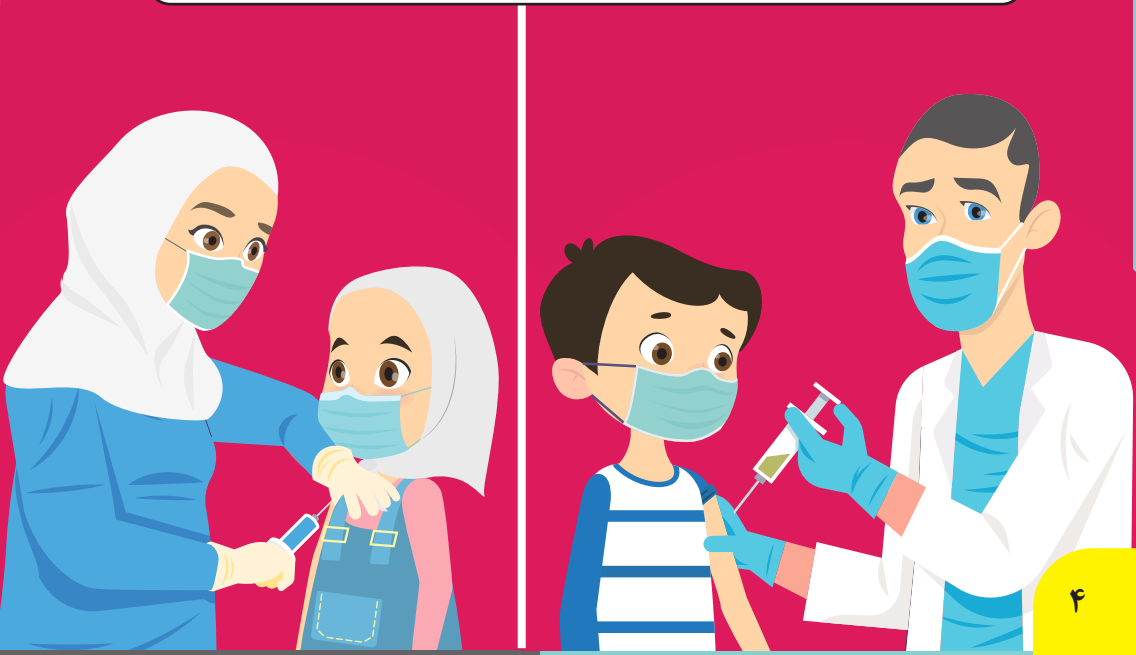
مرکز بهداشت استان اردبیل

مقدمه

دانش‌آموز عزیز
با توجه به انتشار گسترده بیماری همه‌گیر و جهانی کرونا ویروس، لازم است با رعایت نکات و دستورالعمل‌های ساده، کمک به سالم ماندن خود و خانواده کنید.

واکســـــن

در خبرهای تلویزیون شنیدیم قرار است به دانش‌آموزان هم واکسن تزریق کنند تا حداقل بتوانند چند روز در هفته در کلاس حاضر باشند.
زمان دریافت واکسن ما رسید. شب قبل از تزریق واکسن، خوب استراحت کردیم و صبح هم مامان یک صبحانه مفصل و سالم برایمان آماده کرد تا بدنمان قوی شود. بعد صبحانه به مرکز تزریق واکسن رفتیم.



عوارض واکسن

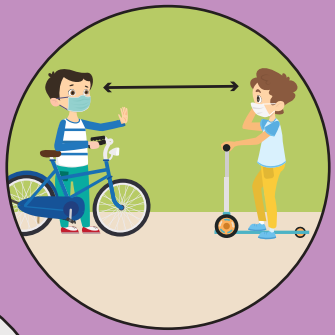
بعد از تزریق واکسن خانم پرستار گفت: بهتر است نیم ساعت در سالن منتظر بنشینید تا خدایی نکرده اگر عوارض نشان داد به آن‌ها اطلاع دهیم و اگر اتفاقی افتاد به خانه برگردیم و مایعات زیاد بخوریم و استراحت کنیم.

اگر در خانه بدن‌درد و آبریزش بینی داشته باشیم استامینوفن ساده بخوریم.

بعد از دریافت واکسن

برگشتیم خانه و هرچه خانم پرستار گفته بود رعایت کردیم.
من و حامد خیلی خوشحال بودیم که واکسن زدیم. به مامان گفتیم: از این به بعد می‌توانیم با بچه‌ها بازی کنیم و ماسک نزنیم؟

مامان گفت بچه‌ها درست است که واکسن زده‌اید ولی به این معنی نیست که شما دیگر کرونا نمی‌گیرید. ممکن است مبتلا بشوید ولی اتفاق خیلی بدی برای بدنتان نیافتد. تا زمانی که هشتاد درصد از مردم دنیا واکسن نزدند همچنان این ویروس در چرخش باقی می‌ماند. پس شما باید مثل قبل، تمام‌کارهایی که برای پیشگیری از ابتلا به کرونا انجام می‌دادید، بعد واکسن هم انجام بدهید مثل رعایت فاصله اجتماعی، شستن دست‌ها و استفاده از ماسک. چون هنوز بیماری تمام نشده است.

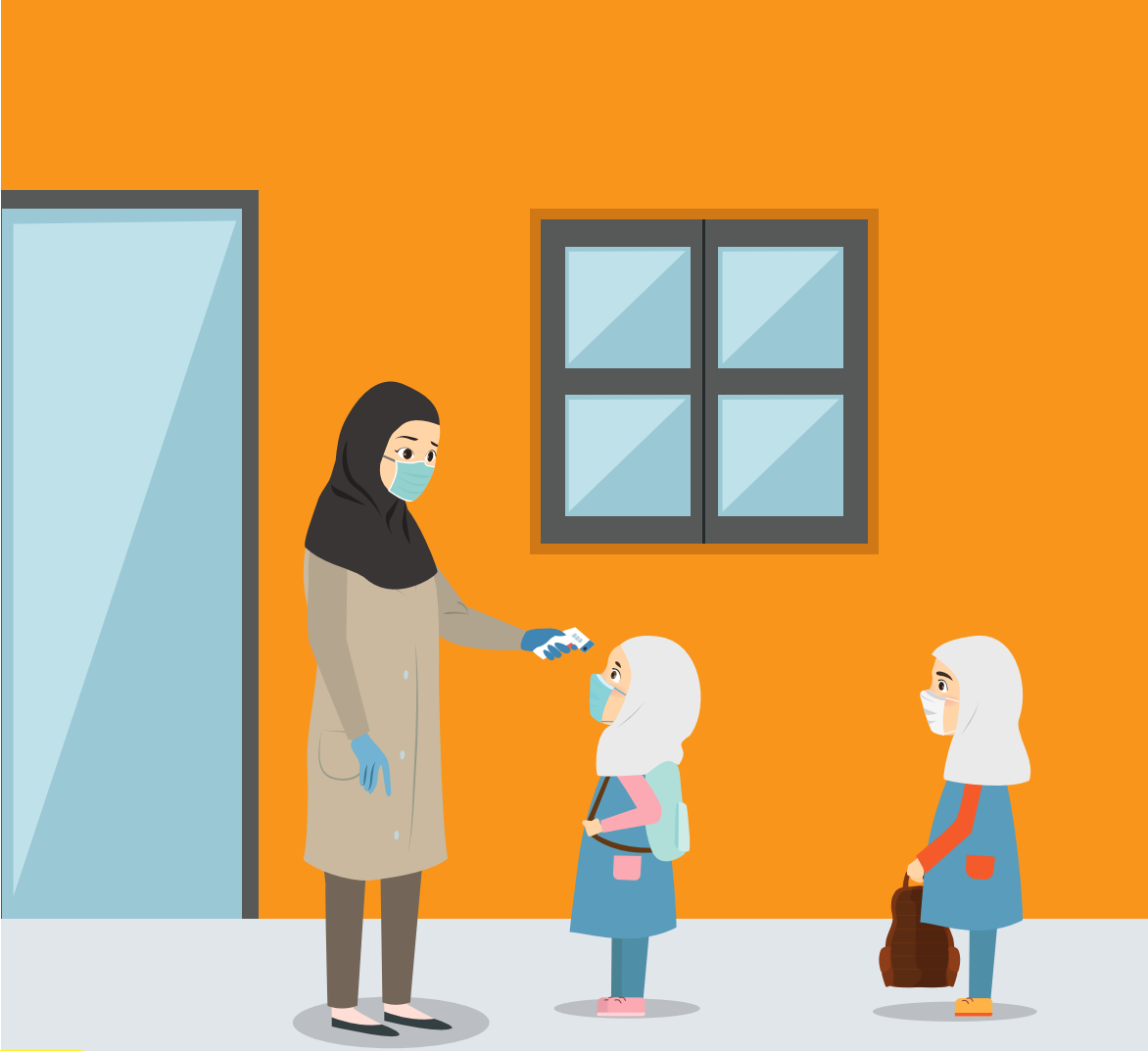


سرویس مدرسه

امروز اولین روز مدرسه است. سوار سرویس مدرسه شدم. روی صندلی‌هایش یک‌درمیان علامت ضرب‌در چسبانده بودند و همه پنجره‌ها باز بود تا هوای داخل سرویس تهویه شود.

رعایت دستورالعمل‌ها

نزدیک مدرسه که رسیدیم برخلاف تصورم، بعضی از بچه‌ها ماسک نزده بودند و جلوی در مدرسه خانمی که بعد فهمیدم خانم ناظم است، تب بچه‌ها را می‌گرفت و به هرکسی که ماسک نداشت ماسک می‌داد. از سرویس پیاده شدم تب من را هم گرفت و دست‌هایم را ضدعفونی کردم و وارد حیاط مدرسه شدم.



رعایت دستورالعمل‌ها

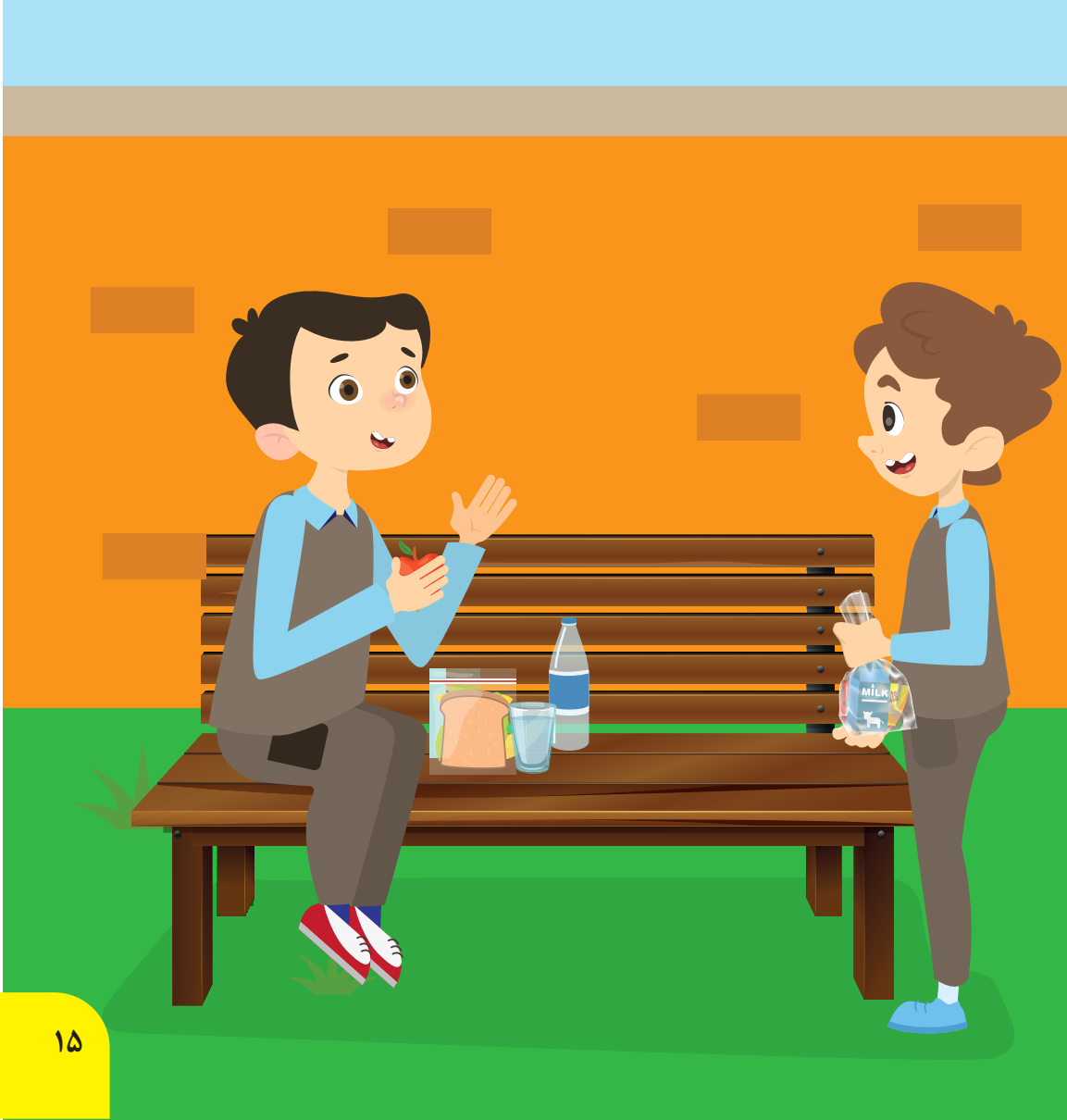
در باز بود یکی‌یکی وارد کلاس شدیم.صندلی‌های کلاس بافاصله از هم چیده شده بودند. مربی بهداشت گفته بود که وقتی وارد کلاس می‌شویم در و پنجره کلاس باید باز باشد تا هوا در کلاس در جریان باشد و اگر هوا آلوده به ویروس بود، از پنجره‌ها خارج شود. خانم معلم در مورد مراقبت از خودمان در مدرسه به خاطر بیماری کرونا صحبت کرد و پیشنهاد یک بازی را داد. بچه‌ها از پیشنهاد بازی خوشحال شدند. بازی به این شکل بود که به ما تصویر نشان می‌داد و ما باید تشخیص می‌دادیم که چه مواقعی است دست‌هایمان را بشوییم..

ما یاد گرفتیم در چه مواقعی حتماً دست‌هایمان را بشوییم.
سرویس بهداشتی
W.C

خوردن میان وعده در مدرسه

زنگ تفریح بود طبق گفته آقای معلم قرار شد یکی‌یکی از کلاس خارج بشویم، میان وعده‌ای که مادرم در کیفم گذاشته بود را برداشتم و به حیاط مدرسه رفتم. دست‌هایم را با آب و صابون شستم و یک نیمکت خالی پیدا کردم و نشستم. سعید را دیدم که داشت می‌رفت سمت بوفه که برای خودش خوردنی بخرد. داشتم میوه می‌خوردم که سعید آمد، پرسیدم سعید دست‌هایت را شستی؟ گفت بله شستم، فقط نمی‌دانم چطور این خوردنی‌ها را ضدعفونی کنم و بعد بخورم.

گفتم چرا از خانه نمی‌آوری هرچه می‌خواهی همه را در خانه بشور یا ضدعفونی کن و از بسته‌بندی دربیاور و در ظرفی دردار بگذار. این‌گونه خیالت راحت است که همه‌چیز تمیز است. سعید حرفم را تأیید و گفت حتماً این کار را می‌کنم. به‌سختی بسته‌بندی کیکش را ضدعفونی کرد و خورد و دلش آب خواست. به آبخوری نگاه کردم دیدم تا نوبتش شود و خیلی طول می‌کشد، گفتم: سعید من آب‌معدنی آوردم و دهن هم نزدم چون با لیوان خوردم اگر لیوان داری بریزم در لیوانت بخور، سعید تعجب کرد و گفت مگر لیوان هم باید بیاوریم، گفتم البته، دیگر نمی‌شود با دست آب خورد.


MILK

مادر و پدر بعد از شنیدن حرف‌های ما که چطور روز اول مدرسه را گذراندیم، با خوشحالی گفتند: بچه‌ها چقدر خوب که شما این‌قدر اطلاعات خوبی در مورد کرونا دارید، شما علاوه بر اینکه مواظب خودتان هستید، حواستان به دوستانتان هم هست و به آن‌ها هم یاد می‌دهید. ما که خیالمان راحت شد.

من و سارا از اینکه پدر و مادرمان خیالشان راحت شده بود که مواظب خودمان هستیم خیلی خوشحال شدیم.