

یک وظیفه مهم در مدرسه

از جمله توصیه‌های سازمان جهانی بهداشت برای مدیریت بیماری در مدارس، شناسایی زودهنگام علائم و جلوگیری از حضور دانش‌آموزان و کارمندان و معلمان بیمار در مدرسه است. به همین دلیل باید غربالگری‌های روزانه برای همه افراد فعال در مدرسه صورت بگیرد تا منجر به انتقال ویروس و بیماری به سایر افراد نشود.



وظایف مدیران در مدارس

فرام کردن موقعیت آموزشی برای کارکنان و معلمان مدارس درباره اقدامات بهداشتی، تشخیص بیماری و روش‌های مواجهه با آن از جمله وظایف مدیران مدارس است. ارتباط خوب آنها با والدین هم می‌تواند در ارائه جدیدترین دستورالعمل‌های بهداشتی و بهتر اجرای شدنشان کمک کند تا دانش‌آموزان دوران تحصیلی سلامتی داشته باشند.



مسئولیت مهم والدین

نظارت بر سلامت فرزندان یکی از مهم‌ترین وظایف والدین است و این توجه به‌ویژه در دوران مدرسه باید افزایش پیدا کند. والدین نقش مهمی در عدم شیوع بیماری در محیط‌های آموزشی دارند، به این دلیل که می‌توانند با شناسایی به‌موقع علائم بیماری در فرزندانشان حداقل از فرستادن آنها به مدرسه و انتقال بیماری جلوگیری کنند.



همانند بشید

تعامل میان اولیای خانه و مدرسه می‌تواند منجر به مدیریت بهتر بیماری‌ها شود. والدین باید به کودکانشان رعایت نکات بهداشتی را گوشزد و آنها را به پیروی از قوانین بهداشتی مدرسه تشویق کنند. مدیران مدارس هم باید سر اجرای این قوانین از سوی دانش‌آموزان نظارت و پیگیری داشته باشند و نگرانی خانواده‌ها از غیبت فرزندانشان به‌دلیل بیماری را کاهش دهند.



# آموزش سلامت در مدارس

دبیر انجمن متخصصین بیماری‌های عفونی ایران: اگر دانش‌آموزان پروتکل‌های بهداشتی را رعایت کنند می‌توان آمار ابتلا به بیماری‌های فصلی را در مدارس کاهش داد



**پروانه بندپی روزنامه‌نگار**  
فصل پاییز یعنی شروع و تشدید بیماری‌های تنفسی عفونی در جامعه که فعالیت مدارس هم آن را تقویت می‌کند و سرعت انتقال این بیماری‌ها را افزایش می‌دهد. به این دلیل که کودکان سیستم ایمنی ضعیف‌تری دارند و راحت‌تر به بیماری‌های تنفسی و سایر بیماری‌های شایع در این فصل مبتلا می‌شوند. اگر بخواهیم جلوی بیمار شدن کودک و نوجوان دانش‌آموز و در نتیجه ابتلای سایر اعضای خانواده را بگیریم، بهترین راهکار پیشگیری و مراقبت از عدم انتقال آن به دیگران است. دکتر امیتیس رضانی، متخصص بیماری‌های عفونی و دبیر انجمن متخصصین بیماری‌های عفونی ایران در این باره به همشهری تندرستی می‌گوید: «با شیوع فصل پاییز، ویروس‌ها یا عوامل عفونی که در جامعه در حال گردش هستند، تغییر می‌کنند. در فصل تابستان ما بیشتر بیماری‌های گوارشی، اسهال و استفراغ و در فصل‌های پاییز و زمستان، بیماری‌های تنفسی (از جمله کرونا، آنفلوآنزا، سرماخوردگی و...) را داریم. هر قدر هم هوا سردتر شود، انتشار این ویروس‌های تنفسی بیشتر می‌شود که شیوع آن در دانش‌آموزان بیشتر است.»

## دارو درمان بیماری‌های ویروسی

رضانی درباره درمان بیماری‌های ویروسی توضیح می‌دهد: «بیشتر این بیماری‌ها هیچ درمان اختصاصی خاصی نیاز ندارند. علاوه بر آن، آنتی‌بیوتیک‌ها روی ویروس‌ها هیچ تأثیری ندارند و اگر دانش‌آموزان به بیماری‌های ویروسی مثل سرماخوردگی، کرونا و آنفلوآنزا مبتلا شوند، والدین نباید اقدام به مصرف خودسرانه آنتی‌بیوتیک برای آنها کنند؛ چون این داروها علاوه بر عوارض متعدد می‌توانند منجر به بروز مشکلات گوارشی برای کودکان و نوجوانان هم شود.» این متخصص عفونی بهترین درمان برای همه عفونت‌های ویروسی را استراحت در منزل، مصرف مایعات گرم مثل چای، لیموترش، سوپ گرم و تغذیه‌های این چنینی می‌داند و تأکید می‌کند: «البته اگر کودکان تب ۳۹ تا ۴۰ درجه یا بالاتر داشتند، این یعنی به شکل شدید بیماری مبتلا شده‌اند و حتماً باید آنها را نزد پزشک برد. پزشکان برای این موارد درمان‌های دارویی را به کار می‌برند که می‌تواند شدت بیماری را کاهش دهد، اما والدین نباید این اقدام را از داروخانه‌ها بگیرند که البته در دسترس عمومی هم نیست.»

## ویروس‌های فصل سرما ۳ دسته‌اند

- دسته اول**  
بیش از ۲۰ ویروس وجود دارند که می‌تواند باعث سرماخوردگی شوند. سرماخوردگی معمولاً علائم شدید ایجاد نمی‌کند و فرد می‌تواند به راحتی امور روزمره خود را انجام دهد.
- دسته دوم**  
ویروس آنفلوآنزا که از اوایل مهر کم‌کم موارد آن شناسایی می‌شود و تا آذرماه معمولاً به یک مورد آنفلوآنزا می‌رسیم.
- دسته سوم**  
ویروس کرونا که الان سوبه جدید آن به نام ایکس‌ای‌سی (XEC) در اروپا و آمریکا شایع شده و به‌نظر می‌رسد سوبه جدیدی که پاییز در کشور ما هم غالب خواهد بود، همین است که می‌توان آن را از زیرسویه‌های امیکرون دانست.



## توصیه طلایی

دبیر انجمن متخصصین بیماری‌های عفونی ایران معتقد است که اگر دانش‌آموزان آموزش بهداشتی داشته باشند و آنها را رعایت کنند، می‌توان آمار ابتلا به بیماری‌های آن‌ها در محیط‌های آموزشی را کاهش داد. رضانی در این باره چند توصیه را مطرح می‌کند.

- تغذیه کودک**  
به خصوص صبحانه باید مغذی و سالم باشد تا برای ۶ تا ۸ ساعت که کودک در مدرسه است، انرژی لازم را به او برساند.
- طرز عطسه و سرفه کردن**  
رابطه کودکان یاد بگیرد که دهیم، کودک باید یاد بگیرد که عطسه و سرفه را داخل آرنجش انجام دهد. اگر با دست جلوی سرفه را بگیرد، اشتباه است. چون عطسه و سرفه در دست باعث آلودگی دست‌ها و در نتیجه انتقال بیماری به سایر کودکان و افراد می‌شود.
- شستن دست‌ها**  
با آب و صابون قبل از خوردن خوراکی بسیار ضروری است؛ چه در مدرسه و زنگ تفریح و چه در خانه. کودک به محض رسیدن به خانه هم باید حتماً دست‌های خود را با آب و صابون بشوید.
- شستن دست‌ها برای کودک سخت**  
باشد و مانع از این کار شود؛ بنابراین والدین می‌توانند یک ظرف کوچک یا پدهای ضد عفونی دست در کفش بگذارند و از او بخواهند که در وضعیت اضطراری حتماً دست‌های خود را با آنها تمیز کند تا ویروس‌های موجود در دست‌هایش از بین بروند.
- شاید در زمان حضور**  
در مدرسه رفتن به روشویی و شستن دست‌ها برای کودک سخت باشد و مانع از این کار شود؛ بنابراین والدین می‌توانند یک ظرف کوچک یا پدهای ضد عفونی دست در کفش بگذارند و از او بخواهند که در وضعیت اضطراری حتماً دست‌های خود را با آنها تمیز کند تا ویروس‌های موجود در دست‌هایش از بین بروند.
- به زنگ ورزش مدارس**  
باید اهمیت بیشتری داده شود. اهمیت ورزش در کاهش بیماری‌های تنفسی عفونی ثابت شده است. ورزش استرس را کم می‌کند، اضطراب را پایین می‌آورد، تمرکز را افزایش می‌دهد، جلوی اضافه وزن و ابتلا به دیابت نوع ۲ را می‌گیرد و سیستم ایمنی را تقویت می‌کند. با تقویت سیستم ایمنی، بیماری‌های تنفسی عفونی هم کم می‌شود.
- کودک باید**  
یاد بگیرد که اگر همکلاسی‌اش علائم بیماری دارد، از غذا، آب و خوراکی‌های او استفاده نکند.
- به کودک**  
باید آموزش دهیم که اگر یکی از همکلاسی‌ها علائمی مثل سرفه و عطسه داشت، به او نزدیک نشوند.
- والدین کاری**  
نکنند که کودک دچار استرس و اضطراب مداوم شود؛ چون استرس‌هایی که در طول دوره مدرسه به کودک وارد می‌شود، سیستم ایمنی او را تضعیف می‌کند و او را در معرض ابتلا به بیماری‌های تنفسی عفونی قرار می‌دهد.

## معجزه ویتامین‌ها را فراموش نکنید

**D**  
هیچ کودکی نباید کمبود ویتامین، به خصوص ویتامین دی داشته باشد، اما مطالعات نشان داده که تغییر سبک زندگی به‌ویژه در شهرها باعث کاهش قابل توجه این ویتامین در نوجوانان و کودکان شده است. این کمبود هم موجب اختلال در رشد آنها می‌شود و هم ابتلای سختی برایشان هنگام بروز بیماری‌های تنفسی عفونی را رقم می‌زند؛ بنابراین کودکان و نوجوانان باید بسته به سن و وزن‌شان ویتامین دی دریافت کنند که البته میزان مصرف با تجویز پزشک صورت می‌گیرد. اهمیت تامین این ویتامین برای دانش‌آموزان باعث شده که از سال ۱۴۰۱ طرح مکمل‌یاری در مدارس متوسطه اول و دوم پسرانه و دخترانه آغاز شود. در این طرح به‌صورت ماهانه یک عدد مکمل مکادون ویتامین دی، بین دانش‌آموزان توزیع می‌شود.

**C**  
**VITAMIN**  
ویتامین سی با توجه به اینکه به سمت فصل سرما می‌رویم، کودکان هفته‌ای حداقل یک‌بار باید ویتامین سی به شکل قرص یا قرص جوشان مصرف کنند. مرکباتی مثل پرتقال هم سرشار از ویتامین سی هستند. غیر از میوه‌ها، انواع سبزی هم حاوی برخی ویتامین‌ها هستند و می‌توانند به کاهش شدت ابتلا در این گروه سنی کمک کنند یا باعث شوند که بیماری کمتر در آنها رخ دهد؛ به همین دلیل قرار دادن چنین خوراکی‌هایی در تغذیه میان‌وعده‌های دانش‌آموزان اهمیت زیادی دارد و باید از سوی والدین رعایت شود.

**نکته**  
کودکان مستعد ابتلا به نوع شدید آنفلوآنزا هستند. کودکان یک تا ده سال، یکی از گروه‌های سنی پرریسک در جامعه به‌شمار می‌روند؛ به همین دلیل باید مراقبت‌های ویژه در این گروه‌ها باشد که راس میوه‌ها، کودک و مراکز آموزشی می‌شوند، صورت بگیرد. در کودکان و نوجوانان ۱۸ تا ۶۵ سال هم دوره آنفلوآنزا معمولاً ۷ تا ۱۸ روز طول می‌کشد و علائم بالینی شدید دارد.

## نگاه +

### مراقب مبتلایان به بیماری‌های زمینه‌ای باشید

نه تنها بیماری‌های ویروسی و تنفسی شایع که برخی دانش‌آموزان با بیماری‌های زمینه‌ای هم دست و پنجه نرم می‌کنند. این افراد شرایط به نسبت سخت‌تری را در مواجهه با بیماری‌های فصلی با پیوسته و زمستان تجربه خواهند کرد؛ این در حالی است که بررسی‌ها نشان می‌دهد آسم به‌عنوان یکی از این بیماری‌های زمینه‌ای، شایع‌ترین بیماری مزمن دوران کودکی و شایع‌ترین دلیل بستری در بیمارستان در ایمن سنین به‌شمار می‌رود. این بیماری همچنین شایع‌ترین دلیل غیبت طولانی مدت دانش‌آموزان از مدرسه هم هست.

آسم یک التهاب مزمن راه‌های هوایی را به است که باعث تنگ شدن مجاری هوایی و افزایش تحرک پذیرگی آنها نسبت به عوامل مختلف محیطی می‌شود. سرفه مکرر، خس‌خس سینه، تنگی نفس و احساس فشار یا گرفتگی در قفسه سینه هم از مهم‌ترین علائم ابتلا به آسم است. این علائم طی زمان متغیر بوده و گاهی اوقات به‌طور طولانی مدت به‌ویژه در کودکان و نوجوانان می‌تواند به شکل خاموش و بدون علامت باشد.

البته این بیماری تنفسی عفونی و مسری نیست، اما با توجه به حضور این دانش‌آموزان در مدرسه و شیوع بیماری‌های فصلی، در صورت ابتلا به عفونت‌های ویروسی از جمله سرماخوردگی و آنفلوآنزا می‌تواند منجر به بدتر شدن بیماری یا بروز حمله اسم در آنها بشود. عواملی از جمله ژنتیک، بی‌تحرکی و چاقی، خوردن غذای آساده، بعضی از مشاغل مانند نجاری، نقاشی ساختمان، نانوایی،... سیگار و سایر دخانیات، آلودگی هوا، عوامل میکروبی و قارچ‌ها، آلرژندهای داخل منازل مانند بخار آتش‌سوزی، رطوبت بالا و حشرات موذی مانند سوسک و همچنین نگهداری حیوانات در منزل یا گرده گل‌ها و گیاهان منجر به بروز آسم در افراد می‌شود.

شناسایی و در نظر گرفتن مراقبت‌های بیشتر از این دانش‌آموزان، از سوی مدیران و اولیای مدارس می‌تواند کیفیت حضور و تحصیل این گروه از کودکان و نوجوانان را افزایش دهد. اینکه توصیه‌های خودمراقبتی درباره آنها و سایر دانش‌آموزان با بیماری‌های زمینه‌ای ضرورت بیشتری خواهد داشت تا هم خودشان و هم سایرین با رعایت نکات بهداشتی مانع از شیوع بیماری و انتقال آن به دیگران به‌ویژه این افراد شوند.