2021/03/16

بەسەلامەتی گەڕانەوە بۆ قوتابخانە

نامەیەك بۆ خێزانەكان و سەرپەرشتیاران لە دكتۆر جەستن ڤارنی Justin Varney ی بەڕێوەبەری تەندروستیی گشتییەوە

مایەی خۆشحاڵییە منداڵان و لاوان دەبینینەوە بۆ پۆلەكانیان دەگەڕێنەوە و حەز دەكەم سوپاستان بكەم بۆ پشتیوانی كردنتان لە منداڵەكانتان و لە قوتابخانەكانیان لە ماوەی ساڵی ڕابوردوودا.

من دەزانم ئەمە بۆ هیچ كەسێك ئاسان نەبوو، هەندێك خێزان ڕاستەوخۆ بەركەوتە بوون بە لەدەست دانی خۆشەویستانیان، یان بە لەدەست دانی كارەكانیان و داهاتیان و بۆ زۆر خێزانیش بە تایبەتی سەخت بوو چنگەكڕێی كار و خوێندن بكەن بە هێڵی پەیوەندیی سنووردارەوە یان ئامێری كەم تواناوە.

ئەم كاركردانەوە و كاریگەریی سەپاندنی لە ماڵەوە مانەوە بۆ ماوەیەكی ئەوەندە زۆر، دوور لە قوتابخانە، بێگومان كاری لە تەندروستی و خۆشنوودیی منداڵەكان و لاوەكان كردووە، بۆیە ویستم بۆتان بنووسم تا داواتان لێ بكەم یارمەتیی منداڵەكانتان بدەن بۆ قوتابخانە بگەڕێنەوە كە لەوێ فێربوونیان و گەشەیان دەتوانرێت بە ئەمینی و دوور لە مەترسی ئەنجام بدرێت، هەروەها بۆ دووبارە پەیوەندی كردنەوە بە هاوڕێكانیان و هاوپۆلەكانیانەوە و بتوانن لە ڕێی ئەم ئەزموونانەوە لەگەڵ منداڵانی تردا، لە كەشێكی پشتیوانی لێ كراودا دەست بە كار كردن بكەن.

خۆم و تیمەكەم لەنزیكەوە كارمان لەگەڵ قوتابخانەكان كردووە بۆ دڵنیا بوون لە پابەندبوون بە ڕێنمایی و ئاگاداریەكانەوە لە بارەی چۆنیەتی كۆنترۆڵ كردنی ڤایرۆسی كۆرۆنا و پاراستنی هەموو كەسێك لێی. لە كاتی بڵوبوونەوەی درمەكەدا بە پێی گۆڕانی ڕێنمایی و ئاگاداریەكان ناو بە ناو كۆ دەبووینەوە و كارمان لەسەر پاڵپشتی كردنی مامۆستایان و قوتابیان دەكرد تا لە شوێنەكانی خوێندن و لە خێزانەكانیان و كۆمەڵگاكانیاندا بە سەلامەتی بمێننەوە تاوەكو لە ماڵەكانی خۆیشیاندا بە سەلامەتی دەربچن.

هەنگاوە سەرەكییەكانی سەلامەتی لە شوێنەكانی خوێندن دا مەودا هێشتنەوەی كۆمەڵایەتییانە و پاككردنەوە و دەستشتنی ناو بەناو و هەواگۆڕكێی باش و دەموچاو داپۆشین لە خۆ دەگرن لەگەڵ ئەوەی، لەكاتی بەیەك گەیشتنی نزیكدا، چەند بكرێت یارمەتیی دەستڕاگەیشتن بە كەل و پەلەكانی پاراستنی كەسی personal protection equipment (PPE) بدرێت، و ڕێكاری گونجاو بۆ كۆنترۆڵ كردنی تووش بوون هەبن بۆ دڵنیا بوون لە بە خێرایی و بە سەلامەتی یارمەتیدانی ئەو منداڵانە و / یان دەستەی كارمەندانەی نیشانەكانیان تیادا دەردەكەوێت و ئێستاش، هەنگاوە سەربارەكانی تری تێست كردنی خێرا و ناوبەناو بە بەكارهێنانی ئامێری لەیتێراڵ فلۆوLateral Flow (تێست بە وەرگرتنی نموونە لە لووت یان قوڕگ) بۆ ئەندامانی دەستە و قوتابیان و خێزانەكان و دایەنگا تایبەتە پچووكەكان.

تێستی خێرا و ناوبەناو هەنگاوێكیی سەرەكیی سەلامەتییە بۆ یارمەتیدانی گەڕانەوەی منداڵان بۆ قوتابخانەكانیان بەوەی یارمەتیی ئێمە دەدات لە دەستنیشان كردنی ئەو كەسانەی تووشبووی ڤایرۆسی كۆرۆنان بەڵام ڕەنگەنیشانەكانیان تیادا دەرنەكەوتبێت. بە تێستی ناوبەناو دەتوانین كەیسەكان خێراتر دەستنیشان بكەین و زووتر بێینە دەست و ڕێگری لە بڵاوبوونەوەی درمەكە بكەین لە دامەزراوەكانی خوێندندا. ئێستا دەزانین كە لە نێو هەر 3 كەسدا نزیكەی 1 كەس كە تووش بوون، نیشانەكانیان نیە. ئەمە شتێكە كە پار نەماندەزانی، و ئێستا دەستمان بە بڕێكی زۆر زیاتر لە بەستەی تێستدا دەگات و تێست كردنی ناوبەناو باشترین ڕێگایە بۆ ئێمە بۆ ڕێگرتن لە بڵاوبوونەوەی درمەكە بە ناو قوتابخانەكانمان و لەوەلاتریش، بە ناو كۆمەڵگادا. هەروەها لە پاراستنی ناسكترین ئەندامانی خێزانەكانیشمان و قوتابیان و دەستەی مامۆستا و كارمەندانیشماندا یارمەتیمان دەدات. تێستی خێرا بۆ ڤایرۆسی كۆرۆنا پێی دەووترێت تێست كردن بە لەیتێراڵ فلۆو دێڤایس Lateral Flow Device (LFD) (واتە ئامێری تێست بە وەرگرتنی نمونەی شلەی لاوەكی لە قوڕگ و لووت و ...تاد) و ئێستا بێ بەرامبەر بۆ دەستەی مامۆستایان و كارمەندانی قوتابخانە سەرەتاییەكان و دامەزراوەكانی گرتنەخۆی منداڵانی تەمەن سەرەتا و بۆ قوتابیان و دەستەی قوتابخانە ناوەندییەكان و خێزانی منداڵەكان كە لە هەر قوتابخانەیەك بن، بە دایەنگا پچووكە تایبەتكانیشەوە، هەیە و بەردەستە.

قوتابخانەکەت لە پەیوەندیدا دەبێت لە بارەی چۆنیەتی ئەنجام دانی ئەم تێستانەوە، لەبەر ئەوەی هەندێك جیاوازیی پچووك بەڵام گرنگ لەنێوان قوتابخانە سەرەتاییەکان و ناوەندییەکان و دامەزراوەکانی خوێندنی باڵادا هەن.

ئەگەر قوتابیت لە خوێندنی ناوەندیدا هەیە تکایە ڕەزامەندییان پێ بدە بۆ تێست کردنیان و بە تێست کردنی خۆیشتان یارمەتیی قوتابخانە بدەن و هانی منداڵەکانتان بدەن با لە تێست کردنی ناوبەناو لە ماڵەوە بەردەوام بن چونکە ئەمە دەبێتە بەشێکی سەرەکی لە نەخشەڕێگای خاوکردنەوە و شل کردنەوەی داخستنی گشتی Lockdown و بەرەوپێش چوون، هاوشان لەگەڵ وەرگرتنی ڤاکسینەکەدا.

دوو ڕێگا هەن لەبەردەم خێزانەکاندا بۆ بەدەستهێنانی بەستەی تێستی LFD لە ماڵەوە:

1. وەرگرتنی بەستەی تێستی LFD بۆ ماڵەوە لە چەندین شوێنی شار.
   أ. دەتوانرێت شوێنەکانی وەرگرتن لەم شوێنەوە لە ڕێی ئامرازی دۆزەرەوەی شوێن بزانرێن:
   https://find-covid-19-rapidtest-sites.maps.test-and-trace.nhs.uk/
   ب. وردەکارییەکانی کاتەکانی کردنەوەیان بۆ وەرگرتنی بەستەی تێستی LFD بۆ ماڵەوە لە هەر شوێنێکدا لە ئامرازی دۆزەرەوەی شوێنەکاندا هەیە. وەرگرتنی بەستەی تێستی LFD بۆ ماڵەوە لە پاش نیوەڕواندا دەبن. تکایە تێبینی بکە کە ئەو شوێنانە لە بەیانیاندا وەك شوێنی تێستی نیشانەکانی PCR کار دەکەن.
   ت. باوان و ئەندامانی خێزانی قوتابیان کە دەچنە قوتابخانەکانی بێرمینگهام و ئەو دەستەی مامۆستا و کارمەندانەی خزمەتگوزاریی پشتیوانی پێشکەش بە قوتابخانەکان دەکەن (وەك دەستەی کاروباری خۆراك ئامادە کردن و پێشکشە کردن، شۆفێرەکانی گواستنەوەی سەر بە قوتابخانەکان و هی تر) دەتوانن سەردانی هەر کام لەم شوێنانە بکەن بەبێ وادە دەستنیشان کردن و تا ئەو پەڕی 4 سندووق لە بەستەی تێست کردن بۆ ئەندامانی خێزانەکانیان وەربگرن.
   ث. هەر سندووقێك 7 بەستەی تێستی LFD بۆ ماڵەوەی تیادایە کە وا دانراوە بەشی مانگێکی هەر کەسێك بکات بەوەی کە حەفتانە دوو جار تێستی خۆی بکات.
2. لەم بەستەرەوە بە ئۆنلاین داوای بەستەی تێست بکە:
   https://www.gov.uk/order-coronavirus-rapid-lateral-flow-tests
   ئەگەر وەك باوان لە ڕێی شوێن کارەکەتەوە ناوبەناو حەفتەی دوو جار تێست بکەیت، ئەوا ئیتر پێویست ناکات تێستی سەرباری تر بکەیت و لەبەر ئەوەش کە تا بێت شوێنکاری زیاتر و زیاتر دووبارە دەکرێنەوە و دەست بە کار کردن دەکەنەوە، وا چاوەڕوان دەکەین خاوەن کارەکان وەك بەشێك لە هەنگاوەکانی سەلامەتی لە بەرامبەر کۆڤید – 19 تێستی ناوبەناو بۆ ئەو کەسانە دابین بکەن کە کاریان بۆ دەکەن.
   پێویست دەکات ئەنجامەکانی تێستەکانت ئۆنلاین یان بە تەلەفۆن بۆ 119 تۆمار بکەیت:
   https://www.gov.uk/report-covid19-result یان لەڕێگەی تەلەفونکردنەوە بۆ 119
   ئەگەر هاتوو هەر کەسێك لە ئەندامانی خێزانت تێستەکەی پۆزەتیڤ بوو یان نیشانەکانی تیادا دەرکەوتن ئەوا دەبێت:

- یەکسەر خۆت کەرەنتینە بکەیت
- تێستێکی PCR ئەنجام بدەیت بۆ پشتڕاستکردنەوەی ئەنجامەکە لە ڕێی https://www.gov.uk/get-coronavirus-test یان بە تەلەفۆن بۆ 119. ڕەچاوی ڕێنماییەکانی لە ماڵەوە مانەوە بکە کە بۆ ئەو خێزانانەیە کە دەشێت تووشی ڤایرۆسی کۆرۆنا بووبێتن.
- ئەنجامە پۆزەتیڤەکەی تێستەکە بە قوتابخانە یان بە کۆلێج بڵێ بۆ ئەوەی ئەوانیش ئامۆژگاری و یارمەتیی دروست لە تیمی تەندروستیی گشتیی خۆجێی وەربگرن.
- لە هەمان ڕۆژی ئەنجام دانی تێستەکاندا هەموو ئەنجامێك بە NHS Test an Trace بڵێ.

تکایە لە یادت بێت: ئەنجامی نێگەتیڤی بەستەی تێستی خێرا واتای ئەوەیە کە لە ڕۆژی ئەنجام دانی تێستەکەدا هیچ نیشانەیەکی ڤایرۆسی کۆرۆنا بەدی نەکراوە، بەڵام گەرەنتی نادات کە ڤایرۆسی کۆرۆنات نیە، لەبەر ئەوەی تێستە خێراکان کاتێك لە دەستنیشان کردندا کاریگەرترینن کە کەسەکە تووش بووبێت و بڕێکی زۆر ڤایرۆس لە لەشی دا هەبێت و بەم شێوەیە سەرەتای تووش بوون دەرناخات. بۆیە دەبێت بەردەوام بیت لە پابەند بوون بە هەموو ئامۆژگارییەکانی ڤایرۆسی کۆرۆنا، بە دەست شتنی ناو بەناو و مەودا هێشتنەوە لەگەڵ کەسانی تر و دەمامك بەستنیشەوە لە هەر کوێیەك بە باش زانرا.

نیشانەکانی ڤایرۆسی کۆرۆنا بریتین لە کۆکەیەکی نوێ و بەردەوام یان تایەکی بەرز، یان نەمان، یان گۆڕان، لە هەستی ئاسایی تام و بۆن (ئەنۆسمیا Anosmia). هەرچەندە دەزانین کە هەندێك کەس نیشانەی تریان هەیە، بەڵام ئەمانە هەرە باوترینیانن و تووشبووان زۆربەی کات لانی کەم یەکێك لەم سێ نیشانەیەیان هەیە. دەتوانیت زانیاریی زیاترت لە بارەی نیشانەکانی ڤایرۆسی کۆرۆنا لە منداڵاندا لێرە بەدەست بهێنیت:

www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/symptoms/coronavirus-in-children/

تیمەکانمان لەگەڵ هەموو قوتابخانەکان کار دەکەن بۆ یارمەتیدانیان لە تێگەیشتن و پابەند بوون بە نوێترین ڕێنماییە نیشتیمانییەکانەوە. دەشێت ڕێنماییەکان زۆر جار بگۆڕێن و منیش لەوە تێدەگەم کە ڕەنگە ئەو گۆڕانانە ببنە مایەی سەرلێ تێکدان. تکایە لە کار کردن لەگەڵ قوتابخانەکەت و تیمە خۆجێیە تەرخانکراوەکانمان بەردەوام بە بۆ هەر پرسیارێك یان ئامۆژگارییەك.

ئێمە COVID-19 Champions (پاڵەوانانی کۆڤید – 19) مان دامەزراندووە وەك ڕێگەیەك بۆ بەدەستهێنانی زانیاریی زیاتر، ڕاستەوخۆ لە هاووڵاتیانەوە و ئێستا نزیکەی 800 پاڵەوانمان لە شاردا هەیە. تازە بە تازەش پاڵەوانانی لاوانیشمان دەست پێ کردووە، لەبەر ئەوە ئەگەر زانیاریی هەنووکەیی و بەردەوامی زیاترت لە بارەی کۆڤید و ڤاکیسن لێدان و گۆڕانکارییەکان لە پەیڕەوەکاندا دەوێت، خۆت لەوێ ناونووس بکە و بچۆرە ناو تۆڕەکەوە.

ئێمە لەگەڵ قوتابخانەکانیش کار دەکەین بۆ یارمەتیدانی تەندروستیی باشی منداڵان و لاوان و هەروەها هی ئەندامانی دەستەش، چونکە ئێمە دەزانین ساڵی ڕابوردوو چەند سەخت بوو بۆیان. چەند سەرچاوەیەك کە دەشێت یارمەتیدەر بێت بۆیان لەم ڤیدیۆیەدا هەن https://youtu.be/KI_xyNB598M و بەستەری زیاتریش وا لە خوارەوەن:

- Young Minds - https://youngminds.org.uk/find-help/for-parents/
- MindEd - https://mindedforfamilies.org.uk/young-people
- Beat (ڕێکخراوێکی خێرخوازی تایبەتمەندە کە تیشکۆ دەخەنە سەر شێوانی خۆراک خواردن) – https://www.beateatingdisorders.org.uk/
- Birmingham Children's Partnership - https://www.birmingham.gov.uk/bcp
- Pause Birmingham https://www.forwardthinkingbirmingham.org.uk/services/13-pause
- Kooth https://www.kooth.com/
- Birmingham Education Partnership - https://bep.education/
- FRIENDS for Life programme - https://friendsresilience.org/friendsforlife
- Birmingham Education Support Services - https://birminghameducationsupportservices.co.uk/
- Birmingham Women's and Children's NHS Trust - https://bwc.nhs.uk/youve-been-missed/

دووبارە سوپاس بۆ خۆتان و بۆ خێزانەکانتان بۆ هەموو ئەو کارانەی دەیانکەن بۆ ڕۆڵ گێڕانتان لە پاراستنی منداڵەکانتان و شارەکەمان، چونکە هەموومان پێکەوە بۆ وەستاندنی بڵاوبوونەوەی ڤایرۆسی کۆرۆنا کار دەکەین بە ئومێدی بنیاتنانی ئایندەیەکی باشتر بۆ هەموو منداڵەکانمان و لاوەکانمان لە بیرمینگهام.

لەگەڵ ڕێزدا

دوکتۆر جوستین ڤارنی
بەڕێوەبەری گشتی تەندروستی گشتی

ئەنجومەنی شارەوانی بێرمینگهام
10 Woodcock Street
Birmingham
B7 4BL