

مکتب (بنوونڻي) ته په خوندي توگه راستنېدل
کورنيو، مورپلار او کپررز ته د ډاکټر جسټين ورنی، ډايریکټر پبلک هيلت لخوا ليک

ښه خبره ده چې ماشومان او ځوانان بېرته ټولگي ته راستنېږي او زه به تاسو ته مننه ووايم چې تاسو په تېر يوه کال کېنې له ماشومانو او د هغوی له مکتبونو سره کومک کولو.

زه پوهېږم چې دا هېچا لره يو اسان کار نه و، په ځينو کورنيو خو نېغ په نېغه اغېزه سوي ده ځکه چې خپل نازولي يې له لاسه ورکړي دي، يا يې کارونه او گټه له لاسه وتلي ده، او ډېرې کورنۍ بيا داسې هم وې چې اينټرنېټ يې کمزوری و يا يې آلات سم نه ول نو د کار او مکتب ترمنځ ډېره سخته ورباندي تېرېدل.

دغسې عوامل او د اورده وخت لپاره له سکول څخه ليري او په کور پاته کېدل لامله د ماشومانو او ځوانانو پر روغتيا او سلامتۍ باندي بې شکه اغېزه کړې وه، نو ځکه ماغوبنل چې تاسو ته يو ليک وليکم چې تاسو و هڅوم چې له خپلو ماشومانو سره بېرته مکتبونو ته راستنېدلو کېنې مرسته وکړئ چېرته چې به هغوی په خوندي توگه زدکړه او پرمختگ کوي، له خپلو دوستانو او ټولگيوالو سره به په تماس کېنې کېږي او هغوی به په يوه خوندي چاپېريال کېنې له نورو ماشومانو سره خپل تجربې شريکې کړلای شي.

ما او زما ټيم له نيژدې له مکتبونو سره کار کولو چې دا ډاډ ترلاسه شي چې هغوی دا ثبوت او لارښوونه په ځان منلي ده چې څرنگه هرڅوک له کورونو و ايرس څخه وژغوري. د وبا په ټول وخت کېنې مور په پرلپسې توگه غونډې سره کولي چې په لارښوونې او ثبوت کېنې به بدلون راتللو او مور به له استادانو او شاگردانو سره کومک کولو چې په خپلو خپلو ځايونو کېنې خوندي پاته سي او له کورنيو او اولس سره چې هغوی په خپلو کورونو کېنې خوندي وساتي.

په تعليمي مراکزو کېنې چې کوم لوی گامونو اخيستل شوي ول په هغو کېنې شامل دي ټوليز و اټن، پرلپسې پاکي او لاس مينځل، د هوا ښه تگ راتگ، د خولې پوښل او چې چېرته به مناسب و نو د شخصي خونديتوب الاتو (پي پي اي) کومک ته نيژدې لاسرسی، د وایرس خورېدلو د مخنيوي مناسبې طريقي چې په ډاډ سره هغه ماشوما او عمله په چټکه توگه خوندي کړای شي چې وایرس يې اخيستلی و او اوس بيا د چټکو معایناتو يا لیتريال فلو الات استعمال د عملي، شاگردانو، کورنيو او د هغوی د چاپلېد کېږ بېل لپاره.

پرلپسې ټيسټونه د ماشومانو مکتب ته راستنېدلو يو کلیدي عامل دی چې د هغو کسانو تشخيصولو کېنې مرسته کوي چې کورونو و ايرس لري خو کېدلای شي چې علامات يې څرگند شوي. که څوک ټيسټ کړو نو مور به په چټکه توگه کېسونه معلوما کړلای شو او ژر به يې چاره وکړلای شو چې په تعليمي مراکزو کېنې د کرونا د خپرېدلو کچه راکمه کړو. مور اوس پوهېږو چې په 3 کېنې 1 کس کورونو لري خو علامې يې نه وي څرگندي شوي، دا خبره تېر کال دا وخت مور ته معلومه نه وه، خو اوس مور د ټيسټ نور الات په لاس کېنې لرو، نو ټيسټونه کول زموږ بهترينه لاره ده چې په مکتبونو او اولس کېنې د وایرس د خپرېدلو مخنيوی وکړو. دا به زموږ د کورنيو تر ټولو کمزورو غړيو، شاگردانو او عملي په ژغورلو کېنې هم مرسته وکړي. د کورونو و ايرس چټک ټيسټ ته اکثر لېټرل فلو ډيوایس (ايل ايف ډی) ټيسټنگ وايي او اوس پرايمري مکتبونو، ابتدايي تعليمي مراکزو، ثانوي مکتبونو کېنې شاگردانو او عملي لپاره او د هغو ماشومانو کورنيو لپاره دي چې په مکتبونو او چاپلېد کېږ بېلز کېنې دي.

ستاسو مکتب به په تماس کښې وي چې دغه آلات څرنگه کارول کېږي، ځکه چې د پرایمري ، ثانوي مکتبونو او د لوړو زدکړو تعلیمي مراکزو ترمنځ ځینې کوچني مگر اهم توپيرونه شته.

که چېرې تاسو په پرایمري مکتبونو کښې ماشومان لرئ، نو لطفاً خپله رضامندي څرگنده کړئ چې د هغو ټیسټونه ترسره شي او د خپل ځان په ټیسټولو او د خپلو ماشونو ټیسټ ته په هڅولو سره له خپل مکتبونو سره کومک وکړئ، ځکه چې دا به لارنقشي یوه مهمه برخه وي کله چې بندیزونه نرمېږي او واکسین لگول پرمختګ کوي.

کورنيانې په دوو لارو د ایل ایف ډي ټیسټنگ کيټ (الات) ترسره کولای شي:

1. په ښار کښې له مختلفو ځایونو څخه د ایل ایف ډي هوم ټیسټنگ کيټس ترلاسه کړئ.

a. د ترلاسه کولو ځایونه دلته په سایټ فاینډر ټول کښې موندلای شئ: <https://find-covid-19-rapidtest-sites.maps.test-and-trace.nhs.uk/>.

b. د ایل ایف ډي کيټس د ترلاسه کولو د وختونو جزیات په سایټ فاینډر ټول کښې شته. ایل ایف ډي ترلاسه کولو وخت ماسپینين دی. لطفاً په یاد وساتئ چې دغه د ترلاسه کولو ځایونه سهار مهال د پي سي ار ټیسټ کولو مراکز وي.

c. د بیرمینگهم د مکتبونو د شاگردانو مورپلار او د کورنۍ غړي هغه عمله چې مکتبونو ته خدمات وړاندي کوي (لکه د کيټرنګ عمله، د مکتب د ټرانسپورټ موټروانان، او نورڅوک) دغه مراکزو ته ورتلای شي او پرته له اپواینټمینټ څخه زیات تر زیاتو 4 باکسونه ټیسټ کيټونه ترلاسه کولای شي د خپلو کورنیو د غړيو لپاره.

d. په هر کوتي کښې 7 هوم ټیسټنگ کيټونه وي چې پکار دي د یو کس لپاره تقریباً یوه میاشت بس وي که په اونۍ کښې دوه واره ټیسټ کوي.

2. دلته انلاین ټیسټ کيټونه راوغورئ: <https://www.gov.uk/order-coronavirus-rapid-lateral-flow-tests>

که چېرته د یو مورپلار په توګه ته د خپل کار په ځای کښې هره اونۍ دوه واره ټیسټونه کوي نو بیا تا ته د اضافي ټیسټ کولو اړتیا نشته، مور هیله لرو چې څرنگه نور کاروبارونه پرائیسټل کېږي نو دا ډاډ به ترلاسه کېږي چې کار د خپلې راستنېدونکې عملې په پرلپسې توګه ټیسټونه وکړي ځکه چې دا د دوی لپاره د کووید - 19 د مخنیوي له اقداماتو یوه برخه ده.

ستاسو د ټیسټ نتایج باید په انلاین یا 119 ته په زنگ و هلو سره راجسټر

شي: <https://www.gov.uk/report-covid19-result or by calling 119>.

که چېرې ستاسو د کورنۍ د کوم غړي نیتيجه مثبتته راوځي یا د کورونا وایرس علامې لري، نو تاسو باید:

- ژرترژره ځان ګوښی کړئ.
- پي سي ار ټیسټ وکړئ چې نتیجې پخلی وشي <https://www.gov.uk/get-coronavirus-test> یا 119 ته زنگ ووهئ. په ممکنه توګه د کورونا وایرس انفیکشن لرونکو کورنیو لپاره لارښووني باند عمل وکړئ او په کور کښې پاته شئ.
- مکتب یا کالج ته د ټیسټ د مثبتې نتیجې خبر ورکړئ چې هغوی زموږ له ځایي پیلک هیلت ټیم څخه سمه مشوره او مرسته ترلاسه کولای شي.
- د این ایچ ایس ټیسټ اینډ ټرېس ته پر همهغه روځ د هرې نتیجې خبر ورکړئ.

لطفاً په یاد وساتئ: په چټک ټیسټینګ الې باندي د منفي نیتجې راتلل دا مانا لري چې په ټیسټ کېني د کورونا وایرس نخبني نشانی و نه موندل شولي په کومي روخي چې ټیسټ ترسره شو او دا تضمین نه کوي چې ته کورونا وایرس نه لري، ځکه چې چټک ټیسټونه هغه وخت په معلومولو کېني ډېر اغېزناک وي کله چې خلک په وایرسو لري وي او ډېر زیات وایرسونه لري او کېدلای شي چې ابتدایي وایرسونه و نه نیولای شي. نوځکه خو پکار ده چې تاسو د کورونا وایرس په مشورې عمل ته دوام ورکړئ لکه پرلپسې لاس مینځل، ټولنیز واټن ساتل او د خولي پوښل چېرته چېرته چې یې سپارښتنه سوي وي.

د کورونا وایرس علامې دا دي لکه نوی او پرلپسې ټوخی یا زیاته تبه، یا کله د خولي خوند او یا د پوزي د بوی حس ورک شي یا بدلون پکېني راشي. که څه هم مور پوهېږو چې ځینه خلک نورې علامې لري، خو بیا هم دغه زیاتي عامې علامې وي او خلک اکثر له دغو درېیو علامو څخه یوه علام لري. تاسو په ماشومانو کېني د کورونا وایرس د علامو په هکله دلته معلوماتو ترلاسه کولای شئ: www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/symptoms/coronavirus-in-children/.

زموږ ټیمونه له ټولو مکتبونو سره کار کوي چې په معلوماتو زده کولو او نوي ترین ملي لارښوونې کېني ورسره مرسته وکړي. اکثر په دغې لارښوونې کېني کېدلای شي بدلون راشي، او مور په په دې پوهېږو چې د دغو بدلونونو له لاسه ابهام پیدا کېدلای شي. لطفاً له خپل مکتب او زموږ تکره ځایي ټیمونو سره کار کوئ که تاسو هر ډول پوښتنې لری یا مشوره غواړئ.

مور [COVID-19 Champions](http://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/symptoms/coronavirus-in-children/) جوړ کړي دي چې د ښاریانو لپاره نور مستقیم معلومات ترلاسه شي او اوس نیردې 800 چیمپینز شته په ټول ښار کېني، مور په دې نېژدې وختو کېني کووید یوټه هم شورو کړو، که چیري تاسو د کووید، واکسینو، او د پالیسی د بدلونو په هکله نور معلومات غواړئ نو بیا ساین اپ وکړئ او په نیټورک ښي شامل شئ.

مور له مکتبونو سره کار کوو چې د ماشومانو، ځوانانو او همدا راز د عملي په ښېکړې کېني کومک ورسره وشي، ځکه چې مور ته اندازه شته چې دغه کال څومره گران پر دوی باندي تېر شوی دی. یوڅو سرچینې چې کېدلای شي گټه وری وي په دغې ویدیو کېني شته https://youtu.be/Kl_xyNB598M او نور دغه لاندي بیا نور لینکونه هم دي:

- <https://youngminds.org.uk/find-help/for-parents/> - ماینډز
- <https://mindedforfamilies.org.uk/young-people> - ماینډید
- بیت (ځانگړې خیریه موسسه چې د خوراک په خرابوالي باندي زیات تمرکز لري) - <https://www.beateatingdisorders.org.uk/>
- بیرمینگهم چلډرن پارټنرشپ - <https://www.birmingham.gov.uk/bcp>
- پاز بیرمینگهم <https://www.forwardthinkingbirmingham.org.uk/services/13-pause>
- کوټه - <https://www.kooth.com/>
- بیرمینگهم ایجوکیشن پارټنرشپ - <https://bep.education/>
- فرینډز فار لایف پروگرام - <https://friendsresilience.org/friendsforlife>
- بیرمینگهم ایجوکیشن سپورټ سروسيز - <https://birminghameducationsupportservices.co.uk/>
- بیرمینگهم ویمین اینډ چلډرن این ایچ ایس ترسټ - <https://bwc.nhs.uk/youve-been-missed/>

یوځل بیا ستاسو او ستاسو د کورنۍ ډېره مننه د هغه څه لپاره چې تاسو یې د خپلو ماشومانو، زموږ د ښار لپاره کوئ او هم یې په شریکه د کورونا وایرس د خپرېدلو د مخنیوي لپاره کوئ او امید دئ چې یو ښه راتلونکی به جوړ شي په بیرمینگهم کېني زموږ ټولو ماشومانو او ځوانانو لره.

ستاسو خير خواه



ڊاڪٽر جسٽين وارني

ڊائريڪٽر آف پبلڪ هيلٿ

Dr Justin Varney

Director of Public Health

Birmingham City Council

10 Woodcock Street

Birmingham

B7 4BL