

محافظت از خود و مردم در برابر بیماری همه گیر کووید-۱۹

مسابقه هنری سازمان جهانی بهداشت برای دانش آموزان

دانش آموزان عزیز،

دفتر منطقه مدیترانه شرقی سازمان جهانی بهداشت شما را به شرکت در یک مسابقه هنری در مورد بیماری همه گیر کووید-۱۹ دعوت کند. هدف از برگزاری این مسابقه، ارتقای آگاهی عموم از این بیماری نوظهور و تولید آثاری هنری برای به تصویر کشاندن نقشی است که هر یک از ما می تواند در محافظت از خود، خانواده و دوستانمان در برابر ابتلا به کرونا ایفا کند و این که در صورت ابتلا چه باید انجام دهیم.

لطفاً این برگه اطلاعات را بخوانید و سپس با استفاده از تخیل و مهارت های خلاقیت خود، سعی کنید اطلاعات موجود در آن را در قالب یک طراحی یا نقاشی به تصویر بکشید. توصیه می کنیم که ایده های خود را با پدر و مادر، آموزگاران و همسالان خود در میان بگذارید و به کمک آنان تصمیم بگیرید چگونه بهترین ایده ها را به یک اثر هنری تبدیل کنید.

کووید-۱۹

کووید-۱۹ یک بیماری با شیوع سریع است که از ویروس خاصی به نام ویروس کرونا ناشی می شود. علائم رایج عفونت شامل تب، سرفه، تنگی نفس و مشکلات تنفسی است. بعضی از افراد مبتلا هیچ علائمی ندارند. در موارد شدید، این عفونت می تواند باعث ذات الریه، مشکلات شدید تنفسی، نارسایی کلیه و حتی مرگ شود. بدون اقدامات پیشگیری مناسب، افراد ممکن است از طریق یک فرد آلوده به کووید-۱۹ مبتلا شوند و خود نیز دیگران را آلوده کنند. افراد بالای ۶۰ سال یا در هر سن که دارای بیماری های زمینه ای مانند فشار خون بالا، مشکلات قلبی و ریوی، دیابت، چاقی و سرطان باشند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به اشکال حاد بیماری قرار دارند.

از زمان اعلام همه گیری، برخی از کشورها اقداماتی را برای پیشگیری از شیوع کووید-۱۹ انجام داده اند، از جمله بستن مرزها، تعطیل کردن مدارس، منع آمد و شد به صورت جزئی یا کلی و اقدامات دیگر. هم اکنون نیز بسته به میزان شیوع بیماری در هر کشور، برخی یا همه این محدودیت ها اعمال می شود. فصل زمستان در برخی کشورها منجر به شیوع بیشتر و افزایش آمار مبتلایان به بیماری شده است. بسیاری از پرسنل بهداشتی و درمانی به دلیل تماس مکرر و نزدیک با بیماران کووید-۱۹ مشکوک / مبتلا، در معرض خطر عفونت قرار دارند. هر چند بسیاری از کادر درمانی در بیمارستان ها و مراکز بهداشتی به این بیماری مبتلا می شوند، برخی نیز به دلیل قرار گرفتن در معرض ویروس در محیط های مختلف جامعه از جمله در خانه آلوده می شوند.

در حال حاضر چندین واکسن بالقوه کووید-۱۹ در دست تولید است. اگر یک واکسن ایمن و موثر شناخته شود، باید توسط نهادهای رسمی تأیید و سپس تولید و توزیع شود. سازمان جهانی بهداشت با نهادهای همکار خود در سراسر جهان تلاش می کند که به هماهنگی این روند کمک کند و هر زمان که واکسری ایمن و موثر موجود بود، دسترسی همگان به آن تضمین شود.

اما تا زمانی که واکسری در دسترس نباشد، بهترین اقدام دفاعی ما در برابر کووید-۱۹ همچنان پیشگیری از شیوع ویروس خواهد بود. برای پیشگیری از شیوع بیماری، باید فاصله گذاری فیزیکی را رعایت کنیم، مرتباً دست های خود را بشوییم، هنگام سرفه و عطسه دهان و بینی خود را بپوشانیم و از تماس نزدیک با کسی که علائمی مانند سرفه و عطسه را نشان می دهد خودداری کنیم. استفاده از ماسک برای محافظت از دیگران و جلوگیری از شیوع بیماری نیز مهم است.

برای محافظت از خود و دیگران چه کاری می توانی انجام دهی؟

- **طیف وسیع علائم بیماری کووید-۱۹ را بشناسید.** شایعترین علائم کووید-۱۹ عبارتند از: تب، سرفه خشک و خستگی. اما علائم دیگری نیز برای این بیماری وجود دارد از جمله از دست دادن حس چشایی یا بویایی، ناراحتی و درد، سردرد، گلودرد، گرفتگی بینی، قرمزی چشم، اسهال یا بثورات پوستی.
- **برای سالم ماندن،** مرتباً دستان خود را بشوید، فاصله فیزیکی را رعایت کنید، هنگام سرفه و عطسه دهان و بینی خود را بپوشانید و در صورت عدم امکان رعایت فاصله فیزیکی، ماسک بزنید.
- **حتی اگر علائم جزئی مانند سرفه، سردرد یا تب خفیف دارید، تا زمان بهبودی در خانه بمانید و خود را قرنطینه کنید.** از پدر و مادر خود بخواهید برای دریافت راهنمایی با مراکز درمانی یا سامانه خط مشاوره تلفنی تماس بگیرند.
- **آخرین اطلاعات به روز را از منابع قابل اطمینان مانند سازمان جهانی بهداشت یا مسئولین بهداشت محلی و ملی خود دریافت کنید.** نهادهای بهداشت ملی و محلی و مراکز درمانی بهترین مرجع برای ارائه مشاوره به مردم هر منطقه در مورد اقدامات لازم برای محافظت از خود در برابر این بیماری هستند.

در مدرسه چه کاری می توان انجام داد؟

آموزش برای یادگیری، رشد، رفاه، سلامتی و ایمنی کودکان بسیار مهم است. تعطیلی مدارس ممکن است بر توانایی یادگیری کودکان و والدین تأثیر منفی بگذارد. بنابراین کشورها برای کمک به دانش آموزان برای بازگشت به مدرسه پس از یک دوره طولانی تعطیلی، گامهایی برداشته اند. توجه کردن به اطلاعات مربوط به پیشگیری از شیوع کووید-۱۹ در مدرسه و رعایت آنها بسیار مهم است. دانش آموزان، آموزگاران، کارمندان و والدین همه نقش مهمی دارند.

همه مسئولیت دارند

- اگر کووید-۱۹ در جامعه شما شیوع دارد، با انجام اقدامات احتیاطی ساده مانند حفظ فاصله ایمن از اطرافیان، استفاده از ماسک، تهویه مناسب اتاق ها، دوری کردن از تجمعات، شستن مکرر دست ها و سرفه کردن داخل آرنج خمیده یا دستمال کاغذی، خود را ایمن نگهدارید. توصیه های مسئولین بهداشتی محل زندگی، تحصیل یا کار خود را به کار بگیرید.
- فاصله گذاری فیزیکی را رعایت کنید و برای محافظت از دیگران ماسک بزنید. برای محافظت از خود نیز دیگران را به استفاده از ماسک تشویق کنید.
- دستان خود را به طور منظم و کامل با مایع پاک کننده حاوی الکل تمیز کنید یا با آب و صابون بشویید. این کار میکروب ها، از جمله ویروس هایی را که ممکن است روی دست شما باشد از بین می برد.
- همزمان با ادامه بیماری همه گیر کووید-۱۹، بیماری آنفلوآنزای فصلی نیز مانند هر سال بار خدمات مراقبت های بهداشتی را افزایش می دهد، بنابراین انجام واکسیناسیون فصلی آنفلوآنزا در صورت موجود بودن مهم است. سازمان جهانی بهداشت توصیه می کند که پرسنل بهداشتی-درمانی و سالمندان در اولویت اصلی دریافت واکسن در سال جاری قرار گیرند.
- اطلاعات درست را فقط از منابع معتبر دریافت کنید و اطلاعات غلط یا گمراه کننده ای را که باعث ایجاد سردرگمی می شود، به اشتراک نگذارید. با این کار می توانید به افزایش آگاهی در میان خانواده و دوستان خود کمک کنید.
- اگر شما یا خانواده تان علائمی از خود نشان دادید، بلافاصله با مراکز بهداشت و درمان محل خود تماس بگیرید.

شرایط شرکت در مسابقه

۱. آثار باید به صورت طراحی یا نقاشی توسط کودکان ۸ تا ۱۸ ساله آفریده شده باشد.
۲. آثار هنری باید روی کاغذ طراحی ترسیم شوند، سپس تصویر آن اسکن شده و از طریق ایمیل به دفتر نمایندگی سازمان جهانی بهداشت در کشور شما یا اداره کل روابط بین الملل وزارت بهداشت ارسال شود.
۳. آخرین مهلت دریافت آثار شرکت کننده در مسابقه تاریخ ۱۶ دیماه ۱۳۹۹ معادل با ۵ ژانویه ۲۰۲۱ است.
۴. آثار دریافت شده در گروه های سنی زیر دآوری خواهد شد: ۸-۹، ۱۰-۱۱، ۱۲-۱۳، ۱۴-۱۵ و ۱۶-۱۸.
۵. برندگان توسط هیئت داوران دفتر منطقه ای سازمان جهانی بهداشت در قاهره، مصر انتخاب می شوند.
۶. سازمان جهانی بهداشت نمی تواند نسخه اصلی آثار هنری را برگرداند.
۷. سازمان جهانی بهداشت حق استفاده از آثار هنری ارسالی را در محصولات اطلاع رسانی خود محفوظ می دارد.
۸. آثار باید همراه با فرم پیوست شامل موارد زیر ارسال شود:

- نام کامل شرکت کننده
- کشور محل اقامت
- سن
- آدرس کامل منزل
- نام و آدرس مدرسه (همراه با شماره تلفن تماس)
- نام ولی دانش آموز (همراه با شماره تلفن تماس)
- آدرس ایمیل دانش آموز یا والدین.

اطلاعات فوق باید بلحروف خوانا نوشته شود و یا ترجیحاً تایپ شود. آثار ارسالی بدون درج اطلاعات فوق در مسابقه شرکت داده نخواهد شد.

۹. برندگان به ترتیب جوایزی به ارزش ۲۰۰ دلار، ۱۷۵ دلار، ۱۵۰ دلار، ۱۲۵ دلار یا ۱۰۰ دلار به همراه یک گواهی افتخار دریافت می کنند. در ضمن آثار برنده شده در نمایشگاهی در محل دفتر منطقه مدیترانه شرقی سازمان جهانی بهداشت در قاهره، مصر به نمایش گذاشته خواهد شد.

توصیه برای مدارس و آموزگاران هنر

هر چند که مدارس باید در ارسال آثار هنری گزینشی عمل کنند، همه دانش آموزان باید برای شرکت در این مسابقه تشویق شوند تا آگاهی ایشان از بیماری همه گیر کووید-۱۹، تأثیر آن بر زندگی روزمره آنان و راه های محافظت از خود و مردم جامعه در مقابل این بیماری افزایش یابد.

توصیه برای والدین

با رضایت دادن به شرکت فرزندتان در مسابقه هنری سازمان جهانی بهداشت، شما به این سازمان اجازه می دهید که آثار هنری وی را در همه فعالیت های خود با هدف ارتقای بهداشت و سلامت استفاده کند و در تارنماهای سازمان جهانی بهداشت، در شبکه های اجتماعی و در گالری هنری نهایی آثار برنده شده نمایش دهد.

فرم درخواست شرکت در مسابقه هنری سازمان جهانی بهداشت برای دانش آموزان مدارس

نام کامل:

جنسیت:

سن:

۹-۸ سال

۱۱-۱۰ سال

۱۳-۱۲ سال

۱۵-۱۴ سال

۱۸-۱۶ سال

تابعیت:

کشور محل اقامت:

آدرس منزل:

نام و آدرس مدرسه:

| | |
|-------|-------|
| <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> |

تلفن منزل (شامل کد):

تلفن مدرسه (شامل کد):

آدرس ایمیل: