



# خدمات الصحة للطلاب في المدارس

معلومات للأهل

تتمنى وزارة الصحة وشركة ناتالي للخدمات الطبية للطلاب الإسرائيليين وأولياء أمورهم ومعلميهم عاماً دراسياً مثمراً وصحياً



## أهالي الطلاب مرحباً

خدمات الصحة للطالب تعطى في المدرسة لطلاب صفوف الأول حتى التاسع. بموجب قانون التأمين الصحي الوطني وبموجب إرشادات وزارة الصحة. المدرسة التي يلتقي بها الطلاب، طاقم المعلمين والطاقم الصحي، تشكل الإطار المناسب لتنفيذ فعاليات للتطوير والتربية الصحية، وذلك من أجل منع أمراض والكشف عن مشاكل صحيّة شائعة. يتم تقديم الخدمة من خلال فريق صحي يضمّ ممرض/ ممرضة ، طبيب/ طبيبة، ومتخصصون في مجالات أخرى ، حسب الحاجة.

### جدول الفعاليات المقامة خلال السنة الدراسية

الصف	تربية صحية	تقدير النمو (الوزن و الطول)	فحص نظر	فحص سمع	التطعيمات	اكمال التطعيمات والفحوصات
أ	✓	✓	✓	✓	- الحصبة، التهاب بالغدد اللعابية، حمه المانوية (ريبولا) وجدرى الماء MMRV	✓
ب	✓				- الخناق، تيتانيوس، السعال الديكي وشلل الأطفال (Tdap+IPV) - الانفلونزا	✓
ت	✓				- الانفلونزا	✓
ث	✓				- الانفلونزا	✓
ج	✓					✓
ح	✓					✓
خ	✓	✓				✓
د	✓		✓		- الخناق، تيتانيوس، السعال الديكي وشلل الأطفال. - تطعيم ضد جرثومة الورم الحليمي البشرية ( بايلوما ) (HPV)*	✓
ذ	✓					✓

اكمال التطعيمات والفحوصات ( النظر والسمع) يتم تنفيذها في السنة حسب الحاجة.  
\* في لواء المركز ولواء حيفا التطعيم يقدم لطلاب صفوف السوابغ.



## وظيفة الممرض / الممرضة في المدرسة .

الممرض/ الممرضة في المدرسة يشكلون جزء مهم من طاقم المدرسة. إجراء اختبارات تشخيص , إعطاء التطعيمات, التوعية لصحة الطلاب, تقديم الإستشارة والتوجيه لطاقم المدرسة والأهل. تشخيص مشاكل صحية التي تشكل عائقا على التعلم والأداء الوظيفي للطلاب في المدرسة , ومساعدة طاقم المدرسة والطلاب بملائمة الاطار لاحتياجاته الخاصة , في حال وجودها . المبادرة , التفعيل والمشاركة في برامج تطوير الصحة في المدرسة لترسيخ نمط حياة صحي . مساعدة طاقم المدرسة لتحويل " المدرسة المعززة للصحة هدف مشترك لوزارة الصحة والتربية و التعليم , كجزء من البرنامج القومي لحياة نشيطة وصحية \_ صحي صح "



## فحوصات تشخيص

تشمل فحوصات أسنان, نظر, سمع و معدل النمو, وتجري لكي ترصد بشكل مبكر قدر المستطاع وجود مشاكل صحية لدى الطلاب . تشخيص مبكر للمشاكل الصحية يمكن من أخذ العلاج و تحسين الأداء الوظيفي للطلاب علميا و اجتماعيا .

## تطعيمات

الطريقة المفيدة والأكثر أماناً للحفاظ على طفلكم من أمراض معديه و خطيرة, هي عن طريق إعطاء التطعيمات. التطعيمات تعطى في المدارس حسب برنامج تطعيمات وزارة الصحة, إكمال التطعيمات يكون حسب الحاجة. برنامج التطعيمات مفصل بالجدول.

## الحصبة measles

الحصبة هو مرض الذي يسببه فيروس ويظهر عن طريق إلتهاب في الحلق, التهاب في العيون, رشح, عطس, ارتفاع الحرارة وطفح جلدي في جميع أنحاء الجسم. المرض يمكن أن يسبب مضاعفات في جهاز التنفس وفي الجهاز العصبي .

ألطريقة الأفضل والأمنة لمنع المرض هي عن طريق أخذ اللقاح/ التطعيم ضد المرض في موعده. التطعيم آمن, ونجاعته في منع الحصبة عالية جداً ( حوالي 97% بعد أخذ جرعتين من اللقاح). هناك عدد قليل من الأشخاص الذين تم تطعيمهم بجرعتين من اللقاح و بعدها يمرضون , في هذه الحالة ,من المرجح أن يكون المرض أخف.

التطعيم ضد مرض الحصبة يتكوّن من فيروس حي ضعيف الذي يعطى عن طريق إبرة تحت الجلد, يتم إعطاء اللقاح كلقاح مشترك ضد أربعة أمراض: الحصبة, التهاب بالغدد اللعابية, حمة المانية (رييولا) وجدري الماء أو كتركيبة مشتركة ضد الحصبة, التهاب بالغدد اللعابية, حمة المانية (رييولا). لا يمكن أخذ تطعيم في إسرائيل ضد فيروس الحصبة فقط. معظم الأشخاص الذين يأخذون التطعيم لا يبلغون عن أي آثار جانبية, على الأغلب تكون خفيفة وتمضي بعد أيام قليلة.

أعراض ما بعد التطعيم تشمل الألم, الاحمرار أو التورم في مكان الحقنة , وقد تظهر



الحمى وطفح جلدي طفيف بعد عدة أيام من التطعيم وليس في الأيام الأولى. التطعيم يعطى في نطاق برنامج التطعيمات في موعدين: عند بلوغ الطفل عمر 12 شهر وفي الصف الأول. الأولاد في صفوف الثاني -و حتى التاسع الذين لم يتلقوا تطعيمهم بجرعتين, يمكنهم إكمال التطعيم في نطاق الخدمات الصحية للطالب مجاناً. الشباب في صفوف العاشر حتى عمر 17 (يشمل), الذين لم يأخذوا الجرعتين وطالب التربية الخاصة حتى عمر 21, يمكنهم إكمال التطعيم في مكاتب وزارة الصحة الفرعية , مجاناً .

## التربية وتعزيز الصحة

الطلاب موجودون في سن حرجة من ناحية التطور الجسماني, العقلي والاجتماعي. التثقيف و التوعية الصحية أعدّ من أجل زياده المعرفة والوعي لدى الطلاب من أجل نمط حياة نشط وصحي لتعزيز صحتهم ولمنع الأمراض.

المواضيع تشمل تغذية سليمة, توعيه من أجل صحة الفم والأسنان, توعيه من أجل حياة العائلة, منع التدخين والإدمان, منع الحوادث, منع العنف, الحفاظ على النظافة الشخصية وغيرها , بحيث يتم تحديدها حسب عمر الطالب واحتياجاته.



### الأهل الأعزاء ,

- في بداية السنة طلب منكم طاقم المدرسة تعبئة إستمارة " تصريح طبي". الإستمارة تزود معلومات مهمة عن حالة ابنك الصحية, لذلك من المهم تعبئة جميع التفاصيل.
  - مع إستلام رسالة عن تلقي تطعيم يطلب منكم ارسال بطاقة التطعيمات.
  - يمكن الحصول على الموافقة على التطعيم بإحدى هذه الطرق, ارسال يطافه التطعيمات, أخذ موافقة هاتفية, إعادة ورقة التطعيمات موقعة والذي تصرحون به عدم معارضة التطعيم, من خلال توقيع الأهل على التصريح الطبي.
  - إذا كان لديك تحفظات على القيام ب (التطعيم , فحوصات التشخيص ), جميعها أو جزء منها, نطلب منكم إخبار الطاقم الطبي في المدرسة في وقت مبكر .
  - للطلاب الذين تم توجيههم لإكمال استيضاح عن حالتهم الصحية, من المهم إخبار طاقم المدرسة الصحي عن النتائج.
  - للتواصل مع الممرض /الممرضة في المدرسة - يمكن الاستفسار لدى سكرتارية المدرسة أو التوجه لمركز شركة نتالي بهاتف 1-700-504-121.
  - أنتم مدعوون للتوجه الى ممرض/ة المدرسة في كل سؤال.
- مع تمنياتنا بالنجاح في الدراسة والنهوض بالصحة  
دائرة الصحة العامة

## توصيات وزارة الصحة من أجل أولاد أصحاء

# الصحي صح

تتميز فترة الطفولة والبلوغ بالنمو، التطور وإكتساب عادات للحياة نمط حياة نشط وصحيّ يحافظ على صحة الأولاد ويؤثر على صحتهم في المستقبل. لم يفت الأوان بعد لتبني عادات صحيّة لجميع أفراد الأسرة.

### كيف يمكنكم التقليل من احتمال العدوى بالفيروس؟ بمساعدة الحفاظ على خمسة قواعد:



عندما لا يوجد لديك محارم ورقية أعطس في المرفق وليس في كف اليد وذلك لمنع إنتقال العدوى للآخرين.



تغطية الفم والأنف عند العطس والسعال بمحارم ورقية , وبعد الاستعمال رميها في القمامة .



غسل اليدين, بالماء والصابون في أحيان متقاربة جداً .



عندما نكون مرضى, لا نساfer بوسائل النقل العامة.



إذا لم تشعرُوا بانكم على ما يرام, ابقوا في البيت حتى 48 ساعة حتى اختفاء الحرارة.

### شرب الماء

- إنّ المشروبات المحلاة مضره للصحة, تساهم في زياده السمنة, أمراض القلب والأوعية الدموية وتضرّ بالأسنان.
- الإكثار من شرب الماء, يمكن إضافة النعنع للماء, شرائح برتقال, تفاح, ليمون, وحتى الخيار.
- نرسل مع الولد/ البنت مطره مياه باردة متعددة الإستعمال .
- الإمتناع , قدر المستطاع, من شرب المشروبات المحلاة بما فيها عصائر الفواكه والمياه التي تحوي نكهات.
- الإمتناع عن بدائل السكر - فهي غير موصى بها للأولاد.





## الأكل الصحي

للطعام تأثير بالغ على صحة وتطوّر الطفل. من أجل التمكن من تزويد الأطفال بكل ما يحتاجونه، من المهم التخطيط المسبق لقائمة الطعام اليومية والأسبوعية. من المفضل:



- تناول وجبة فطور قبل بداية الدراسة.
- تزويد الأطفال بوجبة صحيّة بعلبة زوادة متعددة الاستعمال للمدرسة.
- علبة الطعام يمكن أن تحتوي على شطيرة من الخبز أو شطيرة من القمح الكامل، فاكهة وخضار.
- أن تأكل طعام متنوّع في الوجبات، أن تدمج فاكهة أو خضار في كل وجبة وكوجبة خفيفة.
- الإمتناع عن تناول الطعام الذي يحمل العلامة الحمراء.
- تناول الطعام بجانب الطاولة وبدون شاشات. وتفضيل الوجبات العائليّة ومع الأصدقاء.
- تحضير وطبخ وجبات طعام في المنزل من أطعمة طازجة التي تتناسب مع العلامة الخضراء.
- إشراك الأطفال بتخطيط قائمة الطعام وبتحضيرها.

## القيام بالنشاط البدني يومياً على الأقل لمدة ساعة !



النشاط البدني لدى الأطفال والشباب يمنع الأمراض والسمنة ويساهم بإكساب علاقات إجتماعية وتحصيل دراسي عالي . حسب توصيات منظمة الصحة العالمية يحتاج الأولاد للبقاء في حركة لمدة ساعة على الأقل يومياً.

- دمج الرياضة، أو الحركة في وقت الفراغ وإثراء الأولاد، في الساحة والمتنزه، ألعاب الكرة ، دورات، نزّهات، وفعاليات عائليّة.
- دمج المشي، صعود الدرج كجزء من الروتين اليومي.
- تقليص استعمال الشاشات خلال ساعات اليوم.

## إبتسامة صحي ص - الحفاظ على أسنان صحيّة



أسنان أولادكم ترسم شكل الإبتسامة، وهي مهمة للكلام، للأكل وللصحة.

- القيام بتنظيف الأسنان مرتين في اليوم، صباحاً ومساءً، مع معجون يحوي الفلوريد بتركيز يتناسب مع جيل الطفل.
- زيارة طبيب الأسنان بشكل روتيني.
- خدمات صحة الأسنان تعطى لطلاب صفوف الأول - التاسع وتشمل فحص الأسنان، حصص تربية في الصحة وتوزيع فراشي أسنان ومعجون أسنان.
- علاج الأسنان حتى جيل 18 مشمولة في السلة الصحيّة لصناديق المرضى.



## صوت الصحة



مركز تليفوني واحد لكل وحدات وزارة الصحة

www.health.gov.il

معلومات عديدة تتعلق بالتغذية الصحية والنشاط البدني يمكن الحصول عليها في موقع البرنامج القومي لحياة فعّالة وصحيّة- الصحي ص

www.efsharibari.gov.il

على الفيسبوك الصحي ص