

الى الطلاب والطالبات الأءاء ، الأباء الأءاء والأوصفاء ،

بسبب وباء الكورونا الكورونا وءى نستطيع استءناءف يومنا الءراسى ءبب الاءءءال لءمبء قواعد النظافة بشكل ءبب ءءا

أءلب منكم قراءة المءلوماء الءالفة ءول الاءءءال لقواعد النظافة الءبءة الوارءة ءالفا و الواءب اءباعها فى مءرسة الءمنازىوم .

ءءضمن الءعلبماء المءكورة مءموعة مءنوعة من قواعد النظافة الءى ءبب أن ىءبعها كل طالب ءون اسءءناء.

بسءءء ءطببء مءاببء النظافة الءبءة إلى "ءءة النظافة فى ساكسونفا السفلى لمواءهة فىروس الكورونا والءى بمكنك عرضها وءنزببها على موقءنا.

نظراً للأهمفة الءاصة للاءءءال لءمبء قواعد النظافة فى Gymnasium Nordhorn أثناء عمل المءرسة مع عءء مءزاىء من الفصول الءى سءزور مءرستنا مرة أءرى فى الأساببء القلبلة المءبله ، سبءم مءاقبء انءهاكاء قواعد النظافة المءرءة بالءءشاور الفورى مع إءارة المءرسة. بمكن أن ىؤءب هذا أفضاً إلى الاسءبعاء الفورى والمؤقت من الفصل ، لأن ءمافء ءمبء الأشخاص الءبب ءعملون وبعملون فى المءرسة أمر بالء الأهمفة.

سبناقش المءلمون قواعد النظافة المءاءة لهم فى بوم اسءءناءف الءروس للفصول المءنفة مع الطلاب بطرفة مءاسبه للعمر. بالإضافة إلى ءلك ، بوم أعضاء هبئة الءربس بءعرفف الءلامبء باءراءاء الاءءءال لقواعد النظافة فى الموقء.

من ءلال المراقبء مع رببب قسم الصءة فى Grafschaft Bentheim ، ءمء مناقشة وءنسبب الءءاببء فى المءرسة الءانوبفة ، بما فى ءلك اسءءءام الفصول الءراسفة.

بمكن ءءببب عوءة بطبئة إلى الءفاة المءرسة البومفة إذا اءبع ءمبء أفراء المءءمع المءرسة قواعد النظافة وقاموا بءطبببها بشكل فعال وفقاً لمءطلباء ءءة النظافة .

## قواعد النظافة في مدرسة الجمنازيوم

تدابير متقدمة لمكافحة فيروس كورونا

### المبادئ العامة

1. إذا كنت تعاني من أعراض (مثل الحمى والسعال وضيق التنفس وضيق التنفس وفقدان الذوق / الرائحة والتهاب الحلق وسيلان الأنف وآلام الجسم) ، ابق في المنزل على أي حال.
2. يجب إبلاغ إدارة المدرسة بحال حدوث إصابة بفيروس كورونا من قبل المرضى أو أولياء أمورهم. بسبب قانون الإخطار بفيروس كورونا يجب الإبلاغ عن كل حالة اشتباه للمرض في المدارس إلى مكتب الصحة.
3. لا تلمس الوجه وخاصة الأغشية المخاطية بيديك ، لا تلمس الفم والعينين والأنف.
4. ممنوع اللمس ، او العناق أو التقبيل، أو قبضة غيتو او المصافحة .
5. لا تشارك أكواب الشرب وأدوات العمل الشخصية والأقلام مع الآخرين
6. تقليل الاتصال مع الأسطح المستخدمة بشكل متكرر مثل مقابض الأبواب أو أزرار المصعد قدر الإمكان. لا تلمس يدك أو أصابعك بالكامل ، استخدم المرفقين إذا لزم الأمر.
7. السعال والعطس في منحنى الذراع أو منديل من أهم الإجراءات الوقائية! عند السعال أو العطس ، احتفظ بأبعد مسافة ممكنة عن الأشخاص الآخرين ، واستدر بعيدًا.

### القواعد في الحياة المدرسية اليومية

#### 1. ابق على مسافة

ابق على مسافة (1.50 م) على الأقل أينما تلتقي بزملاء آخرين ومعلمين وموظفين وأشخاص آخرين في المدرسة. وهذا لا ينطبق فقط في الفصل الدراسي ، ولكن أيضًا خلال فترات الراحة ، وفي الممرات وعلى أرض المدرسة بأكملها.

انتبه لمعلومات المسافة وعلامات المسافة على الأرضيات في جميع النقاط في المباني. خاصة أمام المراحيض مسموح الوقوف فقط وفق العلامات الموضوعة .

## 2. شوارع ذات اتجاه واحد ولا يوجد ممر

أ) الشوارع ذات الاتجاه الواحد: ينقسم مبنى المدرسة إلى شوارع ذات اتجاه واحد. يشار إلى هذه بالاسهم المرسومة على الأرضيات أو على الجدران. يمكن السير في شارع باتجاه واحد فقط في اتجاه واحد! لا يُسمح بدخول المباني والمسارات ومغادرتها إلا في اتجاه واحد عبر هذه الشوارع ذات الاتجاه الواحد.

ب) المسارات والأبواب المسدودة: يجب عدم إدخال الأبواب وأبواب الدخول والمسارات المميزة بعلامات مسدودة "لا يوجد ممر" / "توقف". ينطبق هذا الحظر على المرور أيضا إلى غرفة الموظفين والأمانة. في حالات استثنائية خاصة ، عندما يتحتم عليك الذهاب إلى السكرتارية , تحدث إلى معلمك .  
اولا خلال الدرس.

## 3. تطهير اليدين .

بعد دخول مبنى المدرسة ، يجب تطهير اليدين (انظر الملحق 1: تطهير اليد). يتم وضع عبوات التطهير عند كل مدخل إلى المدرسة

## 4. غسل اليدين

غسل اليدين ممكن في كل غزقة دراسية تقريبا في المدرسة في المبنى فاو حيث توجد المغاسل سوف يتم توزيع عبوات التعقيم.  
يجب غسل اليدين (انظر الملحق 2: غسل اليدين بشكل صحيح) في الحالات التالية

قبل وبعد تناول الطعام ,وقبل تناول الوجبات (على سبيل المثال: عندما ترغب في تناول الخبز خلال وقت الاستراحة)

بعد السعال أو العطس (تذكر: السعال والعطس في ذراعك أو في منديل)

قبل وبعد وضع أو ازالة الكمادات

بعد كل تلوث

بعد استخدام المراحيض

## 5. المراحيض

يجب دخول جميع المراحيض في المدرسة بشكل فردي فقط! لا يجوز أن يكون هناك أكثر من شخص واحد في مراحيض الاناث والذكور في نفس الوقت.

خلال الدرس وأثناء فترات الراحة ، سيعطيك معلمك علامة "مشغول" للذهاب إلى  
المرحاض. قمت بتعليق هذه العلامة المغناطيسية على العلامات الموجودة على الأبواب  
الخارجية للمراحيض قبل استخدام المراحيض ثم إعادتها إلى معلمك  
يجب تطهير اللافتة عند مغادرة المراحيض باستخدام رذاذ المطهر الموجود

تذكر: غسل يديك بعد استخدام المراحيض!

## 6. أوقات الراحة والساعات الحرة

في الساعات الحرة يمكنك البقاء في الكافتيريا وفي مبنى المدرسة. هنا أيضًا ، يجب  
دائمًا الحفاظ على الحد الأدنى للمسافة مع الأشخاص آخرين (1.50 م)  
الغاء فترات الراحة بين الحصص الدراسية ويحدد المعلم متى يسمح لك اخذ استراحة وفقًا  
لخطة محددة.

أثناء فترات الراحة يجب ارتداء الكمامات، يجب احضارها بنفسك  
في أول يوم مدرسة سوف يحصل كل طالب على كمامتين يمكن غسلها

## سيكون هناك نوعان مختلفان من فترات الراحة

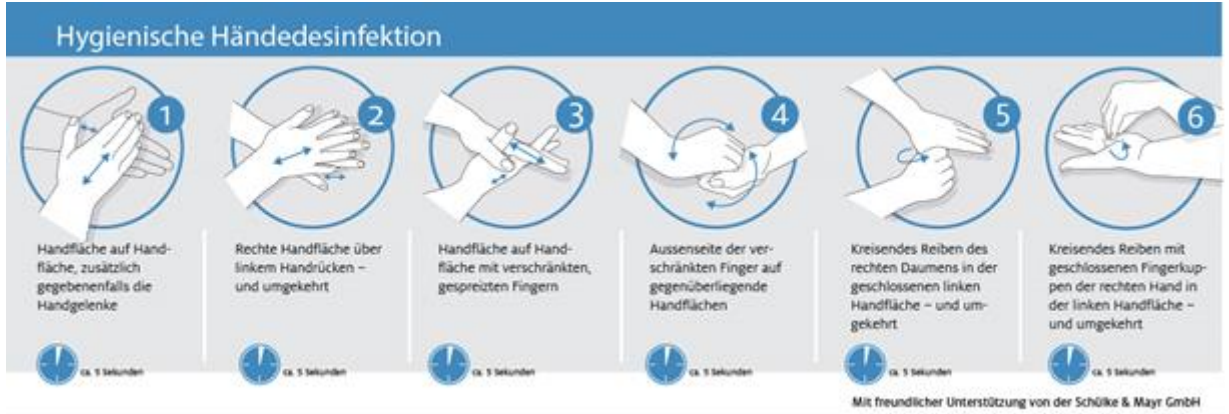
أ) الاستراحة في مكانك: خلال فترات الراحة القصيرة هذه ، يمكنك البقاء في مقاعدك  
والحفاظ على المسافة (1.50 م) إلى زملائك

ب) أوقات الراحة في الخارج: خلال هذه فترات الراحة ، تحتفظ بالحد الأدنى للمسافة  
(1.50 م). يمكنك التحدث واللعب مع الآخرين طالما حافظت على المسافة

## 7. الغرف الدراسية

أيضا في الغرف الدراسية ، تحتفظ دائمًا بالمسافة المطلوبة (1.50 م) في جميع المواقع  
سوف يتم وضع الطاولات في الصفوف بالحد الأدنى للمسافة ويجب ألا يتم تعديلها. يتم  
تحديد ترتيب المقاعد من قبل المعلم ولا يجوز تغييره بشكل مستقل في يوم المدرسة.

## الملحق 1: تطهير اليد



1. افرك اليدين بدعك الراحيتين.
2. افرك ظهر اليد اليسرى براحة اليد اليمنى مع تشبيك الاصابع ثم افعل نفس الشيء باليد اليمنى.
3. خلل الاصابع وشبكهما مع فرك الراحيتين.
4. افرك ظهر اصابع اليد اليمنى مع راحة اليد اليسرى. وظهر أصابع اليد اليسرى مع راحة اليد اليمنى مع قبضة الاصابع.
5. افرك ابهام اليد اليسرى بشكل دائري براحة اليد اليمنى وكرر العملية بالنسبة لابهام اليد اليمنى.
6. افرك اليد اليمنى بحركة دائرية الى الخلف والى الامام بحيث تشبك اصابعها براحة اليد اليسرى والعكس بالعكس.

## الملحق 2: اغسل يديك بشكل صحيح

1. بلل اليدين جيدا
2. وزع الصابون على يديك
3. ادعك الراحيتين
4. افرك راحة اليدين مع تشبيك الأصابع
5. ضع أصابع اليد اليمنى مع راحة اليد اليسرى وافرک ظهر الأصابع
6. افرك الإبهام براحة اليد
7. افرك اليد اليمنى بحركة دائرية بحيث تشبك أصابعها براحة اليد اليسرى
8. جفف اليدين

**Wasser marsch!**  
Ärmel hoch und Hände richtig nass machen.

**Einseifen!**  
Mit einer ordentlichen Portion Seife.

**Zeit lassen!**  
Gründlich einschäumen, auch zwischen den Fingern und an den Fingerspitzen. Das dauert 20 bis 30 Sekunden.

**Runter damit!**  
Hände von allen Seiten unter das Wasser halten. Den Seifenschaum gut abspülen.

**Trocknen!**  
Am besten mit einem Einmaltuch.

**RICHTIG  
HÄNDE  
WASCHEN**

**Geht ganz einfach!**

**Nicht vergessen!**  
Auf den Händen sitzen sie: Viren und Bakterien.

**Deshalb:**  
Nicht mit den Händen ins Gesicht fassen und Hände mehrmals täglich waschen.

**Immer:**

- ▶ vor dem Essen
- ▶ nach dem Klo
- ▶ wenn man von draußen kommt
- ▶ wenn man die Nase geputzt hat
- ▶ wenn man ein Tier gestreichelt hat

**Und noch ein Tipp:** Bei Schnupfen häufig Hände waschen!

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) Stand 2016

