



يناير / كانون الثاني 2026

الأباء الأعزاء،

بينما يحل فصل الشتاء، يزداد عادةً انتشار الفيروسات المعدية / المعدية، والفيروسات التنفسية. يمكن أن تنتشر الفيروسات المعدية / المعدية، مثل فيروس البرد المعموي، والفيروسات التنفسية، مثل كوفيد-19، والإإنفلونزا والفيروس التنفسى المخلوي (RSV) بشكل أسرع في المدارس. لم نلاحظ في الوقت الحالي، زيادة بين تلاميذنا. ولكن، نود أن نشارك معلومات حول فيروس البرد المعموي بغضون تعريفكم به والوقاية منه.

معلومات حول فيروس البرد المعموي:

فيروس البرد المعموي هو فيروس شائع يمكنه الانتشار بسهولة جداً، وخاصة في المدارس والتجمعات الأخرى. يمكنه أن يسبب أعراض مثل التقيؤ والإسهال. معظم الأشخاص يتغافلون في غضون يوم إلى يومين.

كيفية انتشار فيروس البرد المعموي

يمكن أن يصاب الأشخاص ببعض فيروس البرد المعموي عبر:

- الاتصال القريب مع شخص مصاب، بما في ذلك الاعتناء بطفيل أو مشاركة الطعام أو أدوات الطعام (الشوكات، أو السكاكين، أو الملاعق، أو عيدان الأكل).
- لمس الأسطح الملوثة بفيروس البرد المعموي ثم لمس الفم.
- تناول الطعام أو الشراب الملوث بفيروس البرد المعموي.

كيفية المساعدة في الوقاية من انتشار فيروس البرد المعموي

- غسل اليدين مراراً بالماء الدافئ والصابون، خاصةً بعد استخدام الحمام، وبعد تغيير الحفاظات، وقبل تحضير الطعام أو تناوله.
- تذكير أطفالكم بغسل أيديهم بعد استخدام الحمام وقبل تناول الطعام. يجب أن يكون الأطفال الصغار تحت الإشراف لضمان غسل الأيدي بشكل جيد بالصابون وتنشيفها تماماً.
- تنظيف الأسطح الملوثة بالقيء أو البراز وتعقيمها فوراً. استخدام معقم فعال ضد فيروس البرد المعموي، مثل المعقمات التي تحتوي على الكلور، واتباع إرشادات الملصق بعناية.
- إبقاء الأطفال في المنزل في حالة المرض. يجب أن يبقى الأطفال الذين يتقيؤون أو لديهم إسهال في المنزل لحين توقف الأعراض. تعزيز العادات الجيدة لنظافة اليدين أثناء المرض وبعده.

للمزيد من المعلومات، زوروا **nyc.gov/health** وابحثوا فيروس البرد المعوي في
<https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/infections/Pages/norovirus-.what-to-do-if-your-child-catches-this-highly-contagious-stomach-bug.aspx>

إذا كان لديكم أية شواغل تتعلق بأعراض طفلكم، نرجو الاتصال بطبيب(ة) مدرسته، أو ممرض(ة) المدرسة، أو مقدم(ة) الرعاية الطبية.

مع خالص الاحترام والتقدير،

Cheryl Lawrence, MD FAAP

مدير(ة) الشؤون الطبية
المكتب الصحي المدرسي