



يناير/ كانون الثاني 2026

الآباء الأعزاء،

بينما يحلّ فصل الشتاء، يزداد عادةً انتشار الفيروسات المعدية/ المعوية، والفيروسات التنفسية. يمكن أن تنتشر الفيروسات المعدية/ المعوية، مثل فيروس البرد المعوي، والفيروسات التنفسية، مثل كوفيد-19، والإنفلونزا والفيروس التنفسي الخلوي (RSV) بشكل أسرع في المدارس. لم نلاحظ في الوقت الحالي، زيادة بين تلاميذنا. ولكن، نودّ أن نشارك معلومات حول فيروس البرد المعوي بغرض تعريفكم به والوقاية منه.

#### معلومات حول فيروس البرد المعوي:

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

#### كيفية انتشار فيروس البرد المعوي

يمكن أن يصاب الأشخاص بعدوى فيروس البرد المعوي عبر:

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

#### كيفية المساعدة في الوقاية من انتشار فيروس البرد المعوي

- غسل اليدين مراراً بالماء الدافئ والصابون، خاصةً بعد استخدام الحمام، وبعد تغيير الحفاضات، 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 المعوي، مثل المعقمات التي تحتوي 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** وابتحثوا 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](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