

## معلومات أساسية

تعد المدارس جزءاً أساسياً من البنية التحتية للمجتمعات. فهي توفر بيئات تعليمية آمنة وداعمة للطلاب والتي تدعم التنمية الاجتماعية والعاطفية، والوصول بالخدمات الأساسية مثل برامج الوجبات المدرسية إلى خدمات الصحة السلوكية والعقلية لتحسين نتائج الحياة. وتشمل المنافع التي تقدمها المدارس للمجتمعات فرص العمل للأفراد وتمكين الآباء، والأوصياء، ومقدمي الرعاية من العمل. قد أظهرت دراسات متعددة أن معدلات انتقال العدوى في المدارس، عند تطبيق استراتيجيات الوقاية، أقل من معدلات الانتقال المجتمعي للعدوى أو مشابهة لها.

يلخص الموجز العلمي بشأن [انتقال فيروس كورونا 2 المرتبط بالمتلازمة التنفسية الحادة الشديدة في المدارس من مرحلة رياض الأطفال حتى الصف الثاني عشر وبرامج الرعاية المبكرة والتعليم](#) الخاص بمراكز التحكم في الأمراض والوقاية منها دلالات كوفيد-19 بين الأطفال والمراهقين، وما هو معروف عن الوقاية من انتقال العدوى في المدارس وبرامج الرعاية المبكرة والتعليم. ويحدد هذا الدليل الإرشادي استراتيجيات الوقاية المتعددة التي يمكن أن تنفذها المدارس في نهج متعدد المستويات لتعزيز التعلم بالحضور الشخصي الأكثر أماناً والرعاية خارج الولايات المتحدة. ينبغي على مديري المدارس بالتعاون مع مسؤولي الصحة العامة المحلية مراعاة عدة عوامل، بما في ذلك الانتقال المجتمعي المحلي لفيروس كوفيد-19 عند تنفيذ استراتيجيات الوقاية متعددة المستويات ضد كوفيد-19.

## استراتيجيات الوقاية متعددة المستويات

يمكن ترتيب استراتيجيات الوقاية في المدارس في واحدة من الفئات الثلاثة المذكورة أدناه. ينبغي "ترتيب" استراتيجيات الوقاية لكل فئة حسب الأولوية للحد من خطر انتقال فيروس كوفيد-19 للطلاب وموظفي المدرسة.

- **الاستراتيجيات الشخصية:** سلوكيات الأفراد لحماية أنفسهم ومن حولهم
- **الاستراتيجيات الإدارية:** إجراءات وسياسات الحفاظ على سلامة الأشخاص
- **الاستراتيجيات البيئية:** الهياكل المادية الموضوعة لإبعاد الأشخاص عن المخاطر

بالرغم من أن بعض الأفكار قد لا تكون مجدية في كل الأماكن، إلا أنه يمكن للمدارس استخدام أكبر عدد ممكن من الاستراتيجيات. ويجب إشراك موظفي المدارس وأفراد المجتمع في عملية تخطيط وتنفيذ أي من التدابير الوقائية لضمان نجاحها. يمكن تحديث الأفكار الواردة أدناه لتناسب السياق المحلي من خلال إشراك السكان المحليين في عملية التخطيط واتخاذ القرار.

## استراتيجيات الوقاية الشخصية

الاستراتيجيات الشخصية التالية هي سلوكيات يمكن لموظفي المدارس والطلاب اتباعها لحماية أنفسهم ومن حولهم.

## اللقاحات

ينبغي على جميع المدرسين والموظفين والطلاب المؤهلين لتلقي لقاح كوفيد-19 القيام بتلقيه لحماية أنفسهم من العدوى والإصابة بشكل خطير بفيروس كوفيد-19 وللحد من انتقال الفيروس. يعتبر تلقي اللقاحات واحداً من أهم استراتيجيات الوقاية التي ينبغي عنونها في المبادئ التوجيهية في المدارس للمعلمين، وموظفي المدارس، والطلاب.

## ارتداء الأقنعة والحفاظ على صحة الجهاز التنفسي

- ارتدِ قناعاً إذا كان تطبيق التباعد الاجتماعي في حدود مسافة متر واحد غير ممكناً وخاصةً عند التواجد في الأماكن الداخلية غير جيدة التهوية (كازدحام الطلاب في الحجرات الدراسية). الاستخدام الصحيح للقناع والالتزام به يحمي كل من الأشخاص الذين يرتدونه ومن حولهم. يجب ألا يرتدي الأطفال دون سن الثانية، أو أي شخص يعاني من صعوبة في التنفس، أو فاقد للوعي، أو معوق، أو غير قادر على إزالة القناع دون مساعدة الأقنعة.
- قُمْ بتغطية الفم والأنف عند السعال والعطس باستخدام الكوع أو منديل عند عدم ارتداء قناع. تخلص من المناديل الورقية ونظّف اليدين على الفور إما بالماء والصابون أو بمطهر يحتوي على 60% كحول على الأقل. يجب تذكير الطلاب بشكل متكرر بعدم لمس عيونهم أو أنفهم أو أفواههم أو الأقنعة.
- الزم المنزل عند المرض أو بعد الاتصال الوثيق بشخص مريض. [إذا مرض أحد الطلاب أو الموظفين](#)، فينبغي عليهم عدم الحضور إلى المدرسة. إذا كان هناك اشتباه أو تأكيد الإصابة بفيروس كوفيد-19، فينبغي على الطلاب والموظفين المرضى عزل أنفسهم في المنزل حتى التعافي وبعد انقضاء ثلاثة أيام بدون حمى ومرور 10 أيام منذ بدء ظهور الأعراض عليهم.

## التدابير المجتمعية الهادفة إلى زيادة التباعد الاجتماعي

- **الحفاظ على مسافة متر بين الأشخاص الذين لا يعيشون معاً، بأقصى حد ممكن.**
  - ينبغي أن يكون الطلاب في المدارس الابتدائية والثانوية على بُعد متر على الأقل في الحجرات الدراسية.
  - ينبغي على طلاب المدارس الثانوية الحفاظ على مسافة مترين على الأقل في الحجرات الدراسية، وذلك في المناطق ذات الانتقال المجتمعي الكبير للعدوى.
- ينبغي ترك مسافات بين الأطفال في وسائل النقل من وإلى المدرسة (على سبيل المثال، جلوس طفل واحد في الصف، أو تخطي الصفوف)، إن أمكن ذلك.
- ينبغي الحفاظ على المسافة بين الموظفين وغيرهم في الأماكن المشتركة (مثل، غرف الاستراحة، والمداخل، والمخارج، ودورات المياه) ووسائل النقل المشتركة من وإلى المدرسة (مثل، **وسائل النقل العامة أو الخاصة**) لتقليل المخاطر.

## استراتيجيات الوقاية البيئية

تعتبر الاستراتيجيات البيئية التالية طرق تمكن موظفي المدارس من تغيير البيئة المادية للحد من انتشار كوفيد-19.

## التهوية

يمكن لاستراتيجيات تخفيف التهوية تقليل أعداد جزيئات الفيروس في الهواء، مما يقلل احتمال انتشار المرض. في ما يلي طرق لتحسين التهوية في مدرستك:

- إقامة الفصول في الهواء الطلق، إن أمكن، للتشجيع على التباعد الاجتماعي وزيادة التهوية.
- فتح النوافذ أو الأبواب (عندما يكون ذلك آمناً) لزيادة دوران الهواء الخارجي.
- إعادة تخصيص مساحات كبيرة مثل الكافيتريا وصالات الألعاب الرياضية لتكون بمثابة فصول دراسية مؤقتة.
- تقليل الإشغال في المناطق التي لا تُجدي فيها زيادة التهوية.

## إشارات للتباعد الاجتماعي، ونظافة اليدين، والحفاظ على صحة الجهاز التنفسي

في ما يلي طرق تُمكنك من استخدام الإشارات البيئية لتعزيز استراتيجيات الوقاية:

- ترك مسافة بين المقاعد أو المكاتب لا تقل عن متر واحد، إن أمكن. تقديم إشارات مادية مثل الشريط اللاصق أو الطباشير لتوجيه التباعد.
- توجيه جميع المكاتب والطاولات في نفس الاتجاه. توجيه الطلاب للجلوس على جانب واحد فقط من الطاولة.
- وضع لافتات للتشجيع على التباعد الاجتماعي (مسافة مترين أو أكثر) على قدر الإمكان.
- إضافة إشارات مرئية (طلاء، أو طباشير، أو شريط لاصق على الأرض، أو لافتات) للإشارة إلى التباعد الاجتماعي المناسب للأباء عند نقطة النزول/الركوب.
- وضع لافتات لتذكير الموظفين والطلاب بارتداء الأقنعة. تقديم معلومات للطلاب وعائلاتهم حول **كيفية ارتداء وخلع القناع بشكل صحيح.**
- وضع لافتات وعلامات توضح للموظفين والطلاب **كيفية تغطية الفم والأنف عند السعال والعطس.**
- وضع لافتات وعلامات تحتوي على إشارات مرئية تشجع على النظافة الصحية لليدين بشكل متكرر، خاصةً في **الأوقات الرئيسية**، وتقديم **تعليمات النظافة الصحية المناسبة لليدين.**
- ضمان الوصول إلى وسائل النظافة الصحية لليدين على نطاق واسع عن طريق توزيعها عند المداخل، والمخارج، وداخل الفصول الدراسية، وعلى بُعد 5 أمتار من الحمامات/المراحيض.
  - حث جميع المدرسين، والموظفين، والطلاب على غسل أيديهم بالماء والصابون لمدة لا تقل عن 20 ثانية بعد استخدام الحمام. وضع لافتات في المراحيض لتذكيرهم بغسل أيديهم.

## استراتيجيات الوقاية الإدارية

الاستراتيجيات الإدارية التالية هي الطرق التي يمكن لموظفي المدارس من خلالها تعديل السياسات والعمليات الخاصة بالمدارس للحد من انتشار كوفيد-19. يمكن لمديري المدارس مراجعة وتنفيذ **أدوات استعداد المدارس والتخطيط** الخاص بمراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها للمساعدة في حماية الطلاب والموظفين والمجتمعات المدرسية عن طريق إبطاء انتشار كوفيد-19.

## تحديد جهة اتصال معينة

- تعيين موظف، مثل ممرضة المدرسة، لتكون مسؤولة عن الإجابة عن المخاوف حول كوفيد-19. ويجب أن يعرف جميع موظفي المدرسة والعائلات من هو هذا الشخص وكيفية الاتصال به.
- تدريب جهة الاتصال المعينة و/أو الموظفين الآخرين على [بروتوكولات تتبع المخالطين](#) والتأكد من قدرتهم على إجراء أنشطة تتبع المخالطين بشكل منتظم حسب الحاجة.

## الحد من الاتصالات الشخصية

- تقييد اختلاط مجموعات الطلاب والمعلمين المختلفة.
- التأكد من بقاء نفس مجموعة الطلاب معاً كل يوم مع نفس الموظفين/المعلمين (على سبيل المثال، عدم تبديل الفصول الدراسية) قدر الإمكان والحد من الاتصال بالفصول الدراسية الأخرى، والموظفين، والمعلمين (على سبيل المثال، تحديد مواعيد الاستراحات والوجبات في أوقات مختلفة).
- تقييد الأنشطة الإضافية للمناهج الدراسية، والرحلات الميدانية، والفعاليات والاجتماعات بين المجموعات.
- تقييد دخول الوالدين، والزوار غير الضروريين، والمتطوعين في المدرسة.
- تعديل جداول المدرسة:
  - تنظيم أوقات الوصول والمغادرة واستراحات الفصل.
  - توسيع الجدول الزمني: تحديد مواعيد لبعض الطلاب لحضور الفصول في الصباح، وآخرين للحضور بعد الظهر، وهكذا.
  - توسيع الأسبوع الدراسي: تحديد مواعيد لبعض الطلاب لحضور الفصول في أيام معينة (مثل الإثنين والأربعاء والجمعة) وآخرين لحضور الفصول في الأيام المتبقية (مثل الثلاثاء والخميس والسبت).
- توعية الآباء والطلاب والموظفين وتشجيعهم على تجنب التجمع/التواصل الاجتماعي عند الحضور إلى/المغادرة من المدرسة وأثناء فترات الاستراحة في الفصل الدراسي.

## سياسات المدارس لتعزيز الوقاية

- مطالبة جميع الموظفين والطلاب بارتداء قناع أثناء وجودهم في المدرسة.
- حث أفراد الأسرة على ارتداء أقنعة أثناء النزول والركوب.
  - قد لا يفهم الطلاب الصغار ارتداء الأقنعة أو يلتزمون بها طوال اليوم. في هذه الظروف، يجب منح الأولوية لارتداء الأقنعة أثناء النزول/الركوب، والانتقالات في الرواق، والذهاب إلى المراض، والأماكن العامة الأخرى، وأي وقت آخر قد يكون فيه التباعد الاجتماعي صعباً.
  - وإذا أمكن، يجب توفير الأقنعة للطلاب. وقد يشمل ذلك توفير القماش الخام للطلاب لصناعة الأقنعة، أو جعل الأقنعة جزءاً من الزي المدرسي، أو العمل مع الشركات المحلية/المنظمات غير الربحية لصناعة الأقنعة وبيعها للطلاب.
- فرض النظافة الصحية لليدين بصورة إلزامية عند دخول المدرسة والخروج منها.
- وضع جدول للنظافة الصحية لليدين المتكررة، خاصةً للأطفال الأصغر سناً.
- وضع سياسات للطلاب والموظفين تدعوهم للبقاء في المنزل إذا كانت نتيجة اختبار فيروس كوفيد-19 لديهم إيجابية أو إذا ظهرت عليهم أعراض فيروس كوفيد-19، أو إذا كانوا يعتنون بفرد من الأسرة مريض، أو إذا قد كانوا خالطوا شخصاً مريضاً بشكل وثيق.
- وضع سياسات مرنة بشأن الحضور والإجازات المرضية لتشجيع الطلاب والموظفين على [البقاء في المنزل عند المرض](#) أو بعد [مخالطة شخص مريض مخالطة وثيقة](#). الحث على عدم استخدام جوائز "الحضور المثالي".
- التأكد من أن الموظفين لن يفقدوا الأجور أثناء العزل أو في الحجر الصحي.
- التأكد من أن الطلاب الذين يعتمدون على وجبات المدرسة لا يزال بإمكانهم تلقي دعم الوجبات أثناء العزل أو في الحجر الصحي في المنزل.
- وضع خطة لمعرفة ما إذا ظهر على أحد الطلاب أو الموظفين علامات أو أعراض مرض معدى مشابهة لأعراض مرض كوفيد-19 في المدرسة.
- ضمان وجود مساحة للعزل المؤقت والأمن والسري دون وصم الطلاب/الموظفين الذين يصابون بفيروس كوفيد-19 أو الأعراض خلال اليوم حتى يعودوا إلى المنزل.

## اختبارات التقصي في المدارس

- توفر اختبارات التقصي مستويات أساسية للوقاية التي يمكنها تحديد الأشخاص المصابين بفيروس كوفيد-19، بما فيهم الأشخاص الذين لم تظهر عليهم أعراض. يجب فحص الأشخاص الذين لم يتلقوا اللقاح كاملاً والطلاب والمعلمين والموظفين للحد من انتقال كوفيد-19. يجب فحص [الأشخاص الذين تلقوا اللقاح كاملاً](#) إذا اتصلوا بشخص مشتببه إصابته بفيروس كوفيد-19 أو تأكدت إصابته 3-5 أيام بعد التعرض للعدوى، ويجب ارتداء القناع في الأماكن المغلقة لمدة 14 يوماً أو حتى يتأكدوا من أن نتيجة الفحص سلبية.
- تعد اختبارات التقصي مهمة خاصةً في المناطق التي تشهد [مستويات انتقال مجتمعي للعدوى متوسطة، وكبيرة، وهائلة](#)، والأماكن التي تم تطبيق تلقي اللقاح بها ولكن بصورة منخفضة، وفي المدارس التي لا يمكن تطبيق استراتيجيات الوقاية بها.

## نظافة اليدين

- **اغسل اليدين بالماء والصابون** . لأن الماء والصابون قد أثبتوا فعالية ضد فيروس كوفيد-19. يجب استخدام أنظف مياه متاحة (بشكل مثالي من **مصدر مُحسن**) لغسل اليدين، وجميع أنواع الصابون (صابونة، وصابون سائل، ومسحوق الصابون) فعالة في إزالة فيروس كوفيد-19.
- إذا لم تكن الأيدي متسخة بشكل واضح، **فنظفها باستخدام مطهر كحولي لليدين (يحتوي على 60% كحول)**. يمكن استخدامه كبديل لغسل اليدين بالماء والصابون.
- إذا لم يتوفر صابون وماء أو مطهر كحولي لليدين، فيمكن اعتبار **غسل اليدين بمحلول يحتوي على الكلور بنسبة 0.05% خيارًا مؤقتًا**. يجب تصنيع المحلول يوميًا وفقًا **للتعليمات الموجودة هنا**. نظرًا لاحتمال زيادة التهيج، يجب على الأطفال الصغار عدم استخدام محلول الكلور لغسل اليدين، ويجب عدم ملامسة هذا المحلول للعينين أو الفم.

يمكن للمدارس دعم النظافة الصحية لليدين من خلال اتباع ما يلي:

- **تعليم وتعزيز ثقافة نظافة اليدين بين الطلاب والموظفين**. التأكد من نظافة أيدي الطلاب والموظفين عند الدخول والخروج من المدارس؛ وبعد فترات الاستراحة؛ وبعد تمخط الأنف، أو العطس، أو السعال؛ وقبل الأكل وبعده؛ وبعد الذهاب إلى الحمام؛ وفي **الأوقات الرئيسية الأخرى**.
- **احرص على تنظيف** وتطهير الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر (مثل معدات الملعب ومقابض الأبواب ومقابض الأحواض) بانتظام. يجب تقييد استخدام الأغراض المشتركة قدر الإمكان. في حالة استخدام الأغراض المشتركة، فيجب على الطلاب غسل اليدين أو استخدام معقم اليدين قبل الاستخدام وبعده.

## اعتبارات إضافية

### تعليم وتدريب موظفي المدارس

توفير مواد توجيهية وتدريب لجميع الموظفين، بما في ذلك المعلمين البداء والموظفين المؤقتين، حول:

- **أعراض الإصابة بفيروس كوفيد-19 وكيفية انتشاره**.
- المخاطر التي يتعرض لها المعلمون والموظفون وكيف يمكنهم **حماية أنفسهم**.
- مستويات الخطر لمختلف السكان حسب العمر والحالة الطبية.
- الطريقة الصحيحة **لغسل اليدين**.
- **التنظيف والتطهير**.
- **آداب السعال والعطس**.
- **نظرة عامة حول اختبارات الفرز**.
- **استراتيجيات اختبار فيروس كورونا 2 المرتبط بالمتلازمة التنفسية الحادة الشديدة**.
- الاحتياطات الروتينية الأخرى للتحكم في العدوى (مثل ارتداء أو خلع **الأقنعة**، وتدابير التباعد الاجتماعي).
- الخطوات التي يجب اتباعها عند مرض أي من الموظفين أو تعرضهم لشخص من المحتمل أن يكون مصابًا.
  - يجب **عزل** الأشخاص الظاهر عليهم الأعراض فورًا عن الطلاب والموظفين الآخرين
  - يمكن أن ينقل الشخص المصاب فيروس كورونا 2 المرتبط بالمتلازمة التنفسية الحادة الشديدة بدايةً من يومين قبل ظهور أي أعراض (أو، بدايةً من يومين قبل تاريخ جمع العينات الإيجابية، للأشخاص الذين لا تظهر عليهم الأعراض)، حتى يستوفوا معايير **إيقاف العزل المنزلي**.

## وقاية الأطفال الصغار

الحث على أنشطة وقت الاستراحة التي تعزز استراتيجيات الوقاية:

- إقامة الأنشطة البدنية وأنشطة وقت الاستراحة في الهواء الطلق قدر الإمكان.
- الإشراف على الأطفال لضمان عدم تجمعهم في مجموعات كبيرة.
- تشجيع أنشطة تبادل الأدوار، مثل لعبة الحجلة.
- تقسيم المناطق المشتركة على سبيل المثال المربع الرملي الكبير إلى أقسام بحيث يمكن أن يلعب أكثر من طفل في نفس الوقت، ولكن بشكل منفصل.
- الحث على الأنشطة التي لا تتضمن الاتصال البدني.
- التأكد من النظافة الصحية لليدين بعد وقت الاستراحة.

## استراتيجيات تتبع المخالطين

تعتبر استراتيجية تتبع المخالطين للموظفين والطلاب استراتيجية فعالة لتحديد وعزل حالات الإصابة والاتصال الوثيق للحد من انتقال كوفيد-19. يعد الطلاب والموظفون والمعلمون الذين لم يتلقوا اللقاح وتعرضوا لاتصال وثيق مع شخص تم تشخيص إصابته بفيروس كوفيد-19 هم

الأكثر عرضة للإصابة بفيروس كورونا 2 المرتبط بالمتلازمة التنفسية الحادة الشديدة. من الضروري أن تكون على دراية بالقوانين واللوائح والمبادئ التوجيهية والسياسات المعمول بها، بما في ذلك التي تتعلق بالخصوصية، والموارد الأخرى لدعم تقصي الحالات وتتبع المخالطين في المدارس بطريقة مناسبة. تعتبر استراتيجية تتبع المخالطين بجانب الحجر الصحي والعزل، والتنظيف والتعقيم من المستويات المهمة للوقاية للحفاظ على سلامة المدارس.

تشير استراتيجية تتبع المخالطين إلى عملية:

- إخطار المخالطين بأنهم تعرضوا لاتصال وثيق (شخص على بُعد 6 أقدام من شخص مصاب بفيروس كوفيد-19 أو محتمل إصابته لمدة 15 دقيقة أو أكثر على مدار يوم)،
- إحالة المخالطين لإجراء اختبار فيروس كورونا 2 المرتبط بالمتلازمة التنفسية الحادة الشديدة،
- حث المخالطين على عزل أنفسهم (لمدة 14 يوماً من آخر اتصال).

يمكن تحسين استراتيجيات تتبع المخالطين لزيادة كفاءة استخدام الموارد المحدودة:

استراتيجية تقصي الحالات هي عملية التأكد من أن الحالة المصابة على دراية بالنتيجة الإيجابية للاختبار ثم إجراء مقابلات مع الحالة المصابة للحصول على أسماء ومواقع المخالطين. يُوصى باتباع استراتيجية تقصي الحالات في:

- الحالات المصابة أو المحتمل إصابتها
- المخالطين المعرضين لخطر أعلى لانتقال العدوى (الأكثر عرضة للإصابة)
- إخطار المخالطين وعزلهم، مع إعطاء الأولوية للمخالطين الذين تعرضوا للاتصال خلال 6 أيام من مقابلة تقصي الحالات لزيادة إمكانية الحد من انتشار الفيروس بشكل أكبر

تتضمن استراتيجية تقصي المصادر (تُعرف أيضاً بالتتبع الخلفي للمخالطين) مراجعة 14 يوماً قبل ظهور الأعراض أو قبل تاريخ جمع العينات (للحالات التي لا تظهر عليها أي أعراض) لتحديد الأشخاص، والأماكن، والأحداث أو التجمعات التي قد تكون مصدر عدوى لمريض كوفيد-19. بالإضافة إلى ذلك، تعتبر استراتيجية تقصي المصادر مفيدة في:

- تحديد حالات إضافية قد تكون غير مشخصة، لتحسين اكتشاف المجموعات (حالتين أو أكثر مرتبطين وبائياً) والأمراض المتفشية.
- حالة انخفاض ملحوظ في نسبة الحالات المصابة وانتقال الاهتمام إلى تحديد الحالات أو المصادر المتبقية في مجموعة انتقال العدوى

#### اعتبارات أخرى

- يجب تشجيع الأباء أو مقدمي الرعاية بشدة على مراقبة أطفالهم بحثاً عن علامات الأمراض المعدية بما في ذلك عدوى كوفيد-19 كل يوم.
- قد يعتمد الطلاب على برامج الوجبات المدرسية. إذا كان يتم تقديم وجبات أو مكملات غذائية في المدرسة، فضع في اعتبارك:
  - توزيع الوجبات المعبأة والمكملات الغذائية.
  - إذا تم تقديم وجبات ساخنة، فيجب على شخص واحد فحسب تقديم الطعام.
  - ينبغي على موزعي الطعام ارتداء قناع وغسل أيديهم قبل ارتداء القفازات.
  - عند الانتظار في الطابور لتناول الطعام، تأكد من حفاظ الطلاب على مسافة التباعد الاجتماعي وارتداء الأقنعة.
  - التأكد من غسل الطلاب أيديهم أو استخدام المطهرات الكحولية لليدين وذلك قبل الأكل.
  - يجب تناول وجبات الطعام في الفصول الدراسية أو بالخارج بدلاً من التكدس في الكافيتريا