

إلى أولياء أمور طلاب المرحلة الثانوية

فصل الربيع الدراسي مازال مستمراً والآن طلابنا بانتظار عطلة الرياضة التي يستحقونها عن جدارة. يؤثر الوباء على مجتمعنا بأكمله ، بما في ذلك المرحلة الثانوية. هنا تحصل على معلومات مهمة إذا كان لديك شاب/ة واحد أو أكثر في المدرسة الثانوية.

اتباع القيود المفروضة حتى أثناء العطلة

من المهم أن نتبع جميعاً القيود حتى أثناء العطلة. ينطبق هذا بغض النظر عما إذا كنا نقضي العطلة في المنزل أو في منطقة أخرى في السويد أو كنا مسافرين إلى الخارج. للمزيد من المعلومات

[Läs mer om Folkhälsomyndighetens allmänna råd och rekommendationer](#)

للمسافرين خارج السويد

إذا سافر أحد أفراد الأسرة إلى الخارج ، فيجب على الأسرة بأكملها البقاء في المنزل في الحجر الصحي العائلي لمدة سبعة أيام على الأقل بعد العودة إلى المنزل. ينطبق هذا حتى إذا لم يكن ولدكم طالب/ة المرحلة الثانوية في الرحلة. ينطبق هذا أيضاً إذا قام أحد أفراد الأسرة باختبار نفسه وأظهر الاختبار / الاختبارات أنه غير مصاب بكوفيد -19. إذا سافرت الأسرة كاملة إلى الخارج ، فإن الحجر الصحي العائلي ينطبق بالطبع على جميع أفراد الأسرة. للمزيد من المعلومات

[Läs Folkhälsomyndigheternas rekommendationer om vad du ska tänka på om du reser på sportlovet](#)

يتلقى طلاب المرحلة الثانوية الذين يتابعون التعليم عن بعد/وبالمراسلة صندوق غداء قرر مجلس التعليم أن طلاب المرحلة الثانوية التابعة لبلدية أوبسالا سيحصلون على صندوق غداء كل يوم خلال الأسابيع التي يتابعون فيها التعلم عن بعد وبالمراسلة. يمكن للطلاب الحصول على صندوق غداء من روضة الأطفال المحددة القريبة من مكان إقامتهم من يوم الاثنين إلى يوم الجمعة خلال الساعات 07.30-08.00 أو 12.00-12.30. لا يمكن لروضة الأطفال تخزين الطعام لذلك يمكنك أخذ طعام يوم واحد فقط في كل مرة.

يقوم الطلاب بإبلاغ مدير المدرسة بحال رغبتهم بالحصول على الطعام خلال أسابيع التعليم عن بعد وبالمراسلة. عندها يحصل الطلاب على مزيد من المعلومات حول كيفية متابعة طلب الطعام.

استخدم الكمامة في وسائل النقل العام

من 7 يناير/كانون الثاني 2021 ، توصي وكالة الصحة العامة السويدية باستخدام الكمامة في وسائل النقل العام خلال فترة الازدحام. هذا يعني أنه يُنصح للأشخاص الذين يتنقلون بوسائل النقل العام ، حيث لا يمكن الحفاظ على مسافة من خلال حجز مكان ، بارتداء الكمامة خلال أيام الأسبوع في الأوقات التي عادةً ينتقل فيها العديد من الأشخاص: 07.00–09.00 أو 16.00–18.00 .

هذه التوصية للأشخاص المولودين في عام 2004 وما قبله ، أي الأشخاص في سن المرحلة الثانوية وما فوق.

يمكن للركاب الذين يتنقلون بواسطة UL وليس لديهم الفرصة للحصول على الكمامة أو نسيوا الكمامة الحصول على واحدة لتغطية تنقلات يومهم من مركز UL الذي يقع في

Uppsala resecentrum.

للمزيد من المعلومات

[Information på UL:s webbplats](#)

الإجراءات في مدرستنا

تقوم جميع المدارس مع ممثلي السلامة المحليين بإجراء تقييم المخاطر الخاص بها . تختلف الظروف بين المدارس المختلفة ، على سبيل المثال يعتمد التقييم على شكل المبنى وعدد الطلاب في المدرسة. يتم تحديث الإجراءات بناءً على وضع انتشار العدوى و النصائح والتوصيات الجديدة من البلدية ومصحة شؤون المدارس ووكالة الصحة العامة والسلطات الأخرى.

أماكن عمل الموظفين

- تتم جميع اجتماعات الموظفين أون لاين.
- يتم تنظيم أماكن الموظفين حسب عدد الأشخاص المسموح لهم بالبقاء في كل غرفة للتقليل الازدحام ، يتم استخدام المزيد من الغرف لتناول طعام الغداء وأثناء تنظيم العمل الخاص.

إجراءات أخرى

- لدينا نطاق تنظيف مكثف لجميع الأسطح .
- يوجد علامات المسافة على الأرض في الممر الطويل وفي غرفة الطعام ويتم نشر المعلومات حول المدرسة.
- نشجع الطلاب على نظافة اليدين الجيدة والتباعد الاجتماعي.

- لدينا أماكن بها كحول يدوي.
- تفتح النوافذ للتهوية بين الدروس.

الحد من انتشار العدوى مسؤوليتك

إن الحد من انتشار العدوى هو مسؤوليتك - حتى أثناء عطلة الرياضة. يمكن للخيارات التي تقوم بها أن تنقذ الأرواح وتمكننا من العودة إلى الحياة الطبيعية بسرعة أكبر. بالمقابل يمكنك القيام بالكثير من الأنشطة الترفيهية خلال عطلة الرياضة بطريقة ملائمة للظروف. حافظ على المسافة، وغادر إذا كان هناك الكثير من الأشخاص في المكان واتبع توصيات وكالة الصحة العامة. معًا نحد من انتشار العدوى.

[Här hittar du länkar till olika tips på sportlovsaktiviteter](#)

[Här får du tips på utomhusaktiviteter och digitala upplevelser](#)

[Här kan du läsa lite mer om de gemensamma åtgärder och råd från Uppsala kommun](#)

أخيرًا أود أن أذكر باتباع التوصيات التي تقضي بوجود بقاء الطلاب في المنزل عند أدنى أعراض والاتصال ب 1177.se لأخذ العينات. لا يزال من المهم الاهتمام بنظافة اليدين وأن يبقى الطالب في المنزل لمدة 48 ساعة على الأقل بدون أعراض قبل العودة إلى المدرسة. استمر في تجنب التواصل غير الضروري مع الآخرين.

الآن أتمنى لكم جميعًا إجازة سعيدة.

اعتنوا بأنفسكم!