

## اطلاعات برای سرپرستان شاگردان دوره لیسه

برای شما که سرپرست نوجوان دوره لیسه هستید.

تیرم بهاری به طور کامل تدریس می‌شود و حالا فرصت تعطیلات ورزش (سپورت لوف) است. پاندمی کرونا تمام جامعه را زیر تاثیر قرار داده است و مکتب‌ها را نیز. بدین وسیله اطلاعات مهمی را برای شما که کودک یا کودکانی در لیسه دارید ارائه می‌شود.

### محدودیت‌ها را حتی در زمان تعطیلات رعایت کنید.

برای همه ما مهم است که محدودیت‌های منظور شده برای جلوگیری از کرونا را در مدت رخصتی نیز رعایت کنیم. شما در هر جایی که می‌باشید باید این محدودیت‌ها را رعایت کنید. فرقی نمی‌کند در خانه تان هستید یا در خانه نزدیکان به مسافرت رفته اید یا بیرون از کشور به مسافرت رفته اید. اطلاعات بیشتر را در سایت اینترنتی مرکز صحتی سویدن بخوانید و چنانچه در تعطیلات به مسافرت می‌روید تذکرات و مشوره‌های مرکز صحتی سویدن برای مسافرت را حتمن در نظر بگیرید.

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

برای شمایی که به خارج از سویدن مسافرت می‌روید:

چنانچه یکی از اعضای خانواده به خارج از سویدن مسافرت کند لازم است تمام اعضای خانواده هنگام برگشت از مسافرت تا دو هفته قرنطین باشند. اگر عضو یا اعضای خانواده آزمایش کرونا هم داده باشند و آزمایش نشان بدهد که کرونا ندارند باز هم باید دو هفته در خانه قرنطین باشند. اگر تمام خانواده به خارج سفر کرده باشد که واضح است همه شان دو هفته قرنطین باشند. اطلاعات لازم را از طریق لینک زیر می‌توانید به دست بیاورید:

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

برای شاگردان دوره لیسه که از راه دور درس می‌خوانند بسته نان چاشت ارائه می‌شود.

شاگردان لیسه که از راه دور درس می‌خوانند می‌توانند بسته‌های غذایی شان را از نزدیک ترین مکتب منطقه شان در یافت کنند. بسته‌های غذا بین ساعت هفت و نیم تا هشت صبح و یا بین ساعت دوازده تا دوازده نیم چاشت از طرف مکتب توزیع می‌شود. غذا را باید روز به روز بیاورند زیرا جایی برای ذخیره کردن غذا وجود ندارد.

شاگردان باید به مدیر مکتب خویش تماس بگیرند و مدیر مکتب‌ها به شاگردان اطلاعات لازم را می‌دهند که چگونه و از کجا بسته‌های غذای چاشت را بگیرند.

در ترافیک از ماسک استفاده کنید

از تاریخ ۷ جنوری سال ۲۰۲۱ اداره مرکزی صحت سویدن توصیه کرده است که در ترافیک عمومی و در ساعاتی که مسافریین زیادند از ماسک استفاده کنید. از آنجا که جای نشستن در وسایل نقلیه عمومی را پیش از پیش نمی‌شود ریزرف کرد بنابر این از ساعت ۷-۹ صبح و از ساعت ۴-۶ بعد از ظهر از ماسک استفاده کنید. این توصیه شامل شاگردان لیسه می‌شود که سال ۲۰۰۴ یا پیش‌تر از آن به دنیا آمده اند. مسافرانی که با کارت یو. ال. سفر می‌کنند و یا ماسک شان را

فراموش کرده اند می‌توانند ماسک را از دفتر مرکزی سازمان ملی بس‌رانی  
اوپسالا در دفتر مرکزی قطار در اوپسالا تهیه کنند.

[Information på UL:s webbplats](#)

راه‌حل‌ها در مکتب‌ها

هر مکتب با مشوره و کمک نماینده خاص خود در امور حفظ‌الصحه، طرز‌العمل و  
توصیه خاص خود را دارد که مناسب شرایط و وضعیت مکتب‌ها است زیرا مکاتب  
دارای ساختمان‌ها و اتاق‌ها و تعداد شاگردان متفاوت اند. راه‌حل‌ها همیشه از طرف  
مرکز صحنی سویدن به روز می‌شود و موارد جدیدی را که مرکز صحنی و کمون و  
مرکز تحصیلی و سازمان‌های مربوطه اوپسالا توصیه می‌کنند در نظر گرفته  
می‌شود.

ظرفیت افراد

۱. همه ملاقات‌های پرسونال مکاتب به صورت دیجیتالی برگزار می‌شود.
۲. فضای کاری برای تعداد کارمندان در نظر گرفته شده است و در هر اتاق  
تعداد معینی از افراد حضور خواهد داشت و نه بیشتر. برای جلوگیری از  
سرایت ویروس کرونا غذای چاشت را نیز در اتاق‌های مختلف و در گروه‌های  
کوچک‌تر خواهند خورد.

راه‌حل‌های دیگر

1. نظافت را در سطح ملموس بالاتر برده ایم
2. خط فاصله روی کف سالن‌های غذاخوری و دهلیزهای دراز کشیده شده  
است و اطلاعات لازم بر دیوارهای اطراف مکتب‌ها نصب شده است.
3. شاگردان را به نظافت خوب دست‌ها و فاصله مناسب با دیگران توصیه  
می‌کنیم
4. ایستگاه‌های مخصوص نظافت دست با مواد بهداشتی برای تمیز کردن  
دست‌ها ایجاد کرده ایم
5. پنجره‌های تبدیل هوا در فاصله درس‌ها باز می‌شود تا هوا تازه شود.

کم شدن سرایت ویروس کرونا وظیفه شماست  
کم‌تر شدن سرایت ویروس کرونا حتی در دوره سپورت لوف وظیفه  
شماست. انتخابی را که شما می‌کنید می‌تواند باعث نجات جان شما  
شود و ما نیز می‌توانیم زودتر به ثرم معمول زندگی برگردیم. بسیاری از  
فعالیت‌های خوب وجود دارد که هم جذاب است و هم باعث سرایت کرونا  
نمی‌شود. در تعطیلات ورزش از فعالیت‌های ورزشی بهره ببرید که باعث  
سرایت کرونا نشود. فاصله تان را رعایت کنید. اگر جمعیت بیشتر است  
دوری کنید و توصیه اداره مرکزی صحنی سویدن را در نظر بگیرید. همه با هم  
از سرایت ویروس کرونا جلوگیری کنیم

[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](#)

در پایان می‌خواهم یادآوری کنم که به محض مریض شدن یا پیدا شدن  
علائم مریضی کودکان تان را به خانه بگیرید و از آنان آزمایش کرونا حتما

بگیرید. اطلاعات مربوط به آزمایش کرونا در صفحه اینترنتی موجود است  
[1177.se](http://1177.se)

نظافت و بهداشت دست‌ها را حتمن در نظر بگیرید و چنانچه کودک تان مریض باشد تا ۴۸ ساعت بعد از خوب شدن به مکتب نفرستید. از تماس و ارتباط غیر ضروری با دیگر آدم‌ها دوری کنید.

امیدوارم تعطیلات ورزشی برای همه تان خوش بگذرد.  
مواظب خودتان باشید.