

خدمات بین المللی آموزش و پرورش منطقه یورک

دستورالعمل پیش از عزیمت، سفر و ورود به کانادا

نوامبر ۲۰۲۰



York Region District School Board
International Education Services
36 Regatta Ave., Richmond Hill, ON L4E 4R1
T 905.884.2046 | F 905.773.2406
www.yrdsb.ca/international
international.education@yrdsb.ca

ترجمه فارسی این دستورالعمل فقط جهت اطلاع رسانی می باشد. لطفاً برای نسخه رسمی و قانونی به اصل دستورالعمل که به زبان انگلیسی می باشد رجوع کنید.

محتویات

۱	دستورالعمل های پیش از عزیمت، سفر و ورود به کانادا
۱	دستورالعمل پیش از عزیمت
۱	برقراری و حفظ ارتباطات
۱	آماده شدن برای قرنطینه ۱۴ روزه
۱	آزمایش پزشکی / تست (در صورت امکان)
۱	تکمیل برنامه ورود
۲	بستن بار- اقدام مورد نیاز
۲	دستورالعمل در طول سفر:
۳	دستورالعمل ورود به کانادا:
۴	دستورالعمل قرنطینه:
۴	مسئولیت های دانش آموز / مسافر و انتظارات در طول قرنطینه ۱۴ روزه :
۴	ماندن در محل سکونت مگر در موارد اورژانس پزشکی
۴	نظارت بر علائم مریضی
۴	جدا کردن خود از افراد دیگر در محل سکونت
۵	پوشیدن ماسک جراحی
۵	تمیز کردن دست ها
۵	پوشاندن صورت در زمان عطسه یا سرفه
۵	تمیز کردن و ضدعفونی کردن محل سکونت
۵	ملاحظات دیگر
۶	اگر یک دانش آموز / مسافر دارای نشانه های کوید-۱۹ باشد یا بیماری محرز گردد:
۶	انتظارات پس از قرنطینه از دانش آموزان / مسافران و خانواده ها:
۶	سلامت روح و روان
۷	فرم مراقبت روزانه
۸	برنامه قرنطینه (خود جداسازی)

دستورالعمل های پیش از عزیمت، سفر و ورود به کانادا

کانادا همچنان مقصد و پذیرای دانش آموزان بین المللی است. با این حال، به دلیل همه گیری کوید-۱۹، و کاهش ریسک انتقال و عفونت این بیماری، برخی دستورالعمل ها [protocols](#) از جمله یک دوره قرنطینه اجباری ۱۴ روزه برای دانش آموزان، اعضای خانواده همراه و مسافران دیگر بلافاصله پس از ورود به کانادا لازم به اجرا است.

این روند انتظارات و الزاماتی را طرح ریزی می کند که:

- باعث کاهش هرگونه ترس و نگرانی برای دانش آموزان، اعضای خانواده همراه، خانواده های میزبان، مدارس و اجتماع می شود.
- متضمن سفر، تردد امن و سلامت دانشجویان بین المللی و خانواده های همراه آنان می باشد.
- حصول اطمینان از اینکه این دوره توسط دانش آموزان و اعضای خانواده همراه، و خانواده های میزبان بی خطرو با خیال راحت سپری می شود.

لطفا در نظر داشته باشید که اولویت شماره یک ما سلامتی و ایمنی همه دانش آموزان، خانواده های میزبان، مدارس و اجتماع می باشد. موسسات آموزشی کانادا ملزم هستند که از مقررات و توصیه های مقامات مختلف از جمله دولت کانادا، مقامات بهداشت عمومی استانی و محلی پیروی کنند.

در این دستورالعمل، منظور از دانش آموز یا دانش آموزان بین المللی شامل اعضای خانواده همراه آنها نیز می باشد.

کمک و حمایت ارائه شده به دانش آموز و اعضای خانواده همراه او برای حصول اطمینان از اینکه پروتکل وضع شده کانادا [Canadian established protocol](#) رعایت شده است، ممکن است شامل هزینه اضافی گردد.

دستورالعمل پیش از عزیمت

برقراری و حفظ ارتباطات

- درباره ورود، برنامه قرنطینه و موارد دیگر با مدرسه، میزبان و قیم خود در ارتباط باشید.
- در صورت اقامت در یک خانواده میزبان، در طول دوره قرنطینه و بعد از آن، با آنها پیشاپیش از طریق اپلیکیشنهای اسکایپ، فیس تایم و زوم، آشنا شوید.
- مطمئن شوید که شما با چه کسی و کجا در فرودگاه قرار ملاقات می گذارید. لازم به ذکر است برخی از رانندگان وارد محوطه ساختمان فرودگاه نمیشوند.
- تلفن فردی که مسوول ایاب و ذهاب و استقبال از شما می باشد را همراه داشته باشید. این مساله برای تمام مسافران ورودی حایز اهمیت می باشد.
- اگر شما با تلفن همراهی که دارای سرویس بین المللی نمی باشد سفر میکنید ممکن است استفاده از سرویس [PhoneBox](#) را مد نظر داشته باشید. برای اطلاعات بیشتر به وب سایت این شرکت مراجعه کنید.

آماده شدن برای قرنطینه ۱۴ روزه

- دانلود [COVID-19 App and Daily Symptom Tracker](#)
- با پدر و مادرتان در مورد سلامتی جسمی و روحی خود در طول قرنطینه از قبل صحبت و برنامه ریزی کنید. در نظر بگیرید هر چیزی که کمک به مشغول نگاه داشتن و سرگرم کردن شما در طول دوره قرنطینه اجباری ۱۴ روزه می کند را همراه داشته باشید.

آزمایش پزشکی / تست (در صورت امکان)

- از دانش آموزانی که قادر به اخذ گواهی پزشکی کوید-۱۹ یا تست آنتی بادی هستند خواسته می شود که این مستندات / نتایج تست را هنگام سفر به کانادا با خود به همراه داشته باشند.

آزمایش کوید-۱۹ با نتیجه منفی جایگزین قرنطینه اجباری ۱۴ روزه نخواهد بود. قرنطینه ۱۴ روزه برای همه مسافران ورودی به کانادا اجباری است.

تکمیل برنامه ورود

قبل از عزیمت، تمامی دانش آموزان بین المللی موظف به ارائه اطلاعات خود برای تصویب به اپلیکیشن [Arrive CAN](#) دولت کانادایی باشند. این برنامه از طریق ([iPhone/App Store](#) یا [Android Devices](#)) قابل دانلود می باشد و همچنین به صورت [web format](#) قابل دسترسی است.

اطلاعات داده شده به واسطه اپلیکیشن Arrive CAN توسط دولت کانادای نظارت بر قرنطینه استفاده می شود. عدم انجام این کار منجر به جریمه خواهد شد. دستور العمل قرنطینه (خود جداسازی) [self-isolation guidelines](#) توسط اداره بهداشت عمومی انتشاریو تهیه شده است. برای اطمینان از اینکه دستور العمل قرنطینه رعایت شده است، یک مقام مسوول ممکن است با شما در طول دوره قرنطینه تماس بگیرد. اگر چه ممکن است با شما درباره اجرای دستور العمل های قرنطینه تماس گرفته شود، هیچ مقام مسوولی از شما درباره مسایل مالی، پولی و حساب بانکی سوال نخواهد کرد لذا از ارائه این اطلاعات خودداری کنید. علاوه بر این موارد، فرم تکمیل شده برنامه قرنطینه که در صفحه ۸ این دستور العمل آورده شده، می بایستی قبل از عزیمت به ies.service@yrdsb.ca ایمیل شود.

بستن بار – اقلام مورد نیاز

دانش آموزان می بایستی اطمینان حاصل کنند که موارد ذیل در کیف دستی آنها قرار داده شده است:

- ☐ گذرنامه.
 - ☐ نامه تایید شده اجازه تحصیل - این مدرک رابه افسر فرودگاه تحویل دهید. مجوز تحصیل پس از ورود در فرودگاه صادر می شود.
 - ☐ نامه پذیرش صادر شده توسط YRDSB.
 - ☐ اسناد سرپرست / قیم.
 - ☐ تاییدیه پوشش بیمه درمانی (تایید شده در نامه پذیرش).
 - ☐ اطلاعات مربوط به محل اقامت، شماره های تماس خانواده میزبان و شماره تلفن اضطراری ۲۴ ساعته.
 - ☐ اطلاعات تماس (نام، آدرس، شماره تلفن) کسانی که با آنها اقامت خواهید داشت.
 - ☐ یک کپی از فرم تکمیل شده برنامه قرنطینه که توسط مسافر اصلی امضا شده است.
 - ☐ داروهای تجویزی و محصولات بهداشتی.
 - ☐ لباس اضافی (در صورت دیر رسیدن چمدان).
 - ☐ ماسک (۲ عدد یا بیشتر).
 - ☐ مایع / ژل ضد عفونی کننده دست، سائیز مسافرتی (۱۰۰ میلی لیتر یا کو چک تر).
 - ☐ دستمال مرطوب مخصوص ضد عفونی.
 - علاوه بر موارد معمول، همراه داشتن موارد زیر توسط دانش آموزان الزامی است.
 - ☐ ۶۰ عدد ماسک صورت یکبار مصرف یا ۳۰ عدد ماسک یکبار مصرف و ۱ عدد ماسک صورت پارچه ای.
 - ☐ یک مایع / ژل ضد عفونی کننده دست سائیز بزرگ.
 - ☐ محصولات بهداشتی شخصی مخصوص بانوان.
 - ☐ لباس کافی به مدت ۱۴ روز در صورتی که ماشین لباس شویی در طول دوره قرنطینه در دسترس نباشد.
- اکیدا" توصیه می شود که همه دانش آموزان هنگام آمدن یا بازگشت به کانادا برای سال تحصیلی ۲۰۲۰ تا ۲۰۲۱ تلفن همراه و لپ تاپ همراه داشته باشند.

دستور العمل در طول سفر:

در زمان تردد به فرودگاه، داخل فرودگاه ها و در طول پرواز، دانش آموزان باید دستور العمل تعیین شده توسط مقامات محلی را دنبال کنند. علاوه بر آن:

- ماسک بپوشید.
- حداقل فاصله فیزیکی ۲ متر با دیگران را رعایت کنید.
- دست ها را به طور مکرر بشویید و از دست زدن به صورت اجتناب کنید.
- از مایع / ژل ضد عفونی کننده دست به طور منظم استفاده کنید، به خصوص قبل از غذا خوردن.
- فضای اطراف خود و سطوحی که در معرض آلودگی بیشتر هستند را ضد عفونی کنید.
- رفتن به توالت و دستشویی را به حداقل ممکن برسانید (سیفون را بعد از بستن درب توالت بکشید).
- تماس خود را با سطوح به حداقل ممکن برسانید.

- تلفن همراه را شارژ نگه دارید (شارژر تلفن را داخل کیف دستی خود قرار دهید) و اگر در طول پرواز برای تماشای فیلم یا بازی استفاده می کنید، آن را با دستمال مرطوب مخصوص ضد عفونی کننده دائماً تمیز کنید.
 - مقداری مواد غذایی همراه داشته باشید. رستوران ها و فروشگاه ها ممکن است بسته باشند.
 - یک بطری آب قابل پر کردن همراه داشته باشید.
- در صورتی که یک دانش آموز/ مسافر علائم بیماری داشته باشد:
- اکثر هواپیماهای بین المللی از جمله شرکت های هوایی کانادا پی، از سوار کردن مسافرینی که علائم بیماری دارند خودداری می کنند. در صورتی که شرکت هوایی تشخیص دهد که مسافردارای علائم کوید -۱۹ است و یا جواب به یکی از سوال های فرم سلامت (شامل جواب ندادن به سوال) اجازه ممانعت از سوار شدن به هواپیما را می دهد، شرکت هوایی از سوار کردن مسافر برای مدت ۱۴ روز تا زمان دریافت گواهی پزشکی که تایید کند علائم بیماری مربوط به ویروس کوید -۱۹ نیست خود داری خواهد کرد.^۱
 - اگر به دلایل بالا از سوار شدن به هواپیما یک دانش آموز جلو گیری شود ، قیم دانش آموز ملزم می باشد:
۱. یک خانواده میزبان یا یک محل اقامت (هتل) تحت نظارت برای مدت قرنطینه ۱۴ روزه با هزینه دانش آموز یا والدین او پیدا نماید.
 ۲. با همکاری دانش آموز مبادرت به اخذ گواهی پزشکی نماید.

دستور العمل ورود به کانادا:

به محض ورود به کانادا دانش آموز و اعضای خانواده همراه باید از پروتکل وضع شده کانادا [Canadian established protocol](https://www.canada.ca/en/health-services/public-health/covid-19/covid-19-protocol.html) پیروی کنند و در فرودگاه فاصله فیزیکی ۲ متر از افراد دیگر را رعایت کنند. دانش آموز باید مدارکی که در قسمت بستن بار اشاره شد را آماده برای ارائه به اداره مرزی کانادا داشته باشد. این مدارک شامل:

- کپی برنامه قرنطینه (خود جداسازی) و مدارک مربوط به آن.
 - هر گونه شماره تایید.
 - نام، آدرس و اطلاعات تماس خانواده ای که میزبان (سرپرست) شما در طول دوره قرنطینه می باشد.
 - کپی از تمامی اسناد ارائه شده به شما توسط اداره آموزش و پرورش منطقه یورک .
 - اطلاعات تماس فردی که برای استقبال از شما به فرودگاه می آید.
- دانش آموز و اعضای خانواده همراه نیز توسط خدمات مرزی کانادا یا افسر قرنطینه مورد ارزیابی برای علائم قرنطینه قرار خواهند گرفت. اگر شما یک دانش آموز جدیدی هستید که نامه تایید شده اجازه تحصیل دارید، مطمئن شوید که مجوز تحصیل خود را قبل از اینکه چمدان هایتان را بردارید دریافت کرده اید، اگر مطمئن نیستید چکار باید کرد سوال کنید.
- در فرودگاه مقصد، دانش آموز و اعضای خانواده همراه می بایستی:
- به کسی که به استقبال شما می آید پیامک دهید که پرواز شما به زمین نشسته است.
 - یک ماسک جدید بپوشید .
 - چمدان خود را در حالی که دومترا فاصله فیزیکی را رعایت می کنید بردارید.
 - از منطقه چمدان ها خارج شوید و مستقیم به سمت مکانی که از قبل با کسی که به استقبال شما می آید هماهنگ کرده اید بروید.
 - چمدان های خود را داخل وسیله نقلیه گذاشته و با رعایت فاصله فیزیکی از راننده بنشینید.
- وظایف قیم/ سرپرست :

- ترتیبات لازم برای دانش آموز و اعضای خانواده تا به محل اقامت تحت نظارت برسند.
- اطمینان از این که محل اقامت با افراد آسیب پذیر یا در یک محیط گروهی نیست.
- اطمینان از این که محل اقامت با معلولیت فیزیکی و یا سایر شرایط جسمی / روحی سازگاری دارد.
- اطمینان از این که دانش آموز به توالت ، دست شویی و حمام خصوصی دسترسی دارد.

^۱ <https://www.tc.gc.ca/en/initiatives/covid-19-measures-updates-guidance-tc/covid-19-guidance-material-air-carriers-managing-travellers-check-in-procedure-international-airports.html#toc2>

- ارائه ۳ وعده غذایی در روز، و دیگر ضروریات زندگی (از جمله اینترنت).
- فراهم کردن دسترسی به مراقبت های پزشکی در صورت نیاز.
- نظارت بر علائم بیماری دانش آموز با بررسی فرم روزانه خود آزمایی.
- تماس با دانش آموز و اعضای خانواده همراه به صورت روزانه از طریق تلفن، پیامک، فیس تایم و یا اشکال دیگر از تماس امن.
- اطمینان از اینکه آنها از طریق تلفن، پیامک، فیس تایم و یا اشکال دیگر از تماس امن در دسترس هستند.
- فراهم کردن دسترسی به تسهیلات رختشویی و عوض کردن مرتب ملافه.
- ارائه حمایت و پشتیبانی اجتماعی، روحی و عاطفی در صورت لزوم.

دستور العمل قرنطینه:

بر اساس قانون قرنطینه دولت کانادا [Government of Canada's Quarantine Act](#)، تمامی مسافران به کانادا ملزم به یک قرنطینه ۱۴ روزه هستند. دانش آموزان می بایست به مدت ۱۴ روز در اتاق خودباقی بمانند و فاصله فیزیکی دو متری از دیگران را رعایت کنند. این قوانین و دستور العمل ها ممکن است برای دانش آموزان سخت به نظر بیایند. دانش آموزان جهت دریافت کمک می توانند به قیم، سرپرست، میزبان یا مسئولین مدرسه مراجعه نمایند. پس از ورود به کانادا، مقامات دولت کانادا با دانش آموز تماس خواهند گرفت تا انطباق با قرنطینه اجباری را زیر نظر داشته باشد. تماس با دانش آموز از طریق شماره های زیر خواهد بود.

1-855-906-5585 or 613-221-3100

مسئولیت های دانش آموز / مسافرو انتظارات در طول قرنطینه ۱۴ روزه:

به دانش آموزان/ مسافران یادآوری می شود که قرنطینه اختیاری نیست. عدم رعایت دستور العمل های فرم ممکن است منجر به جریمه هایی که در قانون قرنطینه کانادا آمده است بشوند. [Government of Canada's Quarantine Act](#) دستور العمل های قرنطینه ارائه شده توسط بهداشت عمومی منطقه یورک را دنبال کنید. [York Region Public Health](#)

ماندن در محل سکونت مگر در موارد اورژانس پزشکی

- به سر کار یا مدرسه نروید.
- برای انجام کاری از خانه بیرون نروید. مواد غذایی مورد نیاز را با سرویس تحویل در محل سفارش دهید یا از دوست و همسایه کمک بگیرید.
- ملاقات های پزشکی غیر فوری را به بعد موکول کنید.
- از محل اقامت برای پیاده روی خارج نشوید.
- اگر نیاز به مراقبت های پزشکی دارید، خودتان رانندگی کنید و در صورت امکان از یک وسیله نقلیه خصوصی برای تردد استفاده کنید.
 - از حمل و نقل عمومی استفاده نکنید.
 - اگر یک دوست یا عضو خانواده شما را می رساند، از قوانین همسفری [carpooling advice](#) برای کاهش ریسک انتقال مریضی پیروی نمایید.
- اگر برای آمبولانس با ۹۱۱ تماس می گیرید، به اپراتور بگویید که شما در دوره قرنطینه هستید.

نظارت بر علائم مریضی

- خود را برای علائم جدید و یا نشانه کویید -۱۹ نظارت کنید.
 - درجه حرارت خود را به صورت روزانه برای تب (بالای ۳۷/۸ درجه سانتی گراد / ۱۰۰ درجه فارنهایت) نظارت کنید.
 - اگر از استامینوفن (مثلاً تایلنول) یا ایبوپروفن (مثلاً ادویل، موترین) استفاده کرده اید، چهار ساعت پس از استفاده از این داروها دمای بدن خود را بگیرید. استفاده از این داروها وجود تب را پنهان می کنند.

جدا کردن خود از افراد دیگر در محل سکونت

- در یک اتاق جداگانه، به دور از افراد دیگر در خانه بمانید.

- در صورت امکان از دستشویی جداگانه ای استفاده کنید.
- اگر در اتاق که سایر اعضای خانه حضور دارند هستید از ماسک جراحی استفاده کنید.
- از قبول کردن بازدید کنندگان به خانه خود خودداری کنید.
- از به اشتراک گذاری وسایل شخصی که در تماس با بزاق دهان هستند، مثل مسواک، قاشق، چنگال، بشقاب، لیوان، حوله و ملافه خودداری کنید.

پوشیدن ماسک جراحی

- زمانی که برای امور پزشکی خانه را ترک می کنید و در فاصله فیزیکی کمتر از ۲ متر با دیگران قرار دارید، از ماسک جراحی استفاده کنید.
- اگر شما نمی توانید ماسک بپوشید، دیگران باید ماسک جراحی بپوشند وقتی در اطراف شما هستند.
- اگر ماسک شما با ترشحات خیس یا کثیف شد، بلافاصله ماسک را عوض کنید.
- پس از برداشتن ماسک کثیف و قبل از قرار دادن ماسک تمیز دست هایتان را بشویید.

تمیز کردن دستها

- دست های خود را به طور کامل بین انگشتان، زیر ناخن ها و مچ دست هایتان به مدت حداقل ۱۵ ثانیه بشویید. دستهای خود را با دستمال کاغذی یکبار مصرف خشک کنید. اگر از حوله پارچه ای استفاده می کنید، آن حوله را به یک نفر اختصاص داده و در هنگام خیس شدن عوض نمایید.
- اگر دستهای شما به ظاهر کثیف نیستند، برای تمیز کردن آنها از مایع / ژل ضد عفونی کننده الکلی استفاده کنید.
- از دست زدن به چشم، بینی یا دهان با دست های شسته نشده خودداری کنید.

پوشاندن صورت در زمان سرفه یا عطسه

- سرفه یا عطسه خود را با استفاده از یک دستمال بپوشانید، مطمئن باشید که دهان و بینی تان را می پوشانید. دستمال را به داخل کیسه زباله بیندازید و در کیسه را ببندید. بلافاصله دست هایتان را با صابون و آب بشویید یا از مایع / ژل ضد عفونی کننده الکلی استفاده کنید.
- اگر دستمال در دسترس نیست، داخل آرنج یا آستین خود عطسه / سرفه کنید.

تمیز کردن و ضد عفونی کردن محل سکونت

- سطوح مورد تماس داخل خانه از جمله حمام، دستشویی و توالت، حداقل یک بار در روز و هربار که آلوده به ترشحات تنفسی شد، تمیز و ضد عفونی کنید.
- اول بامایع شوینده تمیز کنید و سپس با مایع ضد عفونی کننده ضد عفونی کنید.
- ترموستات (دستگاه تنظیم کننده حرارت داخل خانه) را هر بار پس از لمس کردن ضد عفونی کنید.

ملاحظات دیگر

- ساعتی در روز را پس از هماهنگی با سرپرست و تاییدیه ایشان به فضای باز اختصاص دهید. از رفتن به اماکن عمومی هتل / متل خودداری کنید.
- با دوستان، خانواده میزبان و خانواده خود از طریق پیامک، ایمیل و فیس تایم در تماس باشید.
- یک برنامه روزانه در اسرع وقت برای خود درست کنید.
- سلامت جسم و روان خود را تحت نظارت داشته باشید.
- اگر حالتان خوب نیست با سرپرست خود تماس بگیرید تا در انجام تست آنلاین به شما کمک کند تا معلوم گردد آیا نیاز به انجام آزمایشات بیشتر دارید یا خیر.
- اگر از طریق لینک زیر نمی توانید از تست آنلاین استفاده کنید با شماره 1-866-797-0000 Tele-health at تماس بگیرید.
- <https://covid-19.ontario.ca/self-assessment/>
- درخواست کمک کنید.

- در آخرین روز قرنطینه، سرپرست باید ترتیباتی را برای دانش آموز برای دریافت تست کوید - ۱۹ در یک مرکز پزشکی اتخاذ کند. [assessment centre](#)

اگر یک دانش آموز/ مسافردارای علائم باشد یا بیماری کوید - ۱۹ محرز گردد:

- فرم روزانه نظارت برخورد (ضمیمه ۱) را برای کنترل سلامتی کامل کنید.
- اگر حتی علائم خفیفی از جمله تب، لرز، سرفه، تنگی نفس، از دست دادن حس بویایی، سردرد، درد عضلانی، خستگی یا از دست دادن اشتها را تجربه می کنید، با قیم/ سرپرست خود تماس بگیرید.
- از لینک تست آنلاین [self-assessment tool](#) استفاده نموده و در صورت لزوم به دنبال مراقبت های پزشکی باشید.
- برای جلوگیری از گسترش کوید-۱۹، موارد زیر ممکن است رخ دهد:
 - طبق دستور اداره بهداشت، دانش آموز در محل اقامت باقی می ماند.
 - پدر و مادر / نماینده مطلع خواهند شد.

انتظارات پس از قرنطینه از دانش آموزان / مسافران و خانواده ها:

- به رعایت بهداشت توصیه شده ادامه دهید (شستن مداوم دست ها ، تمیزی اتاق ، اطلاع دادن به خانواده میزبان اگر احساس ناخوشی می کنید ، نرفتن به مدرسه و اجتماع در صورت مریضی)
- از آداب مناسب سرفه و عطسه استفاده کنید (داخل آرنج یا آستین نه دستان خود. اگر از دستمال کاغذی استفاده می کنید ، آن را بلافاصله داخل کیسه زباله انداخته و در کیسه را ببندید).
- فاصله اجتماعی (۲ متر) را از تمامی افراد غیر خانواده رعایت کنید.
- از حضور در مراکز خرید ، اماکن شلوغ و فعالیت های ورزشی که رعایت فاصله اجتماعی در آنها امکان پذیر نیست اجتناب کنید.
- دستورالعمل های بهداشتی دولت را رعایت و به آنها احترام بگذارید .
- با خانواده میزبان به علت اینکه با آنها در یک مکان زندگی کرده و قسمتی از زندگی روزمره آنها هستید بیشتر در تماس باشید. قرنطینه یک امر عادی و معمول نبوده و بعد از ۱۴ روز تمام نمی شود.

سلامت روح و روان

منابع زیادی در اختیار دانش آموزان بین المللی قرار دارد. لطفاً به یکی از لینک های مفید ارائه شده مراجعه کنید:

[YRDSB – COVID-19 Mental Health Resources](#)

[Region of York – Community Supports](#)

[Region of York - Resources](#)

تعاریف:

آژانس بهداشت عمومی کانادا [Public Health Agency of Canada](#) بین قرنطینه (خود جداسازی) [quarantine](#) و جداسازی [isolate](#) تمایز قابل می شود.^۲

- **قرنطینه (خود جداسازی):** ۱۴ روز قرنطینه اگر هیچ علائمی ندارید یا یکی از موارد ذیل در مورد شما صدق می کند اجباری می باشد: از سفر خارج از کانادا بر می گردید (قرنطینه اجباری) ، در تماس مستقیم با شخصی که مشکوک به کوید -۱۹ می باشد بوده اید ، توسط مقامات بهداشت عمومی کانادا به شما گفته شده است که ممکن است در معرض بیماری بوده اید و نیاز به قرنطینه دارید.
- **جداسازی:** اگر یکی از موارد زیر در مورد شما صدق می کند ، باید خود را از دیگران جدا کنید . شما بیماری کوید- ۱۹ دارید و یا منتظر جواب تست کوید - ۱۹ از آزمایشگاه هستید ،علائم کوید - ۱۹ دارید حتی خفیف، شما در تماس با شخصی مشکوک با احتمال بالا و یا قطعی کوید - ۱۹ بوده اید ، توسط مقامات عمومی بهداشت کانادا به شما گفته شده است که ممکن است در معرض بیماری بوده اید و نیاز به قرنطینه دارید ، شما از سفر خارج کانادا با علائم کوید - ۱۹ بر می گردید (اجباری) .

^۲ <https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection/prevention-risks.html#self>

Daily Self-Monitoring Form

Last Name: _____ First Name: _____ Birthdate: _____
 School: _____ Date Symptoms started (if applicable): _____
 Monitoring Start Date (date arrived in Canada or date of last exposure to a COVID case): _____ Monitoring End Date: _____

هر روز را تاریخ بزنید، درجه حرارت خود را چک کنید و این لیست را برای هر گونه علائم پر کنید.

روز	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷*	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴*
تاریخ (ماه/روز)														
درجه حرارت (درجه سانتیگراد)														
پر سلامت خود نظارت کنید و برای علائم زیر هر روز به یا خبر بنویسید.	در صورت بروز علائم، سرپرست/قیم خود را آگاه کنید.													
تب یا تب و لرز														
مشکل در تنفس یا تنگی نفس														
سرفه جدید یا بدتر شدن آن														
آبریزش بینی														
تهوع یا استفراغ														
اسهال														
گلودرد														
خستگی / کوفتگی														
درد عضلانی														
سر درد														
التهاب چشم (صورتی شدن چشم)														
از دست دادن حس بویایی														
به طور کلی احساس ناخوشایند و نا خوشی														
غیره، مشخص کنید:														
بدون علائم	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
علائم نظارت شده توسط (نام):														

ترجمه فارسی این دستور العمل فقط جهت اطلاع رسانی می باشد. لطفاً برای نسخه رسمی و قانونی به اصل دستورالعمل که به زبان انگلیسی می باشد رجوع کنید.

برنامه قرنطینه (خود جداسازی)

لطفاً موارد زیر را مرور کنید، موافقت خود را با پر کردن مربع های خالی اعلام دارید، امضا نموده و این فرم را به ies.service@ydsb.ca ایمیل کنید. پیشنهاد می گردد یک کپی هنگام ورود به کانادا همراه شما باشد.

- ☐ دستورالعمل قبل از عزیمت ، سفر و ورود به کانادا ، به صورت کامل توسط ما خوانده و تفهیم شده است و موافقت می کنیم که الزامات منطبق با این دستورالعمل رعایت گردد.
- ☐ آگاه هستیم که تخطی از دستورالعمل قرنطینه [Quarantine protocol](#) منجر به اخراج از برنامه اقامت در خانه، از جمله خدمات قیم (در صورت وجود) خواهد شد. دانش آموز مجبور خواهد بود به سرپرستی پدر یا مادر خود بازگشته و یا قیم جایگزینی پیدا کند که از لحاظ قانونی با مدارک محضری کانادا و کشور مورد اقامت دانش آموز تایید گردیده است.
- ☐ ما از تمامی هزینه های قرنطینه (خود جداسازی) آگاهی کامل داشته و آن را متقبل می شویم.
- ☐ ما از الزام دانش آموز به پیروی از قانون قرنطینه دولت کانادا [local public health authorities](#) و مقامات محلی بهداشت عمومی ، و عواقب جدی / مجازات در صورت عدم رعایت این قانون آگاه هستیم.
- ☐ ما (دانش آموز و در صورت وجود ، مسافران همراه او) تایید می کنیم که :
 - ☐ در اپلیکیشن Arrive CAN ثبت نام کرده ایم.
 - ☐ دارای بیمه درمانی مناسب از تاریخ ورود به کانادا هستیم ، که شامل پوشش برای کوید- ۱۹ در طول دوره قرنطینه نیز می باشد.
 - ☐ ایاب و ذهاب مطمئن تدارک دیده ایم.
 - ☐ مستقیم و بدون توقف به محل قرنطینه خواهیم رفت و در مدت ۱۴ روز در آنجا باقی خواهیم ماند.
 - ☐ دارای یک مکان مناسب برای قرنطینه که به نیازهای ضروری مثل غذا و دارودسترسی دارد ، هستیم.
 - ☐ به مدرسه، کار، اماکن عمومی و مناسبت های اجتماعی نخواهیم رفت .
 - ☐ بازدید کننده نخواهیم داشت، و در یک مکان خصوصی مانند حیاط یا بالکن برای هوای تازه باقی خواهیم ماند.
 - ☐ فاصله فیزیکی حداقل ۲ متر از دیگران را رعایت خواهیم کرد.
 - ☐ نظارت بر علائم کوید - ۱۹ خواهیم داشت و اگر علائم این بیماری ظاهر شد ، مراقبت های پزشکی و درمان تجویز شده انجام گرفته و به دنبال آن دوره قرنطینه به مدت ۱۴ روز بعد از بروز علائم ، تمدید خواهد گردید.
 - ☐ تست کوید- ۱۹ را در آخرین روز از دوره قرنطینه انجام خواهیم داد.
- ☐ تمامی اطلاعات ارائه شده توسط ما درست و دقیق بوده و از اینکه بابت صحت و سقم آنها با ما تماس گرفته خواهد شد ، اطلاع کامل داریم.

لطفاً " دانش آموز و در صورت وجود، همه همراهان او در جدول زیر لحاظ گردند.

Traveler #1 Student Name (as it appears on the passport)	Student First Name		Student Last Name		Primary Contact ☐ traveling alone
Traveler #2 Name (as it appears on the passport)	Traveler #2 First Name		Traveler #2 Last Name	Relationship to #1	Primary Contact ☐
Traveler #3 Name (as it appears on the passport)	Traveler #3 First Name		Traveler #3 Last Name	Relationship to #1	Primary Contact ☐
Primary Contact Information	Phone Number		Email Address		
Arrival Information	Arrival Date	Arrival Time	Airline	Flight Number	
Primary Contact Signature				Date	
Name of person (supervisor) with whom isolation will take place	First Name		Last Name		
Transportation (describe how, or by whom it is arranged)					
Location of Self-isolation	Address			City	
Supervisor Contact Information	Phone Number			Email Address	
Supervisor Signature				Date	
Supervisor Relationship	☐ Mother ☐ Father ☐ Legal Guardian ☐ Other (please specify):				
Parent Name ☐ Mother ☐ Father	First Name		Last Name	Date	Signature
Custodian Name	First Name		Last Name	Date	Signature