

منذ صباح الجمعة وحتى وقت كتابتنا لهذه الرسالة، ما زلنا في انتظار النتيجة النهائية للانتخابات حريصون مثلكم على معرفة الاتجاه المستقبلي. ومع ذلك، يبدو أنه في هذا العام ما زلنا نواجه تحديًا للعيش مع عدم اليقين لفترة أطول على الأقل فب ظل استمرار فرز الأصوات.

على الرغم من وجود الكثير من الأمور المجهولة، إلا أننا نظل واضحين في مهمتنا (Uncommon): ضمان عافية طلابنا وعائلاتنا، وعملاً أساسياً لضمان أن مدارسنا متجذرة في الحب والفرح والصمود والعدالة. سندعم طلابنا في فهم اللحظة الحالية وكيفية التعامل معها. سنستمر في رعاية ودعم بعضنا البعض. وبغض النظر عن نتيجة الانتخابات، سنستمر (Uncommon) في الدفاع عن مجتمعاتنا والتأكد من أن طلابنا مستعدون ليكونوا قادة الغد.

شكراً لك على كل ما قمت به في هذه الدورة الانتخابية - خاصة، الإدلاء بصوتك على الرغم من التحديات التي يمثلها الوباء. والأهم من ذلك كله، شكراً على وجودك الثابت والتزامك الذي لا يتزعزع تجاه طلابنا، مما ضمن ثباتهم حتى في هذه الأوقات المضطربة.

تحديثات المدرسة

تحديث سياسة بقاء الطالب في المنزل، وإرساله إلى المنزل، وإذن للعودة إلى المدرسة:

لقد قمنا بتحديث سياستنا لجميع طلاب مدارس Uncommon الذين يتعرضون لـ COVID-19، والذين يعانون من أعراض COVID-19 في المنزل قبل اليوم الدراسي، أو يعرضون أعراض COVID-19 خلال اليوم الدراسي، أو يصابون بحالات مشتبه بها أو مؤكدة من COVID-19. تتضمن هذه السياسة التعريف المحدث للاتصال الوثيق من مركز السيطرة على الأمراض في 22 أكتوبر 2020.

أعراض مرض COVID-19: الأعراض أدناه مرتبطة حالياً بـ COVID-19 ويمكن أن تتغير في أي وقت. يرجى الرجوع إلى cdc.gov للحصول على أحدث المعلومات.

- درجة حرارة 100.0 فهرنهايت أو أعلى عندما تقاس
- عن طريق الفم
- الشعور بالبرد
- فقدان حاسة التذوق أو الشم
- ضيق التنفس أو صعوبة التنفس
- السعال
- الإعياء
- آلام في العضلات أو الجسم
- صداع الراس
- التهاب الحلق
- احتقان أو سيلان الأنف
- الغثيان أو القيء
- إسهال

سياسات:

سيناريو	هل أنا بحاجة للبقاء في المنزل؟	إلى متى أبقى في المنزل؟	من هم الواجب تحذيرهم؟	من يؤكد متى يمكنني العودة إلى المدرسة / العمل؟
الاختلاط القريب / التعرض	نعم	14 يوم من وقت التعرض إذا ظهرت الأعراض أثناء الحجر الصحي، فراجع "الأعراض" أعلاه	يجب على الوصي الاتصال بالمدرسة للإبلاغ عن التعرض؛ تواصل مع مقدم الخدمات الطبية	مدير العمليات
أظهر عرضاً واحداً على الأقل مرتبطاً بشكل شائع بـ COVID19	نعم	الخيار 1: تلبية 3 متطلبات: - 10 أيام منذ ظهور الأعراض؛ - مرور 24 ساعة دون الإصابة بالحمى وبدون استخدام خافض للحرارة؛ - تتحسن الأعراض الأخرى لـ COVID-19 (قد يستمر فقدان حاسة التذوق والشم لأسابيع أو شهور بعد التعافي ولا داعي لتأخير نهاية العزل) الخيار 2: تلبية 3 متطلبات: - تلقي نتيجة اختبار COVID-19 سلبية، وتقديمها إلى مدير العمليات؛ - 24 ساعة دون الشعور بالحمى؛	يجب على الوصي الاتصال بالمدرسة للإبلاغ عن التعرض؛ تواصل مع مقدم الخدمات الطبية	مدير العمليات

			- تتحسن الأعراض الأخرى لـ COVID-19 (قد يستمر فقدان حاسة التذوق والشم لأسابيع أو شهور بعد التعافي ولا داعي لتأخير نهاية العزل)		
مدير العمليات	يجب على الوصي الاتصال بالمدرسة للإبلاغ عن التعرض؛ تواصل مع مقدم الخدمات الطبية	تلبية 3 متطلبات: - 10 أيام منذ ظهور الأعراض؛ - مرور 24 ساعة دون الإصابة الحمى وبدون استخدام خافض للحرارة؛ - تتحسن الأعراض الأخرى لـ COVID-19 (قد يستمر فقدان حاسة التذوق والشم لأسابيع أو شهور بعد التعافي ولا داعي لتأخير نهاية العزل) إذا تعذر تلبية جميع المعايير الثلاثة، يجب على الطالب أو الموظف البقاء في المنزل حتى يتم استيفاء المعايير الثلاثة جميعها	نعم	تشخيص إيجابي	
مدير العمليات		اتبع إرشادات الولاية إذا ظهرت الأعراض أثناء الحجر الصحي، فراجع "الأعراض" أعلاه	نعم	السفر	

آخر أخبار خدمة الوجبات:

طلاب التعليم عن بعد فقط:

- سيستمر توصيل خدمة الطعام طوال العام الدراسي لجميع المتعلمين عن بُعد فقط كل يوم جمعة:
- يمكن الحصول على الطعام من أي من الموقعين التاليين: 2 Polk St Troy, NY 12180 (عبر Duke Street Alleyway): من 9 صباحًا إلى 12 ظهرًا أو 3055 6th Ave Troy, NY 12180 (في شارع Douw): من 12 ظهرًا إلى 3 مساءً

طلاب نظام التعليم المُجمَع:

- بالنسبة لجميع طلاب نظام التعليم المُجمَع، في الأيام التي يكون فيها الطلاب في المبنى، سيحصلون على الإفطار والغداء والوجبات الخفيفة شخصيًا وسيتلقون مجموعة من الوجبات لتغطية يوم التعليم غير الشخصي أيضًا.
- فمثلًا:
 - يوم الاثنين، سوف يتناولون وجبات الطعام شخصيًا وسيحصلون على وجبات منزلية لتغطية استهلاكهم الغذائي ليوم الثلاثاء
 - في يوم الأربعاء، سيتناولون وجبات الطعام شخصيًا وسيأخذون إلى المنزل وجبات تكفي يومين لتغطية استهلاكهم الغذائي ليومي الخميس والجمعة.

مصادر

ركن العافية: نوفمبر / تشرين الثاني، شهر الصحة الجسدية في **Uncommon!**

نحافظ على **جسد صحي** عن طريق التمارين الرياضية والأكل الصحي والنوم لتنمية عقولنا وأجسادنا من أجل صحة وأداء أمثل. نتعلم الاستماع إلى أجسادنا عندما نصبح أكثر وعياً بصحتنا الجسدية. العافية الجسدية مهمة لأنها تشجع مبادئ الصحة الجيدة والمعرفة، والتي تؤثر على أنماط السلوك التي تؤدي إلى نمط حياة صحي. كما أنها تعزز العادات الصحية الإيجابية التي يمكن أن تساعد في تقليل إجهادنا وتقليل مخاطر المرض وزيادة طاقتنا.

فيما يلي بعض الموارد لتحسين صحتك البدنية لك ولعائلتك!

- تحدي نوفمبر للعافية
- كن نشيطاً في المنزل، مبادرة نحن نستطيع، تدريبات نشطة

5 ASPECTS OF PHYSICAL & MENTAL WELLNESS YOU NEED TO KNOW ABOUT



1.

Sleep: 8 hours of sleep. Make sure that you wake up and sleep at the same time every day.

2.

What to eat: Include nutrient-rich foods such as fruits, vegetables, lean meats, and whole grains.



3.

Physical activity: Workout for a minimum of 30-minutes every day. Playing outdoor sports also have similar benefits.

4.

Hygiene: Shower every day. Brush your teeth twice a day. Always wash your hands before eating and carry a sanitizer if possible.



5.



Relaxation: Have a proper schedule to relax. Meditation and short 20-minute naps are the most recommended relaxation techniques.

Physical Wellness Bingo

No candy for a day	Healthy dinner	20 sit ups	20 squats
2 servings of vegetables	30 mins cardio	30 mins walk	8 cups of water a day
10 push ups	8 hours of sleep	Healthy lunch	Healthy breakfast
20 jumping jacks	No soda/juice for a day	15 toe touches	30 arm circles

ساعدنا في نشر الكلمة عن Uncommon من خلال تشجيع جيرانك وأصدقائك ومجتمعك على [التسجيل](#) اليوم!

إذا أعاد شخص ما توجيه هذا البريد الإلكتروني إليك، فيمكنك الاشتراك في جميع رسائل البريد الإلكتروني المستقبلية [هنا](#).