

# የጭምብል መስፈርቶች እና ምክሮች



## የጭምብል መስፈርቶች

- ሁሉም ተማሪዎች፣ ሰራተኞች እና ጎብኚዎች በ CPS ህንፃ ውስጥ ፣ በ CPS መጓጓዣ ውስጥ ወይም ከቤት ውጭ ከሌላ ሰው ጋር በ < 6 ጫማ ቅርበት ውስት በሚሆኑበት ጊዜ፣ ተገቢ ጭምብል ወይም የፊት መሸፈኛ ማድረግ አለባቸው።
- ጭምብሎች አፍንጫን፣ አፍን እና አገጭን መሸፈን አለባቸው።
- ልጆቻዎ ቀን ላይ ጭምብላቸውን መቀየር ቢያስፈልጋቸው፣ ቤተሰቦች በፕላስቲክ ከረጢት ውስጥ ከ 1 ወይም ከዚያ በላይ ጭምብሎች ጋር ወደ ትምህርት ቤት መላክ አለባቸው።

## ከ CPS የሚገኙ ጭምብሎች


- የ CPS ትምህርት ቤቶች እና አውቶቡሶች አስፈላጊ ከሆነ መጠባበቂያ የሚሆን ከፍተኛ ጥራት ያላቸው በልጆች እና በአዋቂዎች መጠን ጭምብሎች ይኖራቸዋል።
- ትምህርት ቤቶች እነዚህን ለማግኘት ማንኛውንም ችግር ላለባቸው ቤተሰቦች እርዳታ ያደርጋሉ።

## ማጠብ እና እንዲገና መጠቀም

- ከጥቅም በኋላ የሚጣሉ፣ የቀዶ ጥገና-ዓይነት ጭምብል ከመረጡ፣ የሚታይ ጉዳት እስካልደረሰበት ድረስ እንዲገና ሊለበስ ይችላል። ከተጠቀሙ በኋላ፣ እንዲዚህ ዓይነቱን ጭምብል በቀኑ መጨረሻ ላይ ቀኑን ያለበት ወረቀት ባለው የወረቀት ኪስ ውስጥ ያስቀምጡ። ከዚያ ጭምብሉ በሚቀጥለው ሳምንት ሊለበስ ይችላል።
- የጨርቅ ማስክ ወይም የፊት ጋሻ ከመረጡ፣ እባክዎን በየቀኑ ይጠቧቸው እና ግራ መጋባትን ለማስወገድ ስያሜ/መለያ ያድርጉላቸው።

ልጅዎ በትምህርት ቤት ውስጥ ጭምብል ማድረግ የማይችልበት ከህክምና ወይም ከአካል ጉዳት ጋር የተዛመደ ምክንያት ካለው፣ እባክዎ የ IEP ጉዳይ ሥራ አስኪያጃቸውን ወይም ለ 504 ዕቅዳቸው ወይም የግል የጤና ዕቅዳቸው የእውቂያ ሰው ያነጋግሩ።

- በአሁኑ ጊዜ ከላይ ከተዘረዘሩት ውስጥ አንዳቸው ከሌላቸው፣ እባክዎን ከልጅዎ ህኪም ደብዳቤ ያግኙ እና ከዚያ የበለጠ ለመወያየት የትምህርት ቤቱ ርዕሰ መምህርን ያግኙ።
- ልጅዎ ጭምብል ማድረግ የማይችል ከሆነ፣ እባክዎን የፊት ጋሻ ወይም መከለያ ያለው ኮፍ እንደ አማራጭ ማድረግ ይቻላል እንደሆነ ይመልከቱ። እነዚህን አማራጮች ለማግኘት እገዛ ከፈለጉ ትምህርት ቤቱ ሊረዳዎ ይችላል።



**CAMBRIDGE**  
PUBLIC SCHOOLS

135 BERKSHIRE STREET  
CAMBRIDGE, MA 02141  
617.349.6400  
[WWW.CPSD.US](http://WWW.CPSD.US)

# ጭምብል መምረጥ



## ጸድቋል

- ጭምብሎች በዲዛይን ይለያያሉ፣ ስለዚህ እርስዎ መፈለግ ያለብዎ ሊለበስ የሚችል ለልጆች በጣም አስፈላጊ የሆነ። ጭምብል ማድረግ ከባድ ከሆነ፣ ልጅዎን ቀኑን ሙሉ ሊለብሰው የሚችልን ለማግኘት ብዙ የተለያዩ ጭምብሎችን ይሞክሩ እና ይለማመዱ።
- በባለሙያዎች የሚመከር፣ አንድ በጥሩ ሁኔታ መተንፈስ የሚያስችል፣ ከፍተኛ የመከላከል ብቃት ያለው የቀዶ ጥገና ጭምብል፣ የምርት ስም AirQueen ጭምብሎች ይባላል። እነዚህ በ [airqueenus.com](http://airqueenus.com) በኩል ሊገዙ ይችላሉ።
- የፊት መከለያዎች ከጭምብል ባነሰ መልኩ ይከለክላሉ፣ ሆኖም ግን በመደበኛ ጭምብል ላይ በጣም ብዙ ችግር ያለባቸው ተማሪዎች እንዲሞክሯቸው ይበረታታሉ። እንደ መከለያ ሆኖ የሚያገለግሉ ጥርት ያለ አይታ ያላቸው ባለ መከለያ ኮፍያዎች፣ ምንም ጭምብል ካለማድረግ የተሻለ ጥበቃ ያደርጋሉ።

- የጨርቅ የፊት ጭምብሎች በጥራት እና በጥበቃ ደረጃ ይለያያሉ። ለበለጠ ውጤታማነት፣ በእነዚህ ላይ ትኩረት ይስጡ።
- ልክ፡ በጣም ጥሩው ልኬት የሚባለው፣ ብዙውን ጊዜ በፊትዎ ጎኖች ላይ ያሉ ክፍተት የሚዘገው እና አፍዎን በማይነኩ ሾጣጣ ወይም ኩባያ ቅርፅ ያላቸው ጭምብሎች ነው። በአፍንጫ-ሰርን ላይ መታጠፍ የሚችል ብረት መኖሩ፣ ጭምብሉን በቦታው እንዲቆይ እና ከዓይኖቻቸው በታች ያሉትን ክፍተቶች እንዲሸፈኑ ያደርጋል።
- ምቹት፡ ጭምብልን በጥሩ ሁኔታ ካደረጉ በኋላ በቀላሉ መተንፈስ የሚያስችልዎት መሆን አለበት።
- ማጣራት፡ ሁለት ወይም ሶስት የጨርቅ ንጣፎችን ይኑራቸው። ጭምብሉ በውስጡ ማየት የማይችሉበት ወፍራም መሆን አለበት።

## የተከለከለ



- አየር ማጣሪያ ያላቸው ጭምብሎች ለሌሎች ደህንነታቸው የተጠበቀ አይደሉም እናም በሁለተኛ የቀዶ ጥገና ጥራት ባለው ጭምብል ካልተሸፈኑ በስተቀር መለበስ የለባቸውም።

- ባንዳናስ፣ ሸርፕ እና ስካርፕር ወይም የዳንቴል የፊት መሸፈኛዎች በደንብ በቦታቸው አይቆዩም፣ ስለዚህም ውጤታማ አይደሉም እና መልበስ የለባቸውም።
- ከማሆኑ እና ዝቅተኛ ጥራት ካያላቸው ጭምብሎች፣ በተለይም በ eBay እና በአማዞን ላይ ከሚገኙት ይጠንቀቁ።

# ጭምብል መልበስ

- ትምህርት ከመጀመሩ በፊት ከልጅዎ ጋር እንደለበሷቸው እንቅዳ እና በቦታው እንዲቆዩ ማድረግን ይለማመዱ።
- በተገቢ ሁኔታ ልጥፍ የሚሉ የቤልክሮ ጆሮ ቆጣቢዎች እነዚህም ከጆሮ ቀለበቶች ጋር በማያያዝ በጭንቅላት ዙሪያ የሚጠለቁ ይሞክሩ።

- በጀርባ የሚታሰሩ ጭምብሎች የተሻለ ልኬት ሊሰጡ ይችላሉ፣ እንዲሁም የሚስተካከሉ የጆሮ ቀለበቶች ያሉባቸው የጨርቅ ጭምብሎችም አሉ።
- መነጻር-ለባሾች፡ ጭጋግን ለመቀነስ መነጻሩን ጭምብሉን አናት ላይ ያድርጉ።