TEAM KENTUCKY

#HealthyAtSchool

सुरक्षा अपेक्षाहरू र केन्टकी विद्यालयहरूका लागि उत्तम अभ्यासहरूका लागि मार्गदर्शन
(K-12)

2020 जुन सम्म अन्तरिम मार्गदर्शन

विषय सूची

अवलोकन

यो मार्गनिर्देशन कसरी विकसित गरियो? 3
किन अहिले थप स्वास्थ्य सुरक्षा अपेक्षाहरू आवश्यक छन्? 4
यी सुरक्षा अपेक्षाहरू र सर्वोत्तम अभ्यास दिशानिर्देशहरू कसरी प्रयोग गर्ने 5

सुरक्षा अपेक्षाहरू र सर्वोत्तम अभ्यासहरू

सामाजिक दुरी 6
कपडा अनुहार छोप्ने वस्तुहरू, विद्यालय स्वास्थ्य नीतीहरू, र व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण 9
स्क्रीनिंग र विद्यालय बहिष्कार 13
सरसफाई र वातावरणीय कारकहरु 17
सम्पर्क ट्रेसिङ 23

यो मार्गनिर्देशन कसरी विकसित गरियो?

केन्टकी राज्यपाल एन्डी बेशियरले केन्टकीवासीहरूलाई COVID-19 बाट सुरक्षित राख्न द्रुत कदम चालेका छन्।

- मार्च 6 : आपतकालिन स्थिति घोषणा गरियो।
- मार्च 12 : सिफारिस गरियो कि सबै विद्यालय अधीक्षकहरू व्यक्तिगत निर्देशन रोक्नुहोस्।
- अप्रिल 20 : अधीक्षकहरूलाई विद्यालय वर्षको बाँकी समयका लागि विद्यालयहरू बन्द राख्न सिफारिस गरियो।
- अप्रिल 21 : केन्टकीको अर्थव्यवस्था चरणबद्ध रुपमा पुनः सुचारु गर्न मद्दतका लागि "काममा स्वस्थ" पहल सुरू गरियो।

यस फल मा ब्यक्तिगत निर्देशन पुनः सुचारू गर्ने दिशानिर्देशहरू स्थापना गर्नका निमित्त, केन्टकी शिक्षा विभागले, राज्यपालको कार्यालयको सहकार्यमा, मार्च 16 ज्ञट मा शिक्षा निरन्तर कार्यदल गठनको घोषणा गर्यो। कार्यदलको अध्यक्षता उपराज्यपाल ज्याकलीन कोलम्यानले गर्नुभयो, जो शिक्षा र कार्यदल विकास मन्त्रालयका सचिवको रुपमा पनि काम गर्नुहुन्छ। यस समूहमा केन्टकीका शैक्षिक सहकारी संस्थाहरु, शैक्षिक साझेदार संगठनहरू जस्तै केन्टकी विद्यालय अधीक्षक संघ, केन्टकी विद्यालय बोर्ड संघ, केन्टकी अभिभावक शिक्षक संघ, केन्टकी शिक्षा संघ र केन्टकी उच्च विद्यालय एथलेटिक संघ, साथै केन्टकी शैक्षिक टेलिभिजन, दक्षिणी क्षेत्रीय शिक्षा बोर्ड र चार द्विपक्षीय विधायकहरुको समूह सामिल छन्। कार्यदलले केन्टकी विद्यालय जिल्लाहरुलाई समयमा जानकारी, अनुसन्धान र निर्देशन सम्बन्धी स्त्रोतहरू प्रदान गर्ने कुरामा ध्यान केन्द्रित गर्दछ किनकि उनीहरूले अभूतपूर्व विद्यालय बन्द हुने र COVID-19 का बीच सुरक्षित रुपमा पुनः कसरी खोल्ने भन्ने कुराको सामना गर्दछन्।

यी सुरक्षा अपेक्षाहरू शिक्षा निरन्तरता कार्यदलका साथसाथै राज्यपालको कार्यालय, जनस्वास्थ्य विभाग, केन्टकी शिक्षा विभाग, शिक्षा र कार्यदल विकास मन्त्रालय र स्वास्थ्य र परिवार सेवा मन्त्रालयका सुझावका साथ लेखिएका थिए। यस प्रक्रिया भरी, शिक्षाका सबै क्षेत्रहरुबाट सरोकारवालाहरू सुझाव र विशेषज्ञता प्रदान गर्न लागि परेका छन्।

किन अहिले थप स्वास्थ्य सुरक्षा अपेक्षाहरू आवश्यक छन्?

COVID-19 महामारी एक सार्वजनिक स्वास्थ्य आपतकालीन स्थिति हो जुन केन्टकीमा सबै उमेर समूहहरूलाई असर गर्दै फैलिएको छ। यस नोवेल भाइरसको बारेमा वैज्ञानिक ज्ञानको विकास जारी छ। निम्नलिखित दिशानिर्देशहरू सबै जनसंख्याको रक्षा गर्न राष्ट्रमण्डलमा प्रसारणको जोखिम न्यूनीकरण गर्ने बारेमा थाहा भएका कुरामा आधारित छन्। विद्यार्थी र कर्मचारीलाई शैक्षिक सुविधाहरूमा सुरक्षा दिनु आवश्यक छ जसले वातावरणमा फैलावट लाई कम गर्न र COVID-19 को समुदाय प्रसार सीमित गर्न मद्दत गर्दछ।

COVID-19 प्रायः जसो संक्रमित व्यक्तिबाट श्वासप्रश्वासको थोप्लाहरू को प्रत्यक्ष सम्पर्कको माध्यमबाट प्रसारित हुन्छ। संक्रमित व्यक्तिमा ज्वरो (100.4 भन्दा बढी), खोकी, ग्यास्ट्रोइन्टेस्टाइनल लक्षणहरु (पखाला वा बान्ता), नयाँ दाग वा स्वाद/गन्धको नयाँ घाटा जस्ता कुनै लक्षणहरू हुन वा नहुन सक्दछन्। यी लक्षणहरू अन्य संक्रामक भाइरसहरू भन्दा फरक छैनन्, यद्यपि परीक्षण नगरीकन एक योजना विकसित गर्न गाह्रो छ जसले सबै परिस्थितिहरू पूरा गर्न सक्षम छ। सार्वजनिक स्वास्थ्यका लागि केन्टकी विभागको लक्ष्य प्रसारण न्यूनीकरणका मूल उपायहरूका आधारमा **सुरक्षा अपेक्षाहरू** स्थापित गर्नु हो। यसमा समावेश छन् :

- सामाजिक दुरी
- स्क्रीनिंग, स्कूल बहिष्कार र सम्पर्क ट्रेसिङ
- कपडा फेस मास्कहरु सहित व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण
- सरसफाई, वातावरणीय, र औद्योगिक कारकहरु

लचिला योजनाहरू विद्यालयको उपस्थिति, विद्यालयहरू बन्द गर्न, र दूर सिकाइ मोडेलहरूमा परिवर्तन सम्बोधन गर्न का लगि अवस्थित हुनुपर्दछ। सबै विद्यार्थीहरु र स्टाफको सुरक्षा, सर्वोत्तम सम्भावना युक्त सिकाइको वातावरण प्रर्वद्धन गर्दा, आवश्यक छ।

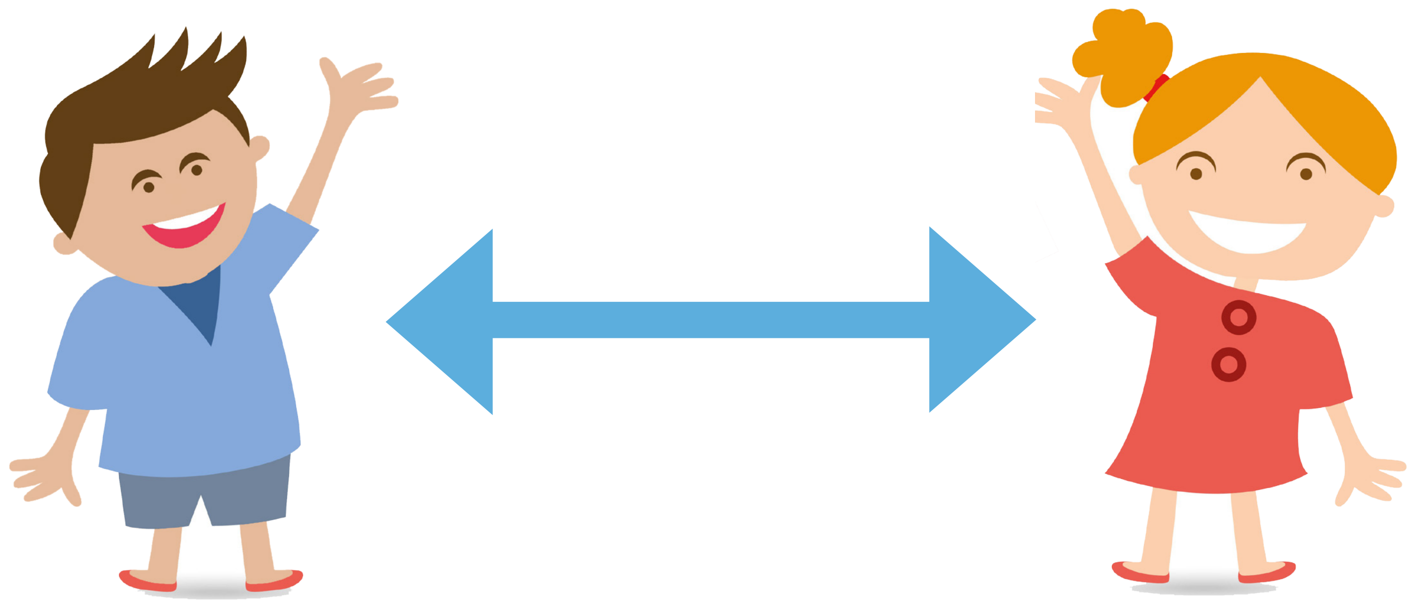
यी सुरक्षा अपेक्षाहरू र सर्वोत्तम अभ्यास दिशानिर्देशहरू कसरी प्रयोग गर्ने

यस कागजातमा सूचीबद्ध अभ्यासहरू **सुरक्षा अपेक्षाहरूमा** विभाजित छन् जुन विद्यालयहरूले केन्टकी जनस्वास्थ्य विभागले निर्धारित गरे अनुरुप कार्यान्वयन गर्नुपर्नेछ। **उत्तम अभ्यासहरू** अतिरिक्त रणनीतिहरू हुन् जुन विद्यालयहरूले विद्यार्थीहरू र कर्मचारीको सुरक्षालाई अनुकूल गर्नका लागि अनुसरण गर्न रोज्न सक्दछन्।

निम्न **सुरक्षा अपेक्षाहरू** यस मार्गदर्शकमा पूर्ण रूपमा वर्णन गरिएका छन् :

- सामाजिक दुरी
- कपडा अनुहार छोप्ने वस्तुहरू, विद्यालय स्वास्थ्य नितीहरू, र व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण
- स्क्रीनिंग र विद्यालय बहिष्कार
- सरसफाई र वातावरणीय कारकहरु
- सम्पर्क ट्रेसिङ

यी खण्डहरू प्रत्येकले **सुरक्षा अपेक्षाहरू** र **उत्तम अभ्यासहरूको** विस्तृत सूची समावेश गर्दछन् जुन युवा प्रयोगकर्ताहरूले लागि एक नजरको समीक्षाका साथ पछ्याउँछन्।



सामाजिक दुरी

सामाजिक दूरीका लागि स्थानीय विद्यालय जिल्लाहरूलाई अद्वितीय योजनाहरू विकास गर्न जसले प्रत्येक विद्यालयमा उपलब्ध स्थान, कार्यदल, र संसाधनहरूलाई सम्बोधनको आवश्यक हुन्छ। यी **सुरक्षा अपेक्षाहरू** रोग नियन्त्रण र रोकथाम केन्द्रहरू र विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा प्रकाशित नीतिहरूका साथ पंक्तिबद्ध छन्। प्राथमिक, मध्य र उच्च विद्यालयहरूका लागि योजनाहरू विचार गरिनु पर्दछ।

सुरक्षा सोच्नुहोस्

सुरक्षा अपेक्षाहरू

विद्यालयहरू द्वारा केन्टकी सार्वजनिक स्वास्थ्य विभागले निर्धारित गरे अनुसार कार्यान्वयन गरिनुपर्दछ।

- आश्चर्यजनक आगमन र खारेजी समय।
- विद्यार्थीहरु बीचको ठाउँ 6 फिट वा सो भन्दा बढी हुने गरि विद्यार्थीहरु बीचको सीट पुनर्व्यवस्थित गरेर बढाउनुहोस्।
- यदि विद्यालयको भौतिक स्थानले विद्यार्थीहरूको डेस्कटप 6 फिट टाढा राख्न अनुमति दिँदैन, डेस्कहरूलाई सकेसम्म टाढा राख्नुहोस् र विद्यार्थीहरु र कर्मचारीका लागि त्यो कक्षाकोठामा कुनै पनि समयमा मास्कको आवश्यकता अनिवार्य गर्नुहोस्। सबै डेस्कहरू विद्यार्थीका सीटहरू समान दिशाको सामना गर्ने गरि व्यवस्थित गरिनु पर्दछ।
- विद्यार्थी/कर्मचारी बीच ठाउँ सिर्जना गर्ने र 6 फिट को व्यक्तिगत ठाउँ भित्र अनावश्यक सम्पर्क वा चाल बाट बच्ने मोडेल तयार गर्नुहोस्।
    - 6 फिट टाढा क्षेत्रका बारे निर्देशन का लागि अनुस्मारकका रूपमा भुइँमा चिन्ह लगाउनुहोस्।
    - आगमन र वर्खास्तका समयमा हलवेमा 6 फिटको सामाजिक दूरी कायम राख्नुहोस्।
    - साधारण क्षेत्रहरु जस्तै बाथरूममा 6 फिट को सामाजिक दूरी कायम राख्नुहोस् वा सिंक/स्टलका बीच बाधाहरू सिर्जना गर्नुहोस्।

- सम्पर्क ट्रेसिंगको सम्भावित आवश्यकता कम गर्न विद्यार्थीहरु को सानो समुहको लागि अनुमति दिन कक्षाका आकारहरु कम गर्नुहोस्।
- कक्षाहरु/गतिविधिहरू परिमार्जन गर्नुहोस् जसमा सामान्यतया धेरै विद्यार्थीहरूलाई कुनै गतिविधिमा संलग्न हुन आवश्यक पर्दछ जसले स्कूलको हलवेमा क्येर, जिम क्लास, कला, संगीत, आदि जस्ता गतिविधिहरु द्वारा नजिकको सामाजिक सम्पर्क, भीड वा हलचल निम्त्याउन सक्दछ। यदि दूरी र सरसफाइ आवश्यकताहरू पूरा भए भने यीनीहरुलाई रद्द गर्न आवश्यक छैन।
- सामान्य क्षेत्रहरूमा भीड घटाउनुहोस् (विद्यालय कार्यालय, नर्सको कार्यालय, निर्देशन कार्यालय, बस लोड गर्ने क्षेत्रहरु, आदि)।
- ठूला साझा क्षेत्रहरूमा विद्यार्थीहरूलाई मिसिनबाट जोगाउन फिल्ड ट्रिपहरू, सम्मेलनहरू, र अन्य ठूला सामुहिक गतिविधिहरू रद्द गर्नुहोस्। सामूहिक जमघटहरू सम्बन्धी राज्यपालको वर्तमान मार्गदर्शनको पालना गर्नुहोस्।
- स्कूल सम्पत्तीमा अनावश्यक आगन्तुकहरूलाई सीमित गर्नुहोस्।
- विद्यार्थीहरूलाई जम्मा हुनबाट जोगाउनका लागि गाडीबाट सिधा तिनीहरूको कक्षाकोठामा जाने सुनिश्चित गर्नुहोस्।
- विशेष कार्यक्रमहरू र विद्यालय स्टाफहरू बीच क्रस स्थानान्तरण सीमित गर्नुहोस्। विकल्पहरू, विद्यार्थी शिक्षकहरु र मूल्यांकनकर्ताहरुलाई सीमित गर्न योजना विकास गर्नुहोस्; यदि सम्भव भएमा, नर्सहरूले एक विद्यालयमा काम गर्नुपर्छ।
- बस यातायात योजना विकास गर्नुहोस् जसमा निम्न लगायत सरसफाई, स्क्रीनिंग, र सामाजिक दूरी योजनाहरू समावेश छन् :
    - चालकको पछाडि पहिलो सीट खाली छोड्नुहोस्।
    - मेडिकल माफी नहुँदासम्म बसमा सवार हुँदा मास्क लगाउनु एक **सुरक्षा अपेक्षा** हो।
    - बसको पछाडि बाट अगाडि तर्फ लोड गर्नुहोस्।
    - अफलोड गर्दा बसको अगाडि बाट पछाडि तर्फ गर्नुपर्दछ।
    - यदि बस पूर्ण क्षमतामा छैन भने बसाइ लाई छरपस्ट पार्नुहोस्।
    - एउटै घरबाट रहेका यात्रीहरूलाई सँगै बसाउनुहोस्।
    - सबै यात्रुहरूका लागि सीट तोक्नुहोस् (यदि सम्भव छ भने)।
        - चिकित्सा सरोकार, एलर्जी, दम भएका विद्यार्थीहरूलाई झ्याल खोलेर बसको अगाडि बस्न लगाउनु पर्दछ।
    - बस र चालकहरूलाई लोडिङको नियम, सन्तुलनको लागि सीट पछाडि छुनु आवश्यक परेको बाहेक हातहरु ननिकाल्ने, एकत्रित नहुने आदि बारे शिक्षा/तालिम दिनुपर्छ।
    - विद्यार्थीहरूले सामाजिक दूरी कायम राख्नका लागि बाहिर निस्किने आफ्नो समय नभएसम्म सिटमै बसिराख्नु पर्दछ।
    - ग्यालरीमा एकत्रित हुनुहुँदैन।
    - बस निगरानीकर्ता वा स्टाफले विद्यार्थीहरूलाई लोड गर्दा वा उतार्ने क्रममा र बकलिंग सीटबेल्टहरु लगाउन सहयोग गर्ने क्रममा व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (मास्क) लगाउनु पर्दछ।

उत्तम अभ्यासहरू - ***अतिरिक्त रणनीतिहरू जुन विद्यालयहरूले अनुसरण गर्न छनौट गर्न सक्दछन्***

- रिसेप्शन डेस्क र समान क्षेत्रहरुमा सुरक्षाका लागि प्लेक्सिग्लास जस्ता भौतिक अवरोधहरू राख्नुहोस्।
- यदि क्याफेटेरियामा सामाजिक दूरी सम्भव छैन भने, कक्षाकोठामा खाना खुवाउन लगाउनुहोस् वा विद्यार्थीहरूललाई खाना क्याफेटेरियाबाट उनीहरूको कक्षाकोठामा ल्याएर खान लगाउनुहोस्। खानाको एलर्जी भएका विद्यार्थीहरूका बारेमा सावधान रहनुहोस्।
- एकतर्फी हलवे ट्राफिक डिजाइन गरेर र प्रवेश र बाहिर निस्कनका लागि केहिहरु ढोका निर्दिष्ट गरेर आमनेसामने कुराकानीहरूलाई न्यून गर्नुहोस्।

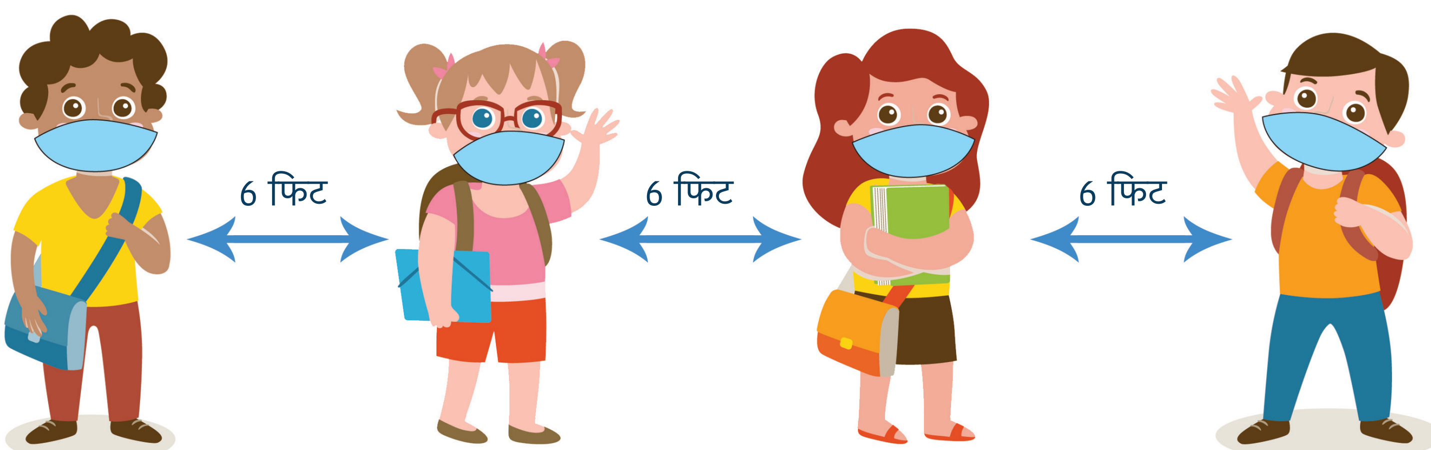
एक नजरमा | सामाजिक दुरी

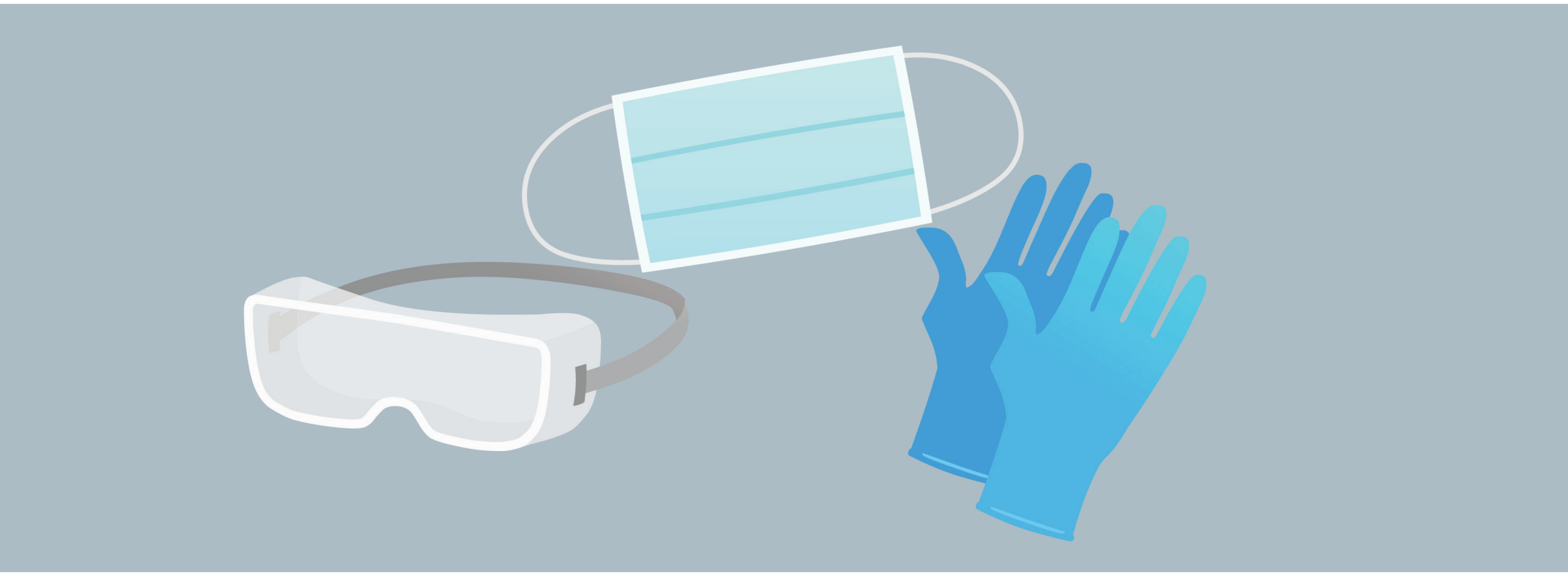
बसमा :

- पछाडि बाट अगाडि लोड गर्नुहोस्
- भाइबहिनी संग बस्नुहोस्
- आफ्नो मास्क लगाउनुहोस्
- चालकको पछाडि नबस्नुहोस्

विद्यालयमा :

- साना कक्षा आकारहरु
- सबैजना समान दिशा तर्फ फर्कन्छन्
- डेस्कहरु बीचमा ठाउँ
- आफ्नो मास्क लगाउनुहोस्





कपडाको अनुहार ढाक्ने वस्तुहरू, व्यक्तिगत सुरक्षात्मक उपकरण र स्कूल स्वास्थ्य नीतिहरू

व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरुमा अनुहार ढाक्ने चिज, पन्जा र कवच सामेल छन्।

सुरक्षा अपेक्षाहरू

विद्यालयहरू द्वारा केन्टकी सार्वजनिक स्वास्थ्य विभागले निर्धारित गरे अनुसार कार्यान्वयन गरिनुपर्दछ।

श्वासप्रश्वास सम्बन्धी शिष्टाचार र संरक्षण सम्बोधन गर्न भाषाका साथ विद्यालय योजनाहरू विकास गर्नुहोस्।

- संक्रमित व्यक्ति लक्षण बिना भए पनि अनुहारको मास्कले भाइरसको फैलावट लाई रोक्दछ :
    - पहिलो कक्षा र माथिका भर्ना भएका विद्यार्थीहरु र स्टाफले कपडाको अनुहार ढाक्ने चिज लागउनु पर्छ, जबसम्म चिकित्सकीय रुपमा छुट पाइएको हुँदैन।
    - कक्षाकोठाको समयमा मास्कहरू तल सार्न सकिन्छ यदि सबै विद्यार्थी र कर्मचारीहरू 6 फिटको दूरीमा बसिरहेका छन् र कोही पनि कक्षाकोठामा हिडिरहेका छैनन्।
    - विद्यार्थी, कर्मचारी र परिवारलाई अनुहार ढाक्ने वस्तुको उचित पहिरनका बारेमा सूचित गर्न CDC मार्गदर्शन प्रयोग गर्नुहोस्। https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/cloth-face-covering.pdf
    - यदि चालकको स्वास्थ्य र सुरक्षामा बाधा पर्दैन भने बस चालकहरूले अनुहार मास्कहरू कवचहरू लगाउनुपर्दछ।
    - यदि 6 फिट सामाजिक दूरी विद्यालय बसमा अव्यावहारिक छ भने बसमा सबै कर्मचारी र विद्यार्थीहरूका लागि कपडा मास्कहरू (विशेष आवश्यक विद्यार्थीहरूका लागि बाहेक) प्रयोग गर्नुपर्दछ।
    - जब विद्यार्थीहरू बाहिर र अन्यबाट 6 फिट टाढा हुन्छन्, मास्कको आवश्यकता पर्दैन।

- मास्कहरूले :
    - सुरक्षापुर्वक तर अनुहारको अनुहारको छेउमा आरामसँग फिट हुनुपर्छ
    - गाँठा वा कानको लूपसित सुरक्षित हुनुपर्दछ
    - कपडाका बहु तहहरू समावेश हुनुपर्दछ
    - कुनै प्रतिबन्ध बिना सास फेर्न अनुमति दिनुपर्दछ
    - बिना क्षति वा आकार परिवर्तन बिना धुन र मेशीनबाट सुक्खा गर्न सकिने हुनुपर्दछ
    - दुबै नाक र मुख छोप्ने हुनुपर्दछ

- विद्यालयहरूले मास्कका लागि सन्देश प्रवाह वा मास्कमा छविहरू विद्यालय ड्रेस कोडका साथ मिल्दो हुने गरि एक मानक विकास गर्नुपर्दछ।
- मास्क बिना आउने वा मास्क प्राप्त गर्न संसाधन नभएका विद्यार्थीहरूलाई विद्यालयहरुले कपडा मास्कको खरीद दानको प्रावधानका लागि योजना विकास गर्नुपर्दछ।

स्वास्थ्य सुरक्षा सेवाहरूको वितरणका लागि व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण नीतिले सबै पक्षहरूको सुरक्षाका लागि बिभिन्न उपकरणहरूको आवश्यकता जनाउँदछ। दमको रोग भएका बिद्यार्थीहरुको उपचार गर्न विशेष सावधानी अपनाउनु पर्दछ। CDC ले मार्गदर्शन तल प्रदान गरेको छ :

यस COVID-19 महामारीका बेलामा, सम्भव भएसम्म नेबुलाइजरको उपचारको भन्दा स्पेसरका साथ इनहेलरहरू प्रयोग गरेर दमका उपचारहरू (प्रत्येक विद्यार्थीको व्यक्तिगत उपचार योजना अनुसार, अनुहारको मास्क सहित वा मास्क बिना) रुचाइन्छन्। सीमित डाटामा आधारित भएर, दम इनहेलरहरूको प्रयोग (स्पेसर वा फेस मास्कहरूको साथ वा बिना) लाई एक एरोसोल उत्पादन प्रक्रिया मानिँदैन।

डाटाको सीमित उपलब्धताका कारण, यो अनिश्चित छ कि नेबुलाइजर उपचारद्वारा उत्पन्न एयरोसोलहरू सम्भावित रुपमा संक्रामक हुन् कि होइनन्। यस COVID-19 महामारीका बेलामा, विद्यालयमा नेबुलाइजर द्वारा उपचार ती विद्यार्थीहरूका लागि आरक्षित हुनुपर्दछ जो ईनहेलर (स्पेसर वा फेस मास्क सहित वा बिना) प्रयोग गर्न सक्दैनन् वा जसको त्यसमा पहुँच हुदैन।

शिखर प्रवाह मीटरहरु को उपयोग ले, स्कूल सेटिंग मा सहित, बलपूर्वक श्वास छोड्ने कार्य समावेश गर्दछ। सीमित उपलब्ध डाटाका आधारमा, बलपूर्वक श्वास छोड्ने कार्य लाई एयरोसोल-उत्पादन प्रक्रिया का रुपमा लिइँदैन जुन COVID-19 को कारक भाइरस सार्ने खतरासँग सम्बन्धित छ। यद्यपि, दम रोगबाट पीडित व्यक्तिहरूका लागि, शिखर प्रवाह मीटरको प्रयोगले खोकीको सुरुवात हुन सक्दछ।

विद्यालयहरूले दमको शिकार भएका विद्यार्थीहरूलाई नेबुलाइजर उपचार र शिखर प्रवाह मीटरको प्रबन्ध गर्ने कर्मचारीहरूका लागि उपयुक्त व्यक्तिगत सुरक्षात्मक उपकरण (PPE) प्राप्त गर्नु पर्दछ। दम भएका विद्यार्थीहरुलाई नेबुलाइजर उपचार वा शीखर प्रवाह मीटरहरू प्रशासित गर्दा PPE को प्रयोगमा पन्जाहरु, मेडिकल वा सर्जिकल अनुहारको मास्क र आँखा सुरक्षा सामिल हुन्छन्।

विद्यालय कर्मचारीहरु निम्न कुराहरुमा प्रशिक्षित हुनु पर्दछ

- PPE कहिले प्रयोग गर्ने
- के PPE आवश्यक छ
- यो PPE कहाँ भण्डारण गरिएको छ
- PPE लाई कसरी राम्रोसँग डन (लगाउने), प्रयोग, र डफ (फुकाल्ने) गर्ने
- प्रयोग गरिएको PPE उचित ढंगले कसरी डिस्पोज गर्ने। CDC सँग PPE प्रयोग गर्ने जानकारी छ।
- कर्मचारीलाई नेबुलाइजर उपचार र शीखर प्रवाह मीटरहरू कसरी चलाउने भन्ने बारे पनि तालिम दिइनु पर्दछ।

यस COVID-19 महामारीको बेलामा, यदि कुनै विद्यार्थीको लागि विद्यालयमा नेबुलाइजर उपचार वा शीखर प्रवाह मीटरको प्रयोग आवश्यक छ भने, कोठामा उपस्थित व्यक्तिको संख्या विद्यार्थी र उपचार वा शिखर प्रवाह मिटर प्रशासन गर्ने कर्मचारी सदस्यमा सीमित गरिनुपर्दछ। यदि उपयुक्त छ भने, विद्यार्थीको उमेर र परिपक्वताको स्तरमा आधारित भएर, कर्मचारी सदस्यले कोठा छोड्न र नेबुलाइजर उपचार समाप्त भएपछि फर्केर आउन सक्दछ। नेबुलाइजर उपचार वा शिखर प्रवाह मीटरको प्रयोग पछि, यो कोठामा नियमित सफाई र कीटाणुशोधन गर्नुपर्नेछ। CDC सँग सफा र कीटाणुरहित कसरी गर्ने र सफा र कीटाणुनाशक गतिविधिहरु द्वारा सुरु हुने दमको आक्रमणलाई कसरी रोक्न सकिन्छ भन्ने बारेमा जानकारी छ।

विद्यालय स्वास्थ्य योजनाहरु मा निम्न चिजहरुका लागि संक्रमण नियन्त्रण नीतिहरु हुनुपर्दछ :

- निम्न चिजहरुका लागि लगाइएका पन्जाहरु :
    - सफाई र स्वच्छता
    - खाना सेवा
    - विद्यालय स्वास्थ्य प्रक्रियाहरु (क्याथेटेराइजेसन, ट्यूब फीडिंग, आदि)
- IEP वा 504 का लागि उचित आवास व्यस्थाहरु जहाँ दैनिक औषधिहरु, आपतकालीन औषधिहरु (मीटर खुराक इनहेलरहरु, एपिनेफ्रिन इंजेक्शनहरु, ग्लुकाजोन इन्जेक्सनहरु), इन्ट्रानासल औषधिहरु, इन्सुलिन इंजेक्सनहरु, विद्यार्थीको स्थिति परिवर्तन, स्वच्छता आवश्यकताहरु (डायपर, ड्रेसिंग परिवर्तनहरु, आदि) समावेश हुन्छन् जसले निम्न को उपयोग समावेश गर्दछ :
    - सर्जिकल मास्कहरु
    - अनुहार कवचहरु
    - पन्जाहरु
- उचित हुँदा हेरचाहका लागि 6 फिट दूरी कायम राख्ने।
- विद्यार्थी र कर्मचारीलाई उनीहरुका खोकी र हाच्छ्युँ हरु कुहिनमा खोकेर वा टिश्युले छोपेर ढाक्न प्रोत्साहित गर्नुहोस्। प्रयोग गरिएको टिश्युलाई फोहोर टोकरीमा जम्मा गर्नुहोस्।
- भर्चुअल हस्तक्षेप मा सार्न सकिने स्वास्थ्य सेवाहरु जस्तै स्पीच थेरापीमा विचार गर्नुहोस्।
- औषधि भण्डारण (दोहोरो ताला लगाइएको) कक्षाकोठामा वा स्कूल सेटिंग द्वारा निर्धारण गरीएको फ्रन्ट अफिसमा सुरक्षित रुपमा भण्डारण गर्ने :
    - प्रशिक्षित गैर-इजाजत प्राप्त विद्यालय कर्मचारी वा विद्यालय नर्सिङ स्टाफ द्वारा प्रशासन
    - भर्चुअल प्रशिक्षण र प्रशिक्षित गैर-इजाजत प्राप्त विद्यालय कर्मचारीहरुको निरीक्षण (आवश्यक सीप जाँचका लागि दूरी मूल्यांकन)
    - इलेक्ट्रोनिक रुपमा औषधि रेकर्डको समीक्षा
- बिरामी/चोटपटक वा उपचारहरुका लागि विद्यालय नर्स मूल्यांकनका लागि टेलिफोन ट्राइएज।

एक नजरमा | कपडाको अनुहार ढाक्ने वस्तुहरू, व्यक्तिगत सुरक्षात्मक उपकरण र स्कूल स्वास्थ्य नीतिहरू

तपाईंको मास्क लगाउने :

- तपाईँको मुख र नाक छोप्नु पर्दछ
- खेलौना होईन
- तपाईँ वरिपरि घुम्दा कुनै पनि समय लगाउनु पर्दछ
- पहिलो कक्षा र माथिका प्रत्येकले लगाउनु पर्दछ

स्क्रीनिंग र विद्यालय बहिष्कार

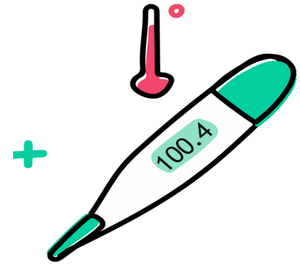
विद्यालय स्तर योजनाहरूले विद्यालय प्रवेश हुनुभन्दा पहिले COVID-19 लक्षणहरूको स्क्रीनिंग समावेश गर्दछन्। यस योजनाको केहि भागहरूले विद्यालय कर्मचारीको नियन्त्रण बाहिरका सुरक्षा उपायहरू सम्बोधन गर्न समुदाय स्तरको साझेदारीको प्रयोग समावेश गर्नुपर्दछ। विद्यालय प्रवेश विद्यार्थीले स्कूल सम्पत्तीमा प्रविष्ट गरेको बिन्दुमा सुरु हुन्छ। यसमा विद्यालय बसहरू द्वारा ओसार्ने कार्य समावेश छ।

सुरक्षा अपेक्षाहरू

विद्यालयहरू द्वारा केन्टकी सार्वजनिक स्वास्थ्य विभागले निर्धारित गरे अनुसार कार्यान्वयन गरिनुपर्दछ।

- निम्न मा सामुदायिक शिक्षा :
    - एक विद्यार्थी बिरामी भएर विद्यालय आएमा
    - बस स्टपमा सामाजिक दूरी
    - यातायात आवश्यकताहरू
    - व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (मास्क लगाउने) नीतिहरू।
- सबै विद्यार्थीहरू र कर्मचारीहरूका लागि विद्यालय सम्पत्ती प्रविष्टिको बिन्दुमा तापक्रम जाँच (स्पर्शविहीन थर्मामीटर) गर्नुपर्छ। विद्यालय बस सवारी गर्न, अभिभावकहरूले प्रत्येक बिहान प्रमाणीकरण गर्नु पर्छ कि बस चढ्दा विद्यार्थीको तापक्रम 100.4 भन्दा बढी छैन। विद्यार्थीको तापक्रम विद्यालयको सम्पत्तीमा हुँदा पुनः जाँच गरिनेछ। बुझ्नुहोस् कि यदि कुनै विद्यार्थीको पुन: जाँचका क्रममा 100.4 भन्दा बढि तापक्रम भएको फेला पारियो भने त्यस बसका विद्यार्थीहरु र चालक सम्पर्क ट्रेसिङमा संलग्न हुनेछन् यदि ज्वरो आएको विद्यार्थी COVID-19 भएको निर्धारित भयो भने।
    - तापक्रम लिने कर्मचारीले उपलब्ध भएमा स्पर्शविहीन थर्मामीटरको प्रयोग गर्नु पर्दछ। भाइरल प्रसार रोक्नका लागि कुनै मौखिक तापमान जाँच गर्नुहुँदैन।
    - कर्मचारी सदस्यले थर्मामीटरमा छुनु अघि हातहरू सफा गर्नुपर्दछ।
    - थर्मोमिटर निर्माताको सिफारिशहरु अनुसार सफा गरिनु पर्छ।

- विद्यालय स्वास्थ्य नितीहरूमा अभिभावकहरूलाई विद्यार्थीहरूलाई घरमै राख्नका लागि निर्देशनहरु समावेश गर्नुपर्दछ यदि उनीहरूले तलका मध्ये COVID-19 का लागि कुनै बहिष्कार मापदण्ड पूरा गर्दछन् भने सफाइ दस्तावेज नभएसम्म घरमै राख्नुपर्दछ। यी मापदण्डहरु कर्मचारीका लागि पनि तयार हुनुपर्दछ।

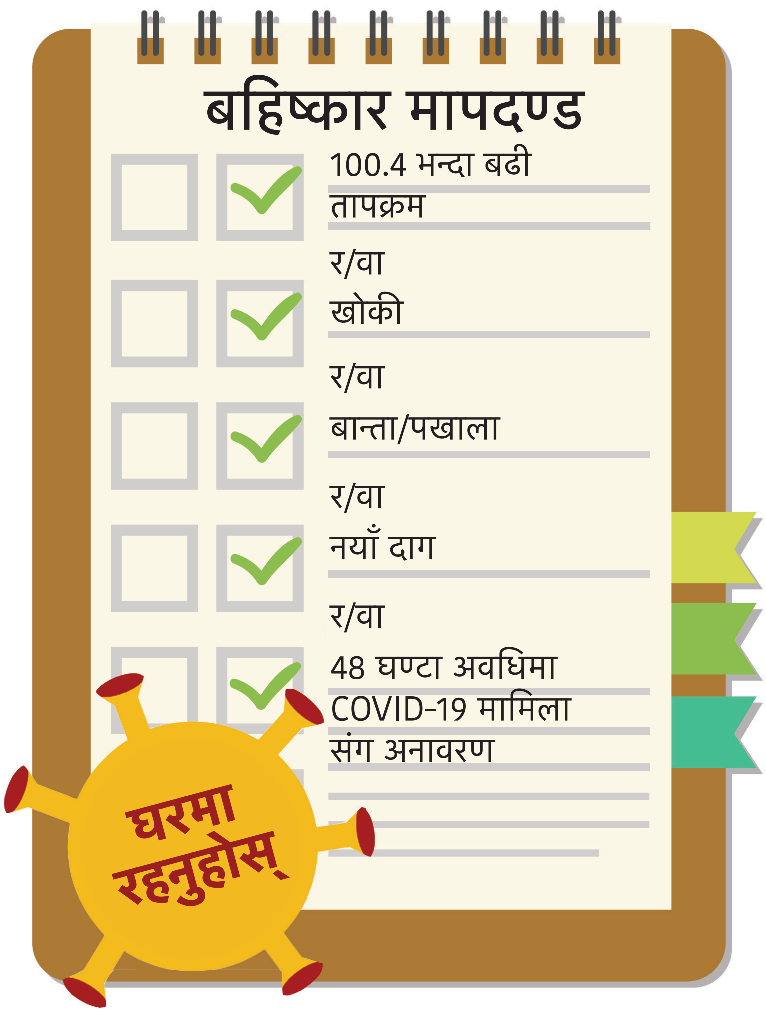


बहिष्कार मापदण्ड :

यदि निम्नमध्ये कुनै घटना देखा पर्दछन् भने विद्यार्थीहरु वा कर्मचारीहरु घरमै बस्नुपर्दछ वा घर पठाउनु पर्दछः

- 100.4 भन्दा बढी तापक्रम
- खोकी
- GI (बान्ता/पखाला)
- नयाँ दाग
- COVID-19 मामिला संग अनावरण भएको 48 घण्टाको अवधिमा लक्षणहरूको शुरुआत हुनु अघि र घर अलगाव बन्द गर्न मापदण्ड पूरा नगरेसम्म। अधिक विस्तृत मार्गदर्शनका लागि स्थानीय स्वास्थ्य विभागलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।
- यदि बहिष्कार अस्पष्ट छ भने तपाईको स्कूल नर्ससँग परामर्श लिनुहोस्।

- विद्यालयको सम्पत्तीमा प्रवेश गर्ने कसैलाई यदि तिनीहरु बहिष्कार मापदण्डहरु मध्ये कुनै एक पूरा गर्दछन् भने उनीहरूलाई प्रविष्टि नगर्न निर्देशन दिदै संकेत चिन्ह राख्नुहोस्।



अलगाव मापदण्ड :

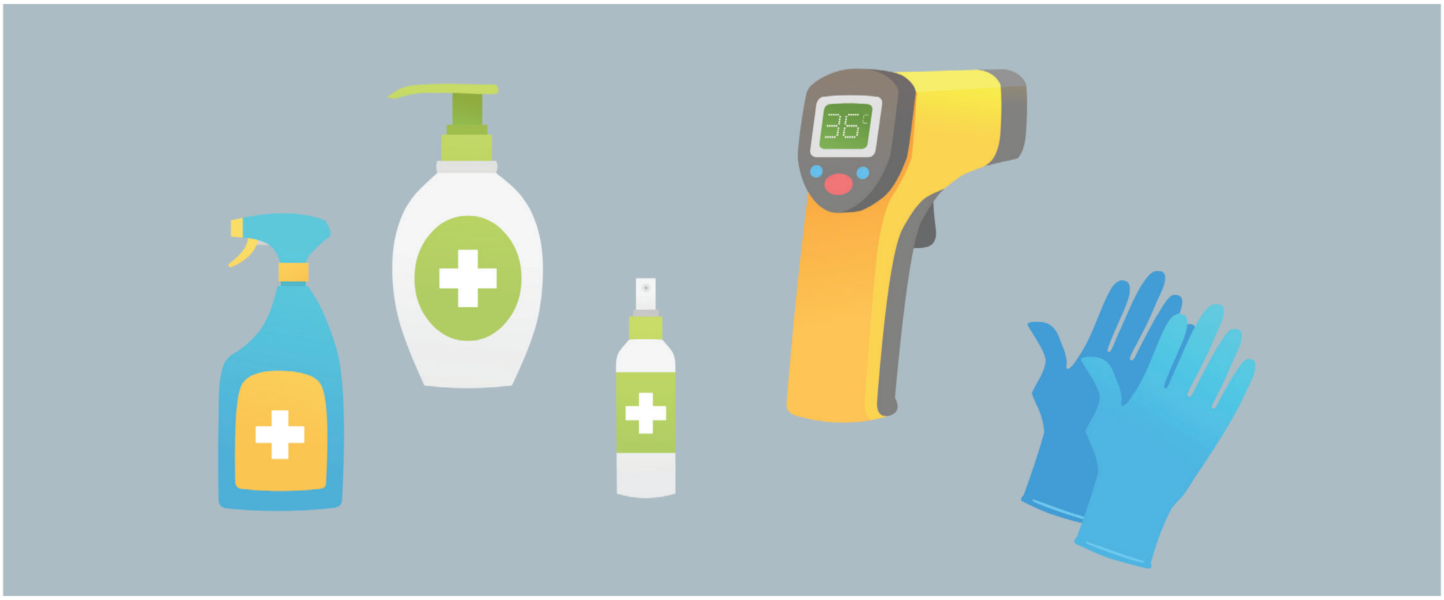
हामी सिफारिस गर्दछौँ कि विद्यालयहरूमा बिरामी विद्यार्थीहरूको अलगावका लागि क्षेत्र तोकिएको छ र जबसम्म विद्यार्थीलाई बुवाआमा, अभिभावक वा तोकिएको व्यक्तिले लिन नआएसम्म वयस्क पर्यवेक्षण कायम गर्न सक्ने क्षमता भएको क्षेत्र तोकिएको छ। संक्रामक रोगका लक्षणहरू भएका विद्यार्थीहरूसँग संगै राख्नुहुँदैन। यातायातका लागि पर्खिरहेको बेला विद्यार्थीले अनुहार छोप्ने चिजको प्रयोग गरेको छ भन्ने सुनिश्चित गर्नुहोस् यदि सो नलगाउनु पर्ने कुनै चिकित्सकिय कारण छैन भने।

- सम्भावित संक्रामक विद्यार्थीका लागि यातायात मापदण्ड :
    - यदि अभिभावकको कुनै यातायात साधन छैन भने विद्यार्थी कसरी घर पुग्ने।
    - यदि अभिभावकले पिक-अपका लागि फोनहरुको प्रतिक्रिया गरिरहेको छैन भने, त्यस्ता परिस्थितिहरूका लागि अवस्थित प्रोटोकलहरु अनुसरण गर्नुहोस्।
    - विद्यार्थीहरूलाई विद्यालय बसमा बिरामी अवस्थामा घर पठाउन सकिँदैन।
- विद्यालय फर्किने नीति :
    - स्कूलमा तब फर्कनुहोस् जब स्थानीय स्वास्थ्य विभाग वा विद्यार्थीको प्रदायकले विद्यालय रेकर्डका लागि सफाइ कागजात प्रदान गर्दछ।
- दूर शिक्षालाई सम्बोधन गर्न लचिलो उपस्थिति नीति जब विद्यार्थीहरु अलगाव/क्वारेन्टाइनमा छन् र दूर शिक्षा निर्देशनमा भाग लिन सक्षम हुन्छन्।
- खोप र वार्षिक स्वास्थ्य स्क्रीनिंग जाँच - जारी आवश्यकता
    - किन्डरगार्टेन र छैठौं कक्षाको परीक्षाका लागि उच्च प्राथमिकता हुनुपर्दछ
        - एक चिकित्सा घर संग सम्बन्ध।
        - दृष्टि र दन्त स्क्रीनिंगको समावेश।
    - KRS 156.160 र 702 KAR 1:160 प्रति सामुहिक स्क्रिनिंग सबै पक्षहरूको स्क्रीनिंगका समयमा कसरी एक्सपोजर कम गर्न सकिन्छ भन्ने योजना पूरा नभएसम्म ढिलाइ गर्नुपर्छ।
- संक्रामक रोग का लागी अनुपस्थिति को प्रवृत्ति/ढाँचा का लागी विद्यालय उपस्थिति निगरानी :
    - COVID-19/इन्फ्लुएन्जाको अनुपस्थिति पहिचानका लागि एक अनुगमन प्रणालीको विकास गर्नुहोस् जसमा व्यक्तिगत विद्यालय साइट स्तरमा सामान्य दरहरु/ढाँचासँग तुलना गर्न सक्ने क्षमता रहोस्।
    - विद्यालय बन्द र दूर शिक्षा सुरुवातका लागि योजनाको विकास गर्नुहोस् जब संक्रामक रोगको दर वा अनुपस्थिति दर बढ्दछ तब विद्यालय साइटको रोकथाम र सरसफाइका लागि अनुमति दिनका लागि सहयोग पुगोस्। यी योजनाहरूमा बन्द गर्न र पुनः खोल्नका लागि विशेष दिशानिर्देशहरु हुनुपर्दछ।

- निम्न समावेश गर्नका लागि स्वास्थ्य शिक्षा समावेश गर्नुहोस् :
    - हात धुने तरिकाको प्रर्वद्धन र मोडेलिङ गर्न
    - हात धुने कार्य हुनुपर्दछ :
        - खानु अघि र पछाडि
        - शौचालय प्रयोग गर्नु अघि र पछि
        - जब हातहरूमा धुलो हुन्छ
        - पर्यवेक्षक कर्मचारी व्यक्तिको निर्णय अनुरुप हात सेनिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस्
    - विद्यालय प्रवेश र सुरक्षित भण्डारणमा हात सेनिटाइजरको प्रयोग
    - स्वस्थ पोषण
    - शारीरिक गतिविधि - स्वास्थ्य शिक्षा विशिष्ट उमेर हुनुपर्दछ विभिन्न उमेरका उत्तम बुझाइको जानकारीलाई सम्बोधन गर्न र प्रसंगमा राख्न, वा विशिष्ट आवश्यकताहरू जस्तै भाषा, संज्ञानात्मक क्षमता, संस्कृति, आदि।

उत्तम अभ्यास - ***अतिरिक्त रणनीतिहरू जुन स्कूलहरूले अनुसरण गर्न छनौट गर्न सक्दछन्***

- परिवारका लागि (निर्देशन पानाहरू, समाचारपत्रहरू, सोशल मिडिया) विद्यालयमा अभ्यासका बारेमा अनुहार ढाक्ने चिज सहितका रोगको भाइरल फैलिनबाट बचाउनका लागि उचित हात धुने र हात सेनिटाइज गर्ने तरिकाहरू, र घर बाहिर सामाजिक दूरी अभ्यासको बारेमा सुचना प्रदान गर्नुहोस्। https://covid19.ncdhhs.gov/materials-resources/social-media-toolkit-covid-19
- परिवारलाई उनीहका बच्चालाई विद्यालय कहिले नपठाउने भनेर जानकारी दिनका लागि बहिष्करण मापदण्डका साथ निर्देशनमूलक पाना प्रदान गर्नुहोस् र यदि बच्चाले बहिष्कारको मापदण्ड पूरा गरे भने उनीहरूलाई किन घर पठाउन सकिन्छ भनेर उनीहरूले राम्रोसँग बुझ्नेछन्।
- सुनिश्चित गर्नुहोस् कि बिरामी छुट्टीको नीति स्टाफका लागि बिरामी हुँदा घरमा बसाउन उदार छ।
- उपस्थिति-आश्रित पुरस्कारहरू र रेटिंगहरू बन्द गरेर बिरामी भएमा विद्यार्थीहरुलाई घरमा बस्न प्रोत्साहित गर्नुहोस्।
- विद्यालय नर्स बाहेक, एक स्कूलमा स्वस्थ अफिसर तोक्नुहोस्, जो एक व्यक्ति कर्मचारी हुन सहमत छ जसले विद्यालयका लागि सम्भावित सुधारहरु र वा चिन्ताहरू पहिचान गर्न र सन्चार गर्न सक्दछ।
- बसमा चढ्दा विद्यार्थीको अभिभावकको तापक्रम का बारे प्रमाणीकरण भन्दा, बसमा प्रवेश गर्ने ठाउँमा विद्यार्थीको तापक्रम जाँच गर्नुहोस्।
- बस चालकहरूका लागि प्रशिक्षण :
    - यदि बुवाआमा/अभिभावक बस स्टपमा छन् भने, बच्चालाई सुरक्षा सुनिश्चित गर्न घर पठाउनुहोस् यदि बच्चाले बहिष्कार मापदण्ड पूरा गर्दछ।
    - यदि बुवाआमा/अभिभावक उपलब्ध छैनन् भने, बच्चालाई विद्यालय साइटमा पिक-अपका लागि सार्नुपर्नेछ।
        - अन्य विद्यार्थीहरूबाट अधिक दूरीमा बसमा अलगावका लागि क्षेत्र पहिचान गर्नुहोस्।
        - सुनिश्चित गर्नुहोस् कि विद्यार्थीको मुख र नाक ढाक्न मास्क छ जब विद्यार्थीका लागि चिकित्सा माफी ज्ञात छैन।



सरसफाई र वातावरणीय मापदण्डहरू

सङ्क्रामक भाइरल कणहरू खोक्दा, हाच्छ्युँ गर्दा, कुरा गर्दा र हाँस्दा सतहमा अवतरण गर्न सक्ने चिन्ताका कारणले, यस सार्वजनिक स्वास्थ्य आपतकालमा विद्यालयहरूको लागि **सुरक्षा अपेक्षाहरूले** निम्न समावेश गर्नुपर्दछ :

सुरक्षा अपेक्षाहरू

विद्यालयहरू द्वारा केन्टकी सार्वजनिक स्वास्थ्य विभागले निर्धारित गरे अनुसार कार्यान्वयन गरिनुपर्दछ।

- सही हात र श्वासप्रश्वासको स्वच्छता अभ्यासहरू (खोक्दा र हाच्छुयुँ गर्दा ढाक्ने) लाई प्रोत्साहित गर्दै विद्यालय सुविधाहरूमा संकेतहरू राख्नुहोस्।
- सबै विद्यालय सुविधाहरूको दैनिक सफाई र कीटाणुशोधन।
- बन्द र पुनः खुला गर्ने बारे मार्गदर्शनका लागि स्थानीय स्वास्थ्य विभागसँग सहकार्य गर्नुहोस्।
- कक्षा कोठामा हावा आवतजावत क्षमता निर्धारण गर्नका लागि तपाईको स्थानीय स्वास्थ्य विभागको वातावरणीय स्वास्थ्य कार्यक्रम संग परामर्श गर्नुहोस्। जब व्यावहारिक र सम्भाव्य हुन्छ, बाहिरी निर्देशात्मक समय प्रयोग गर्नुहोस्।

हात स्वच्छता

- हात सफाई आपूर्तिहरु सजिलैसँग उपलब्ध बनाउनुहोस्। सबै शौचालयहरु पर्याप्त हात साबुन र तौलिया वा हात सुकाउने उपकरणहरुको सुचारु का लागि प्रायः अनुगमन गरिनु पर्दछ।
- जब साबुन र पानी सजिलैसँग उपलब्ध हुँदैन तब कम्तिमा 60% अल्कोहल समावेश भएको हात सेनिटाइजर प्रयोग गर्न सकिन्छ।
- घर र विद्यालयमा हुँदा हातहरु सफा गर्ने र आँखाहरु, नाक, वा मुख फोहोर हातले छुनुबाट जोगाउन सामान्य रोकथाम कार्यहरु अनुसरण गर्नुहोस्। घरमा यी गतिविधिहरु प्रोत्साहित गर्नुहोस्।

कसरी सफा र कीटाणुरहित गर्ने

कक्षा कोठाहरु, व्यायामशालाहरु, शौचालयहरु, लकर कोठाहरु, क्याफेटेरिया बस्ने सिट र अन्य सुविधाहरुको दैनिक सफाई र कीटाणुशोधन, COVID-19 महामारी र मौसमी इन्फ्लूएन्जा सहित सबै रोगको फैलावट रोक्नका लागि महत्वपूर्ण छ। उच्च स्पर्श क्षेत्रहरुमा विशेष ध्यान दिइनु पर्दछ, जस्तै पानी फोहरा, ढोकाको ह्यान्डल, बत्ती स्विच, डेस्क, कम्प्युटर, फोन, शौचालय, धारा, सिंक, रेलिंग, आदि। यो सिफारिश गरिन्छ कि उच्च स्पर्श सतहहरु को बारम्बार सफा र कीटाणुरहित गरिनुपर्दछ।

सतहहरु

- सबै कर्मचारीहरुलाई सफा गर्ने प्रोटोकलहरुको तालिम दिइनु पर्दछ जसमा सफा गर्ने त्यसपछि जीवाणुशोधन गर्ने र EPA द्वारा स्वीकृत कीटाणुनाशक सूचीका आधारमा सम्पर्क आवश्यकताहरुमा समय पालना गर्ने समावेश छन्। यदि सतहहरु फोहोर छन् भने, तिनीहरुलाई कीटाणुशोधन गर्नु अघि डिटर्जेन्ट वा साबुन र पानीले सफा गर्नुपर्दछ।
- कीटाणुशोधनका लागि, पातलो घरेलु ब्लीच घोलहरु, कम्तिमा 70% अल्कोहलका साथ अल्कोहल घोलहरु, र सबै भन्दा साधारण EPA-दर्ता भएका घरेलु कीटाणुनाशकहरु प्रभावकारी हुनुपर्दछ।
    - सतहको लागि उपयुक्त छ भने पातलो घरेलु ब्लीच घोलहरु प्रयोग गर्न सकिन्छ। प्रयोग र उचित वायुसंचारका लागि निर्माताका निर्देशनहरु पालना गर्नुहोस्। सुनिश्चित गर्नुहोस् कि उत्पादनको समयावधि समाप्त भएको छैन। अमोनिया वा कुनै अन्य क्लीनजरका साथ कहिलेपनि घरेलु ब्लीच नमिसाउनुहोस्। म्याद नसकिएको घरेलू ब्लीच कोरोनाभाइरस विरुद्ध प्रभावकारी हुनेछ जब ठीकसंग पातलो गरिन्छ।

निम्न मिश्रण गरेर ब्लीच घोल तयार गर्नुहोस् :

- 5 टेबल चम्मच (1/3 कप) ब्लीच प्रति ग्यालन पानी

वा

- 4 चिया चम्मच ब्लीच प्रति चौथाई ग्यालन पानी

-
    - EPA अनुमोदित SARS-CoV-2 कीटाणुनाशक उत्पादनहरु भाइरस मार्न कडा भएको डाटाका आधार मा COVID-19 बिरुद्ध प्रभावी हुने अपेक्षा गरिन्छ। (https://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2-covid-19). सबै सफाई र कीटाणुनाशक उत्पादनहरुका लागि निर्माताका निर्देशनहरु पालना गर्नुहोस् (जस्तै, केन्द्रिकरण, प्रयोग विधि र सम्पर्क समय)।

- नरम (छिद्रयुक्त) सतहहरू जस्तै कार्पेट भुइँहरू र पर्दाहरूका लागि, देखिने फोहोर हटाउनुहोस् यदि यी सतहहरूमा प्रयोगको लागि संकेत गरिएका उचित साधनहरु साथ छन् भने सफा गर्नुहोस्। यदि यी वस्तुहरूलाई पखाल्न सकिन्छ भने, यी वस्तुहरुलाई न्यानो उचित पानी सेटिंग प्रयोग गरेर निर्माताको निर्देशन अनुरूप पखाल्नुहोस् र त्यसपछि सम्पूर्ण रुपमा सुख्खा बनाउनुहोस्।

शिक्षकहरु र प्रशासनिक स्टाफ

- कक्षा कोठा र कार्यालयहरूमा संकेतहरू प्रदान गरेर उत्तम हात स्वच्छतालाई प्रोत्साहित गर्नुहोस्।
- कक्षा र कार्यालयमा बारम्बार छोइएका वस्तुहरू जस्तै डेस्क, ढोकाको ह्यान्डल, क्राफ्टिंग उपकरण, पेन्सिल सार्पनर, स्टेपलर, मार्कर, सेतो बोर्डहरू, र विद्यार्थीहरुले प्रायः साझा गर्ने, आदि जस्ता वस्तुहरुलाई कीटाणुरहित बनाउन चौकीदारलाई सहयोग पुर्याउनुहोस्।
- कक्षा कोठा क्षेत्रका गलैंचाहरू सबै भुइँहरु सफा र कीटाणुनाशक गर्न सजिलो होस् भनेर सुनिश्चित गर्न यस समयमा हटाउनुपर्नेछ।

हेरचाह को जिम्मेवार कर्मचारी

- **सफाई कर्मचारीहरूले सफा प्रक्रियामा सबै कामहरू रद्दी टोकरीको व्यवस्थापन सहित का लागि डिस्पोजेबल पन्जाहरु लगाउनु पर्दछ।**
    - पन्जाहरु प्रयोग भईरहेको कीटाणुनाशक उत्पादनहरू संग मिल्दो हुनुपर्दछ। प्रयोग गर्ने र वरपरको क्षेत्रको दूषणबाट बच्न पन्जाहरुलाई ध्यानपूर्वक हटाउनु पर्दछ। पञ्जा हटाए पछि हातहरू सफा गर्न निश्चित हुनुहोस्।
    - सफाई र कीटाणुनाशक उत्पादनहरूमा आधारित भएर र छ्यापिने जोखिम भएकको आधारमा थप PPE प्रयोग गर्न आवश्यक हुन सक्दछ।
- सबै क्षेत्रहरु चौकीदार कोठाहरू सहित जहाँ सफाई आपूर्तिहरु र विषाक्त वस्तुहरू भण्डारण गरिएका छन् ताल लगाएर राख्नु पर्दछ।
- विषालु/तरल पदार्थहरू भएका सबै बोतलहरू स्पष्ट रुपमा लेबल गरिएका हुनुपर्दछ।
- कक्षाकोठा र विद्यार्थीहरूको पहुँचयोग्य क्षेत्रहरूमा राखिएका कीटाणुनाशकहरू र सफाई सामग्रीहरू विद्यार्थीहरूको पहुँचबाट टाढा राखिनुपर्दछ र ताला लगाइएको हुनुपर्दछ, जुन रसायनिक लेबल र कक्षाकोठामा विद्यार्थीहरूको उमेर समूहमा निर्भर गर्दछ।

पानीका फोहोराहरु

- पानीका फोहोराहरु विद्यालय अवधिभर बारम्बार स्वच्छ र सफा गरिनु पर्दछ। सम्भव भएसम्म, विद्यार्थीहरूले दिनभरि पानी भर्नका लागि आफ्नै पुनः प्रयोगयोग्य पानीका बोतलहरु उपलब्ध गराउनु पर्दछ। यसले पानीको फोहोराबाट सिधै पिउने विद्यार्थीहरूको संख्या कम गर्नेछ।

विद्यालय बसहरु

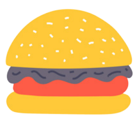
- बसका सतहहरू जुन उच्च सम्पर्क भएका छन्, जस्तै ह्यान्ड रेलहरु, सीट र झ्यालहरु प्रत्येक बस मार्ग पछि र जतिसक्दो चाँडो कीटाणुरहित पारिनुपर्दछ।
- सबै बसहरूले कम्तिमा 60% अल्कोहलमा आधारित हात सेनिटाइजर प्रदान गर्नु पर्दछ, जुन बसको अगाडि अवस्थित हुनुपर्दछ, विद्यार्थीहरूले बसमा चढ्ने क्रममा उनीहरूले प्रयोग गर्नु पर्दछ। यी रसायनहरूको प्रयोग र भण्डारण सँधै बस चालक र/वा बस निरिक्षकको निरीक्षणमा हुनुपर्दछ। तापमान जोखिमका कारण हात सेनिटाइजर बसमा छोडनु हुँदैन।

- बस मार्ग सम्पन्न भइसकेपछि झ्यालहरु र ढोकाहरु खोल्ने, मौसम अनुमति अनुसार, बसमा हावा आवतजावत गर्न दिनुपर्दछ।
- कीटाणुशोधन/सरसफाई अभ्यासहरूका लागि मार्गहरू बीच अतिरिक्त समयका लागि अनुमति दिनुहोस्।

खेल मैदानहरू

- विद्यार्थीहरूले बाहिर खेल्न जानु अघि र तुरुन्त विद्यालय भवन भित्र फर्कदा हात धोएर उत्तम हात स्वच्छता अभ्यास गर्नु पर्दछ।
- एक पटक खेल मैदानमा कति कक्षाहरू सीमित गर्ने गरि विराम समय तालिका तोक्नुहोस्। यदि बहु खेल मैदानहरू उपलब्ध छन् भने, तिनीहरूलाई कति विद्यार्थीहरू मिसिँदै छन् भन्ने कम गर्न प्रयोग गर्नुहोस्।

खाना सेवा



- खाजा खाने समय फरक-फरक र टेबलमा सामाजिक दूरी प्रर्वद्धन गर्नुहोस् (खाना एलर्जी भएका विद्यार्थीहरूका लागि ठाउँ पनि समावेश गर्नुहोस)। यदि विद्यार्थीहरूले क्याफेटेरियामा खान्छन् भने, विद्यार्थीहरुको समूहको बीचमा सतहहरु सफा र स्वच्छ गरिनुपर्दछ। यदि विद्यालयले COVID-19 को सकारात्मक केस अनुभव गर्दछ भने त्यस्तो अवस्थामा सहयोग गर्न सीट छुट्याउने र सम्पर्क ट्रेसिंग लागु गर्नु आवश्यक छ।
- डिस्पोजेबल खाना सेवा वस्तुहरू (थालहरु, भाँडाकुडाहरु) प्रयोग गर्नुहोस्। यदि डिस्पोजेबल वस्तुहरू व्यवहारिक वा योग्य हुँदैनन् भने, सुनिश्चित गर्नुहोस् कि सबै गैर-डिस्पोजेबल खाना सेवा वस्तुहरू पन्जासहित ह्यान्डल गरिएका छन्, भाँडा साबुन र तातो पानीले धोइन्छन्, र पखालिन्छन् र सफा गरिन्छन् वा माँडा माज्ने मसिनमा राखिन्छन्।
- यदि विद्यालयको समय भन्दा बाहिरको कुनै पनि कार्यक्रममा खाना प्रस्ताव गरिएको छ भने विद्यार्थी र स्टाफ बीचको सम्पर्क घटाउन एकिकृत खाना पस्किनुहोस्।
- खाना र भाँडाहरु साझा नगर्नुहोस् र खाना एलर्जी भएका विद्यार्थीहरूको सुरक्षा सुनिश्चित गर्नुहोस्।

क्याफेटेरिया कर्मचारी

- सुनिश्चित गर्नुहोस् कि कर्मचारीहरूलाई हात धुने, उचित पञ्जा प्रयोग, व्यक्तिगत सरसफाइ, खानाको एलर्जी भएका विद्यार्थीहरूलाई सुरक्षित खाना सेवा, र खाना सम्पर्क सतहहरू सफा र स्वच्छ गर्ने कार्यप्रणालीहरूमा जोड दिएर उनीहरूलाई तोकिएको कर्तव्यहरूका सान्दर्भिक मानक अपरेटिंग प्रक्रियाहरूमा प्रशिक्षण दिइन्छ।
- अक्सर छोइने सतहहरू जस्तै भान्छा काउन्टर माथि, क्याफेटेरिया र सेवा टेबलहरू, ढोका ह्याण्डलहरू, गाडाहरू र ट्रेहरू, दिन भर सफा, सेनिटाइज र स्वच्छ गर्नुहोस्।
- उचित हात स्वच्छता अभ्यास गर्नुहोस्। कम्तिमा 20 सेकेन्डका लागि साबुन र पानीले नियमित हात धुनुहोस्।
- तपाईंको हात धुने मुख्य समयहरूमा सामिल छन् :
  - कामको पारी अघि र पछाडि
  - कामको विराम अघि र पछाडि
  - शौचालय प्रयोग पछि
  - खाना खानु वा तयार गर्नु अघि
  - खाना तयार गर्दा डिस्पोजेबल पन्जाहरू राख्नु अघि र बाहिर निकाले पछि
  - खाली हातले वस्तुहरू छोएपछि जस्तै टेबल, ट्रे, कार्ट, र्याक, भाँडा, कप, भाँडाकुडा, झोला, कूलर, टट्स र रद्दी टोकरी जुन अन्य कर्मचारीहरू, विद्यार्थीहरू, वा आगन्तुकहरू द्वारा छोइएका छन्
  - तपाईंको नाक खाली गरे पछि, खोके पछि वा हाच्छ्युँ गरेपछि
  - कपडा अनुहार आवरण राखिसकेपछि, छोए पछि वा हटाए पछि

व्यायामशाला, शारीरिक शिक्षा कक्षा कोठाहरू, र भारोत्तोलन कोठाहरू

- कक्षा वा खेल टोलीहरू बीच प्राय: प्रयोग गरिएका उपकरणहरु सफा र सेनिटाइज गर्नुहोस्।
- व्यायामशाला लकर कोठामा हात स्वच्छता नियमहरू प्रदान गर्नुहोस् र विद्यार्थीहरूलाई व्यक्तिगत वस्तुहरू वा खेलकुदका पोशाकहरु साझेदारी नगर्न सल्लाह दिनुहोस्।
- प्रत्येक प्रयोग पछि उपकरणहरूमा प्रयोगका लागि कोठा भर कीटाणुनाशक वाइप स्टेशनहरू प्रदान गर्नुहोस्।
- विद्यार्थीहरु र खेलाडीहरूलाई कसरत र/वा खेलकुद उपकरणहरू प्रयोग गर्नु अघि र पछाडि उत्तम हात स्वच्छताका अभ्यास गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस्।

उत्तम अभ्यास - *अतिरिक्त रणनीतिहरू जुन विद्यालयहरूले अनुसरण गर्न छनौट गर्न सक्दछन्*

- फ्रन्ट अफिस डेस्क र क्याफेटेरिया सेवा क्षेत्र जस्ता उच्च स्तरको अन्तर्क्रिया र लेनदेनको हुने क्षेत्रमा अस्थायी वा स्थायी प्लेक्सीग्लास कवचहरु प्रदान गर्नुहोस्।

एक नजरमा | सरसफाई र वातावरणीय मापदण्डहरू

1 हातहरू भिजाउनुहोस्

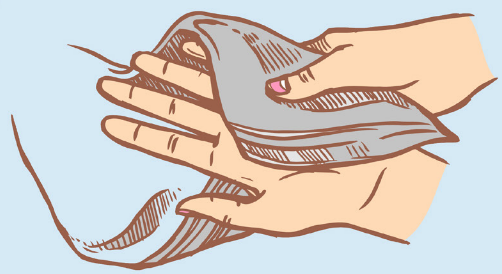
2 साबुन लगाउनुहोस्

3

20 सेकेन्डका लागि हातका सबै सतहहरू मिच्नुहोस्

4 पखाल्नुहोस्

5 सुक्खा पार्नुहोस्



कसरी आफ्नो हात धुनेः

1. बगिरहेको पानीले भिजेको हात भिजाउनुहोस्
2. भिजेको हात ढाक्न पर्याप्त साबुन लगाउनुहोस्
3. हातहरूको पछाडि सहित, औंलाहरू बीचमा र नङहरू मुनि कम्तिमा 20 सेकेन्डका लागि हातका सबै सतहहरू मिच्नुहोस्
4. बगिरहेको पानीले राम्ररी पखाल्नुहोस्
5. उपलब्ध भएअनुसार सफा, सुक्खा कपडा, एकल प्रयोग तौलिया वा हात सुकाउने ड्रायर ले हात सुकाउनुहोस्

सम्पर्क ट्रेसिङ

सुरक्षा अपेक्षाहरू

विद्यालयहरू द्वारा केन्टकी सार्वजनिक स्वास्थ्य विभागले निर्धारित गरे अनुसार कार्यान्वयन गरिनुपर्दछ।

- COVID-19 का कुनै सकारात्मक केसका बारेमा स्थानीय स्वास्थ्य विभागलाई सूचित गर्नुहोस् र बस यातायात, कक्षाकोठाहरू, क्याफेटेरिया सेटिंग चार्टहरू इत्यादिको सम्पर्कको साथ सम्पर्क ट्रेसिङमा सहयोग गर्न तयार हुनुहोस्, जसले COVID-19 सकारात्मक विद्यार्थी र कर्मचारीबाट संक्रमणको उच्च जोखिममा भएकाहरूको छिटो पहिचान गर्न मद्दत पुर्याउँछ। जोखिममा रहेका व्यक्तिहरूको 14 दिने क्वारन्टाइन द्रुत रूपमा थालनी गर्नु भाइरल बिरामीको अगाडि फैलावट रोक्ने हाम्रो उत्तम रक्षा हो।
- सार्वजनिक स्वास्थ्यले रोगको रोकथाम गर्न एक संक्रमणीय बिरामी भएको व्यक्तिको पहिचान गर्न, त्यस व्यक्तिलाई अलग पार्न, र संक्रमित व्यक्तिको उच्च जोखिमको भएका अरुलाई क्वारेन्टाइन गर्न दशकौं देखि सम्पर्क ट्रेसिङ प्रयोग गरेको छ।
- यस प्रविधिले दादुरा, ठेउला, गलगाँड, र विद्यालयहरूमा देखिने धेरै अन्य बिमारीहरूको साथ काम गरेको छ।
- तपाईंका विद्यार्थीहरू र कर्मचारीलाई COVID-19 को जोखिम रोक्न बनाइएको योजनामा सम्पर्क ट्रेस गर्नेहरूलाई अनुसन्धानका साथ सहयोग पुर्याउनु सामिल हुनुपर्दछ।

COVID-19 सन्दर्भहरु

- https://govstatus.egov.com/kycovid19
- Centers for Disease Control and Prevention Considerations for School: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/schools.html
- FAQs for K-12 Schools: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/schools-faq.html
- World Health Organization Key Messages and Actions for COVID-19 Prevention and Control in Schools, March 2020: https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/key-messages-and-actions-for-covid-19-prevention-and-control-in-schools-march-2020.pdf?sfvrsn=baf81d52_4&gclid=EAIaIQobChMI-sPMsf7O6QIVD7bICh1b2wyUEAAYASAAEgJ9GvD_BwE
- National Association for Pupil Transportation, Going Back to School Before the Kids 3.1, A Return to School Roadmap: http://www.transfinder.com/img/papers_and_colateral/NAPT_back_before_kids_part1-290181.pdf
- Centers for Disease Control, Recommendation Regarding the Use of Cloth Face Coverings, Especially in Areas of Significant Community-Based Transmission https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cloth-face-cover.html