बस्नका लागि मास्क लगाउने/खेल्नका लागि परीक्षण गर्ने (मास्क टु स्टे/टेस्ट टु प्ले) विकल्प

विद्यालय वातावरणमा हुँदा कोभिड-19 को सम्पर्कमा आएका विद्यार्थीहरूलाई घरमा क्वारेन्टाइनमा राख्नाले परिणाम स्वरुप विद्यालयमा अध्ययन गर्न पाउने अवसरमा अनपेक्षित कमी आएको छ र आमाबुवा, विद्यालय र स्थानीय स्वास्थ्य विभागहरू (local health departments, LHDs) का लागि बढी तनाव हुन सक्छ। सुरक्षित विद्यालय वातावरण सुनिश्चित गर्नका लागि खोप लगाउन र मास्कको प्रयोग गर्न महत्त्वपूर्ण भएकाले, हामी विद्यालयमा हुने अध्ययनको समर्थन गर्न र तनाव कम गर्नका लागि विद्यालय वातावरणमा हुँदा कोभिड-19 को सम्पर्कमा आएर घरमा क्वारेन्टाइनमा बसिरहेका विद्यार्थीहरू र विद्यालय कर्मचारीलाई विद्यालय-भित्रको विकल्प प्रस्ताव गर्छौं।

यो सिफारिस राष्ट्रिय अनुभवको प्रगतिशील निकाय, Warren County pilot र अन्य LHDS द्वारा साझा गरिएको अनुभवद्वारा सूचित गरिएको छ जसले विद्यालय सेटिङभित्र कोभिड-19 पोजिटिभ व्यक्तिसँग प्रत्यक्ष सम्पर्कमा आएर पोजेटिभ केसहरूमा रूपान्तर भएका व्यक्तिहरूको न्यून सङ्ख्या सङ्केत गर्छ। यो जानकारी र Warren County pilot को सफलतामा आधारित रहेर, हामी विद्यालय सेटिङमा हुँदा कोभिड-19 को सम्पर्कमा आएका K-12 विद्यार्थीहरू र कर्मचारीलाई निम्न कुराहरू सिफारिस गर्छौं।

कृपया निम्न कुराहरू ध्यानमा राख्नुहोस्: मास्क टु स्टे/टेस्ट टु प्ले कार्यक्रममा सहभागी हुने योग्यता विद्यालय सेटिङ वा विद्यालयसँग सम्बन्धित क्रियाकलापहरूमा हुने अनावरणमा निर्भर हुन्छ। यो घरायसी अनावरण वा विद्यालय सेटिङ वा विद्यालयसँग सम्बन्धित क्रियाकलापहरूभन्दा बाहिर हुनेअनावरणहरूमा लागू हुँदैन।

बस्नका लागि मास्क लगाउनुहोस्

खोप वा मास्क लगाएको वा नलगाएको भएपनि, प्रत्यक्ष सम्पर्कहरूले निम्न कुराहरू गर्छन् भने उनीहरू कक्षाकोठाको वातावरणमा रहन सक्छन्:

- अनावरणको अन्तिम मितिपछि 10 दिनसम्म मास्क लगाउने।
- कोभिड-19 का लक्षणहरूका लागि स्वयं-निरीक्षण गर्ने वा आमाबुवाद्बारा निरीक्षण गर्ने।
- कोभिड-19 सँग सम्बन्धित लक्षणहरूको अनुभव गर्न सुरु भएमा (गम्भीरताको स्तर जे-जस्तो भएपनि), अलग बस्ने र परीक्षण गराउने।

कोभिड-19 का प्रत्यक्ष सम्पर्कहरू भनेको पोजिटिभ केसको माध्यमद्वारा प्रत्यक्ष रूपमा कोभिड-19 को सम्पर्कमा आएको पहिचान गरिएका व्यक्तिहरू हुन्। याद राख्नुहोस्, कोभिड-19 श्वासप्रश्वाससम्बन्धी भाइरस हो र यो फैलनका लागि शारीरिक सम्पर्क आवश्यक हुँदैन। यो हाच्छिउँ गर्दा, खोक्दा, कुराकानी गर्दा र सास फेर्दा सर्छ। यी कारकहरू अनावरण र प्रत्यक्ष सम्पर्कहरूको स्तर निर्धारण गर्दा विचार गरिनुपर्छ। दूरी कायम राख्ने उत्कृष्ट अभ्यास भनेको मास्क लगाएको सबैजनासँग 3 फिट, कुनै व्यक्तिले मास्क लगाएको छैन भने, 6 फिट।

अनावरणको 5 दिनपछि परीक्षण गर्न सिफारिस गरिन्छ।

आमाबुवा र विद्यार्थीहरू लक्षण निरीक्षण गर्नका लागि जिम्मेवार हुनुहुन्छ; यद्यपि, नर्स/विद्यालय कर्मचारीले लक्षणहरू देखाइरहेको बच्चा देख्नुभयो भने, उहाँहरूले सोही अनुसार कार्यवाही गर्नुपर्छ।

हामीले केही विद्यार्थीहरू उहाँहरूको चिकित्सा प्रदायकद्वारा पहिचान गरिएको चिकित्सा अवस्था वा विकासात्मक असक्षमता भएको कारणले मास्क लगाउन असक्षम भएको कुरा पहिचान गर्छौं। यस्तो अवस्थामा, हामी यी विद्यार्थीहरूलाई विद्यालय सेटिङमा बस्नका लागि अनुमति दिने सुरक्षित तरिका छ वा छैन भनी निर्धारण गर्न LHD र विद्यालयहरूलाई एकसाथ कार्य गर्न सिफारिस गर्छौं। यो निर्धारण गर्दा, जोखिमको स्तर र अन्य विद्यार्थीहरूको स्वास्थ्य र सुरक्षालाई ध्यानमा राख्नुपर्छ।

मास्क नलगाएको विद्यार्थी कक्षाकोठा सेटिङमा सुरक्षित रूपमा बस्न सक्नुहुन्छ वा सक्नुहुन्न भनी मूल्याङ्कन गर्न, निम्न कुराहरू ध्यानमा राख्नुहोस्:

- *विद्यालयको मास्क लगाउने नीति।*
  - *सर्वव्यापी मास्क लगाउने नीतिहरूले फैलने जोखिम घटाउँछन्।*
  - *जति धेरै विद्यार्थीहरूले मास्कहरू लगाउनुहुन्छ, त्यतिनै कम भाइरस फैलन सक्छ। यसले जोखिम घटाउँछ।*
- *विद्यालयको परीक्षण गराउने नीति।*
  - *परीक्षण भनेको विद्यालयहरूले कार्यान्वयन गर्न छनोट गर्ने अर्को रणनीति हो।*
  - *विद्यालयले जति धेरै परीक्षण गर्छ, त्यति नै अन्य व्यक्तिहरूलाई संक्रमण हुने जोखिम घटाउन पोजिटिभ केसहरू पहिचान र अलग गर्ने मौका धेरै हुन्छ।*
  - *डिस्ट्रिक्टहरूले मास्क नलगाएको विद्यार्थीलाई कक्षाकोठा सेटिङमा बस्न अनुमति दिने योजना बनाउँदै छ भने, विद्यार्थीलाई दैनिक रूपमा परीक्षण गर्नुपर्छ।*
- *विद्यालयको सामाजिक दूरी कायम राख्ने रणनीति।*
  - *अनावृत र मास्कविना प्रत्यक्ष सम्पर्कमा आएका व्यक्तिको वरिपरि 6 फिट वा सोभन्दा बढी दूरी कायम राख्नाले जोखिम घटाउँछ।*
- *अल्पीकरण रणनीति/व्यवहारहरू पालना गर्ने विद्यार्थीको क्षमता।*
  - *उचित हातको सरसफाइ।*
  - *उचित तरिकाले खोक्ने बानी।*
  - *व्यक्तिगत दूरी कायम राख्ने।*
- *सामुदायिक फैलने दरहरू।*
  - *सामुदायिक फैलने दरहरूलाई ध्यानमा राख्नुपर्छ।*
  - *समुदायहरूमा उच्च फैलने दरहरूको स्तरले विद्यालय वातावरणभित्र फैलने बढ्दो जोखिम सिर्जना गर्छ र प्रकोपहरूका लागि उत्कृष्ट मौका हुन्छ।*

संयुक्त तरिकाले प्रयोग गर्दा, यी रणनीतिहरूले अनावृत प्रत्यक्ष सम्पर्क र अन्य विद्यार्थीहरू र कर्मचारीका लागि सुरक्षाको बढ्दो तह उपलब्ध गराउँछन्। मास्क लगाउने, परीक्षण गर्ने, सामाजिक दूरी कायम राख्ने र उपयुक्त सरसफाइका उपायहरू अपनाउने लगायत लेयरिङ अल्पीकरण रणनीतिहरूले भाइरस फैलने जोखिम घटाउन मद्दत गर्छ।

खेल्नका लागि परीक्षण गराउनुहोस्

लक्षण नदेखिएका सम्पर्कहरूले निम्न कुराहरू गर्नुभयो भने, उहाँहरू अतिरिक्त पाठ्यक्रम क्रियाकलापहरूमा सहभागी हुन जारी राख्न सक्नुहुन्छ:

सक्षम हुँदा मास्क लगाउने। (*यसमा निम्न कुराहरू समावेश छन्: यातायात; लकर रूमहरू; साइडलाइनहरूमा बस्ने/उभिने; र कुनै पनि समयमा मास्कले सास फेर्दा, क्रियाकलापमा अवरोध पुर्‍याउने छैन वा सुरक्षा जोखिम सिर्जना गर्ने छैन)*

- कोभिड-19 को सम्पर्कमा आएको प्रारम्भिक सूचनामा परीक्षण गराउनुहोस्।
- *अनावरणको* 5 *दिनपछि परीक्षण गर्न सिफारिस गरिन्छ।*

कृपया निम्न कुराहरू ध्यानमा राख्नुहोस्: माथि सन्दर्भ गरिएका परीक्षणहरू SARS-CoV-2 viral (PCR वा एन्टिजेन) परीक्षणहरू हुन्। तिनीहरूलाई कोही व्यक्तिद्वारा निरीक्षण/अवलोकन गरिनुपर्छ र कुनै निरीक्षकविना घरमा आफै परीक्षण गर्न सकिँदैन।

डिस्ट्रिक्टहरूले प्रत्येक विद्यालय सम्पर्कमा आउने सम्भावना भएका खेलकूद प्रतियोगिताहरूका लागि सोही दिनमा परीक्षण गर्ने कुरा ध्यानमा राख्नुपर्छ। प्रतियोगिताहरूमा संलग्न भएका विद्यार्थीहरू कोभिड-19 पोजिटिभ देखिएमा, अन्य टोलीसँग सम्पर्क पत्ता लगाउने (कन्ट्याक्ट ट्रेसिङ) गर्न आवश्यक हुँदैन; यसको सट्टामा, अन्य टोलीलाई सम्भावित अनावरणको बारेमा सूचित गर्न सामान्य पत्र पठाउनुहोस्।

यी प्रस्तावित परिवर्तनहरूमा संरचनात्मक विद्यालय सेटिङहरूभित्र कोभिड-19 फैलने सम्भावना कम गर्नका लागि मास्क लगाउने र परीक्षण गर्ने कुरा समावेश हुन्छ र यिनीहरूले क्वारेन्टाइन बस्नका लागि सुरक्षित विकल्प उपलब्ध गराउँछन्।