परिवारहरुकोलागि COVID-19 सुझाव

जुन २०२१ मा अद्यावधिक गरिएको

हाम्रा विद्यालयहरु COVID-19 को वातावरणमा सकेसम्म सुरक्षित तरिकाहरु द्वारा संञ्चालित भइरहेका छन् भन्ने सुनिश्चित गर्न हामी अष्ट्रेलियाली स्वास्थ्य संरक्षण प्रमुख समिति (Australian Health Protection Principal Committee (AHPPC)), NSW स्वास्थ्य र अन्य संस्थाहरूसँग सहकार्य गरिरहेका छौं।

NSW स्वास्थ्य बाट अद्यावधिक सल्लाह

COVID-19 को बारेमा अद्यावधिक जानकारीहरू नियमित रुपमा उपलब्ध गरिन्छ। परिवारहरूलाई वर्तमान जानकारी को लागि निम्न वेबसाइट NSW को सरकारी वेबसाइट (NSW Government website) मा हेर्नकोलागि प्रोत्साहन दिइन्छ।

COVID-19 को प्रकोपको कारण NSW स्वास्थ्य द्वारा घरमै रहने आदेश लागू भइरहेको अवस्थामा विद्यालयको सञ्चालनहरुमा पनि परिवर्तन आउन सक्दछ। कृपया तपाईंको विद्यालयलाई सञ्चालनमा भएको परिवर्तनको बारेमा सोध्नुहोस् र यदि अनुरोध गरिएको खण्डमा अत्यावश्यक नपरेका उद्देश्यहरूको लागि विद्यालय मैदान प्रवेश नगर्ने लगायतका तपाईंको विद्यालयमा कर्मचारीहरुले दिएको सबै सल्लाहहरूको पालना गर्नुहोस्।

घरैबाट अध्ययन गर्ने

विद्यार्थीहरूलाई निम्न परिस्थितिमा घरैबाट अध्ययन गर्नको लागि सहयोग गरिनेछ:

- यदि उनीहरूलाई सकारात्मक वा संदिग्ध COVID-19 केसको नजिकको सम्पर्कको कारण स्वयं-अलग्गै बस्न आवश्यक परेमा।
- जहाँ विद्यालय COVID-19 को प्रकोपको कारण अत्यावश्यक कामदारहरूको बालबालिकाहरूका लागि मात्र स्थलगत शिक्षाको लागि संञ्चालित रहनको लागि सार्वजनिक स्वास्थ्य सल्लाहमा निर्देशित गरिएमा।

घरैबाट गरिने अध्ययन, अनलाइन र अफलाइन संसाधनहरू र छापिएका सामग्रीहरू जस्तै कार्यपत्र(वर्कशिट)हरू र संसाधनहरू लगायत धेरै प्रकारको हुन्छ।

स्थलगत अध्ययनको बेला हाजिरीको सुझाव

NSW स्वास्थ्यको सल्लाह अनुसार, अभिभावक र हेरचाहकर्ताहरूलाई बच्चाहरू बिरामी भएको खण्डमा, यदि उनीहरूमा हल्का रुघाको जस्तो लक्षण भए पनि, उनीहरूलाई विद्यालय **नपठाउन** स्मरण गराइन्छ।

NSW स्वास्थ्यले विद्यालयलाई अस्वस्थ वा हल्का रुघाको जस्तो लक्षण भएका कसैलाई पनि उनीहरुको स्थानीय चिकित्सा व्यवसायी वा कुनै एक COVID-19 क्लिनिक (COVID-19 clinics) को माध्यम बाट परीक्षणको व्यवस्था गर्न को लागी प्रोत्साहन गर्न अनुरोध गरेको छ।

रुघाको जस्तो लक्षण भएका विद्यार्थी र कर्मचारीले परीक्षण गर्नु पर्दछ र नकारात्मक COVID-19 परीक्षण परिणामको प्रतिलिपि उपलब्ध गराउनुपर्दछ र विद्यालयमा फर्कन अनुमति पाउनु अघि लक्षण मुक्त हुनुपर्दछ।

COVID-19 परीक्षण नगर्ने विद्यार्थीहरूलाई १०-दिनको अवधिको लागि विद्यालयमा फर्किने अनुमति दिइने छैन। त्यसको अलवा, उनीहरू विद्यालयमा फर्कनु अघि कम्तिमा ३ दिनको लागि लक्षणमुक्त हुनुपर्दछ।

स्थलगत अध्ययनको बेला हाजिरीको सुझाव (क्रमशः)

मौसमी एलर्जी राइनाइटिस (allergic rhinitis) वा रुघाको जस्तो लक्षण देखापर्ने अन्य अवस्था भएका विद्यार्थीहरूले पनि COVID-19 को परीक्षण गराउनु पर्नेछ र परीक्षणको नतीजा नकारात्मक आएको हुनु पर्दछ। उनीहरूको लक्षणहरू १० दिन पछाडि पनि जारी रहेको खण्डमा, विद्यार्थीहरूले उनीहरूका लक्षणहरू उनीहरूको अवस्थाको लागि विशिष्ट हो भनेर पुष्टि गरेको चिकित्सकबाट कागजात उपलब्ध गराउनु पर्दछ। यदि विद्यार्थीले नयाँ वा परिवर्तन भएका लक्षणहरूको विकास गर्दछ भने, उनीहरूले COVID-19 का लागि जाँच गर्नुपर्नेछ। COVID-19 को लक्षणहरू (COVID-19 symptoms) को बारेमा थप जानकारी फेला पार्नुहोस्।

जटिल स्वास्थ्य वा अशक्तता भएका विद्यार्थीहरूको लागि COVID-19 परीक्षण चुनौतीपूर्ण हुन सक्छ। यी अवस्थाहरूमा, विद्यालयहरूले अभिभावक वा हेरचाहकर्तालाई उनीहरूको बालबालिकालाई उनीहरूको चिकित्सा व्यवसायी द्वारा मूल्यांङ्कन गर्न लगाउनेछ। चिकित्सा व्यवसायीले COVID-19 परीक्षणको आवश्यकता छैन भनेर निर्धारण गरेको खण्डमा, विद्यार्थीलाई COVID-19 परीक्षण आवश्यक पर्ने लक्षणहरू नभएको पुष्टि गर्न विद्यालयमा कागजात उपलब्ध गराउनु पर्छ। प्रमाणपत्रमा उक्त विद्यार्थी विद्यालयमा फर्कन सक्षम छ भन्ने उल्लेख पनि गर्नुपर्दछ।

सबै विद्यालय र परिवारहरूलाई स्मरण

यो महत्त्वपूर्ण छ कि विद्यालयहरू र परिवारहरूले COVID-19 निर्देशनहरू अनुसरण गर्न जारी राख्नुपर्दछ। विशेष गरी हामी निम्नलाई कुराहरुमाथि जोड दिन चाहन्छौं:

- विद्यालयहरूले अनिवार्यरुपमा जारी राख्नै पर्छ:
  - व्यक्तिगत स्वच्छता, शारीरिक दूरी, सफाई र रेकर्ड राख्ने अभ्यासहरूको कार्यान्वयन।
  - जहाँ सम्भव छ, मौसमले अनुमति दिए सम्म बाह्य क्षेत्रहरू प्रयोग गर्ने, वा ठूला खुला स्थल जहाँ पर्याप्त दूरी कायम गर्न सक्षम हुने ठाउँहरूको प्रयोग।
  - यो सुनिश्चित गर्नुहोस् कि विद्यालयको हाताभित्र आउने सबै आगन्तुकहरू सञ्चो र लक्षणमुक्त छन्, प्रत्येक पटक उनीहरूले भ्रमण गर्दा आफूले COVID-19 आगन्तुक, ठेकेदार र सेवा प्रदायकहरूले पुरा गर्नुपर्ने आवश्यकताहरूको पालना गरेको स्वीकार गर्ने लगायतका सबै साइन-इन व्यवस्थाहरूको पालना गर्दछन् । साथै सबै आगन्तुकहरूले सेवा Service NSW QR code प्रयोग गरेर पनि चेक इन गर्नुपर्नेछ। विद्यार्थी पुर्याउन र लिन जाने अभिभावक र हेरचाहकर्ताहरूले साइन इन वा Service NSW QR code प्रयोग गर्नु आवश्यक छैन।

अनुहार मास्क लगाउने र तापक्रम स्क्रीनिंग

विद्यालयमा आफ्नो मास्क लगाउन चाहने कसैलाई पनि सो गर्नबाट रोकिने छैन।

सार्वजनिक यातायातमा अनुहारको मास्क लगाउने अनिवार्य सार्वजनिक स्वास्थ्य आदेश लागू गरिएको अवस्थामा, १३ वर्ष वा माथि उमेरका विद्यार्थीहरूले यस निर्देशनको पालना अनिवार्य रुपमा गर्नु पर्दछ। कर्मचारीले पनि सार्वजनिक यातायातमा यात्रा गर्दा, शैक्षिक भ्रमणको लागि सार्वजनिक यातायातमा यात्रा गर्दा वा चार्टर्ड वा निजी यातायात सेवाहरूमा समेत यस निर्देशनको पालना गर्नुपर्दछ।

विद्यालयमा व्यापक रुपमा तापक्रम स्क्रीनिंगको आवश्यकता पर्दैन वा सिफारिस गरिदैन।

विद्यालय सफाई र स्वच्छता सामाग्री आपूर्ति

तपाईंको विद्यालयले AHPPC दिशानिर्देशहरू र NSW स्वास्थ्यको सल्लाह अनुरूप अतिरिक्त सफाई आपूर्ती प्राप्त गर्न जारी नै राख्नेछ। लक्षित क्षेत्रहरुमा सीढी तथा आवतजावत हुने क्षेत्रहरूमा अत्याधिक छुइने क्षेत्र र अन्य कडा सतहहरू, ढोकाको ह्यान्डलहरू, लकरहरू, बत्तीको स्विचहरू र ह्यान्ड्रेलहरू समावेश छन्। त्यहाँ शौचालय र बबलरको थप सफाई हुनेछ र साबुन जस्ता आपूर्ति सामाग्रीहरु थपिनेछ।

विद्यालयहरूले झोल साबुन, ह्याण्ड स्यानिटाईजर, कागजको तौलिया, सतहमा छर्कने स्प्रे र कीटाणुनाशक वाइप सहित स्वच्छता राख्ने सामाग्रीहरु प्रदान गर्न जारी राख्नेछ।

COVID-19 घटनाहरूको प्रतिक्रिया

हाम्रो विद्यालयहरूमा COVID-19 को कुनै पनि संदिग्ध वा पुष्टि भएका घटनाहरूमाथि प्रतिक्रिया दिन विद्यालयहरूको लागि स्पष्ट योजना छ। हामी NSW स्वास्थ्य निकट रहेर काम गरिरहेका छौं र यदि परिस्थिति खडा भयो भने अभिभावकहरुसँग कुराकानी गर्नेछौं । COVID-19 घटनाहरूको लागि हाम्रो प्रतिक्रिया प्रोटोकोलहरूको बारेमा थप पढ्नुहोस् (Response protocols for COVID-19 cases)।

यातायात

विद्यालय आउने र जाने बस सेवाहरू सामान्य रूपमा सञ्चालन हुनेछ। विद्यालय आउने र जाने बारेमा यात्रा सल्लाह को लागी, NSW यातायात मा हेर्नुहोस् (Transport for NSW)।

टेलिफोन दोभाषे सेवा

यदि तपाईंलाई थप जानकारी चाहिएको छ भने कृपया तपाईंको विद्यालयको प्रधानाध्यापकलाई फोन गर्नुहोस्। यदि तपाईंलाई तपाईको सोधपुछको लागि सहयोग पुर्याउन अनुवादक चाहिएको छ भने कृपया 131 450 मा टेलिफोन दोभाषे सेवालाई फोन गर्नुहोस् र तपाईंको भाषाको दोभाषेको लागि भन्नुहोस्। यस सेवाका लागि तपाईंलाई शुल्कः लाग्ने छैन।