# विद्यालयका लागि COVID स्मार्ट उपायहरू

## परिवारहरूका लागि सूचना

हामीलाई थाहा छ कि कक्षाकोठामा सबै सँगै हुनु हाम्रा विद्यार्थीहरूको सिकाई, विकास र हितका लागि सबैभन्दा राम्रो कुरा हो। यो त्रैमास (term) मा हामी आफ्ना विद्यार्थीहरूको हित र एकरूपतासहितको परिणाममुखी अध्ययनको वातावरण दुवैलाई प्राथमिकता दिन विभिन्न उपायहरू लागू गरिरहनेछौं।

### यदि अस्वस्थ भए घरमै बस्नुहोस्

- यदि तपाईंको बच्चा अस्वस्थ भएमा, तपाईंले उनीहरूलाई घरमै राख्नुपर्नेछ। यदि उनीहरूमा COVID-19 को हल्का लक्षणहरू देखापरेमा पनि, उनीहरूले COVID परीक्षण गर्नुपर्छ र आइसोलेट गर्नुपर्छ।
- तपाईंको बच्चाले परीक्षणको नतिजा नेगेटिभ आएपछि र ऊ लक्षणहरूबाट मुक्त भएपछि मात्र विद्यालय फर्कनुपर्छ।
- यदि तपाईंको बच्चाको COVID-19 को परीक्षण नतिजा पोजेटिभ आयो भने, सर्भिस एन.एस.डब्ल्यू. (Service NSW) मा उक्त पोजेटिभ नतिजा दर्ता गर्नुहोस्, 7 दिनको लागि आइसोलेसनमा राख्नुहोस् र NSW स्वास्थ्य निर्देशनहरूको पालना गर्नुहोस्।

### खोपहरू

- COVID-19 र फ्लूको खोप लगाउनु तपाईंले आफू, परिवार र समुदायलाई सुरक्षित राख्ने सर्वोत्तम उपाय हो। खोप लगाउनु तपाईंको रोग प्रतिरोधात्मक प्रणालीलाई भाइरल रोगहरू विरुद्ध लड्न मद्दत गर्ने एउटा सुरक्षित र प्रभावकारी उपाय हो।
- मुलधारका विद्यालय वातावरणमा काम गर्ने सबै योग्य कर्मचारी र विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो स्वास्थ्यको सुरक्षाको लागि खोपहरूसँग अद्यावधिक रहन विशेष प्रोत्साहन दिइन्छ। कुनै खास उद्देश्यका लागि विद्यालयमा काम गर्ने सबै कर्मचारीहरूले COVID-19 को सम्पर्कमा आएमा गम्भीर बिमारी हुने जोखिम बढी भएका हाम्रा विद्यार्थीहरूको सुरक्षाको लागि COVID-19 विरुद्ध दुवै खोप लगाउनु आवश्यक छ।

### निकट सम्पर्क (Close contacts)

- निकट सम्पर्क (close contact) भनी पहिचान गरिएका विद्यार्थीहरूले विद्यालयलाई सूचित गरेको र उनीहरू विद्यालयमा उपस्थित हुनुभन्दा अगाडिका ५ दिनहरूमा (विद्यालय खुल्ने दिनहरूमा) प्रत्येक दिन बिहान COVID-19 परीक्षण गरेर नेगेटिभ नतिजा आएको खण्डमा विद्यालयमा उपस्थित हुन पाउँछन्।
- माध्यमिक विद्यालयका विद्यार्थीहरूले खाना खाँदा वा व्यायाम गर्दा बाहेक भवनभित्र मास्क लगाउनुपर्छ। प्राथमिक विद्यालयका विद्यार्थीहरूलाई खाना खाँदा वा व्यायाम गर्दा बाहेक भवनभित्र मास्क लगाउन सिफारिस गरिन्छ।
- निकट सम्पर्क भनी पहिचान गरिएका कुनै पनि विद्यार्थीलाई राती वास बस्नुपर्ने शैक्षिकयात्रा वा विद्यालय शिविरहरू जस्ता उच्च जोखिमयुक्त कार्यक्रमहरूमा जान अनुमति दिइनेछैन।
- विशेष उद्देश्यका विद्यालय तथा सहायता एकाइका विद्यार्थीहरूले निकट सम्पर्कको रूपमा विद्यालयमा उपस्थित हुन सक्दैनन् र उनीहरूको आइसोलेसनको अवधिमा टाढाबाट अध्ययन गर्न सहायता गरिनेछ।

## द्रुत एन्टिजेन परीक्षण

- यदि तपाईंको बच्चालाई COVID-19 का हल्का लक्षणहरू मात्र पनि देखिएमा, वा उनीहरू निकट सम्पर्कको रूपमा विद्यालयमा आइरहेको खण्डमा द्रुत एन्टिजेन परीक्षण गर्नुपर्छ।
- यदि तपाईंको बच्चाको COVID-19 परीक्षणको नतिजा पोजेटिभ आएमा उसको आइसोलेसन अवधि नसकिएसम्म र ऊ लक्षण मुक्त नभएसम्म विद्यालयमा आउनु हुँदैन। द्रुत एन्टिजेन परीक्षणको पोजेटिभ नतिजालाई सर्भिस एन.एस.डब्ल्यू. (Service NSW) मा दर्ता गर्नुपर्छ।
- यदि तपाईंको बच्चाको परीक्षण नतीजा नेगेटिभ आयो तर लक्षणहरू देखिइरहेको छ भने लक्षण मुक्त नभएसम्म विद्यालयमा उपस्थित हुनुहुँदैन।
- कर्मचारी र विद्यार्थीहरूलाई तेश्रो त्रैमास (Term 3) को प्रारम्भमा उनीहरूको विद्यालयले ५ वटा द्रुत एन्टीजेन परीक्षण किटहरूको १ वटा मल्टिप्याक उपलब्ध गराउने छ। विशेष उद्देश्यका विद्यालय तथा सहायता एकाइका कर्मचारी तथा विद्यार्थीहरुलाई तेश्रो त्रैमासको प्रारम्भमा उनीहरुको विद्यालयले ५ वटा द्रुत एन्टिजेन परीक्षण किटहरूको २ वटा मल्टिप्याक उपलब्ध गराउने छ।
- विद्यालयहरूले प्रकोप भएको अवस्थामा निगरानी परीक्षणको लागि विद्यालय परिसरहरूमा द्रुत एन्टिजेन परीक्षण किटहरूको अतिरिक्त स्टक राख्नेछन्।

## स्वच्छता र सरसफाई

- विद्यार्थीहरूलाई नियमित साबुन तथा पानीले हात धुन र आवश्यकता अनुसार व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्न प्रोत्साहित गरिन्छ।
- विद्यालयहरूमा दिउँसो गरिने थप सरसफाइले धेरै-स्पर्श हुने क्षेत्रहरू र अन्य कडा सतहहरू, ढोकाको ह्यान्डल, लकर, बत्तीका स्विच र भऱ्याङ तथा ओहोरदोहोर गर्ने क्षेत्रहरूमा ह्यान्ड्रेलहरूमा ध्यान केन्द्रित गर्नेछ।

## भेन्टिलेसन (Ventilation)

- संक्रमणको जोखिम कम गर्ने भेन्टिलेसनको सबैभन्दा प्रभावकारी उपाय ताजा हावा हो।
- ठन्डा महिनाहरूमा, तापक्रममा आरामदायी सन्तुलन राख्न हिटिङ्गलाई भेन्टिलेसनसँग संयोजित गरेर प्रयोग गरिनेछ।
- आवश्यक परेमा भेन्टिलेसन र वायु शुद्धीकरणको उचित स्तर सुनिश्चित गर्न सार्वजनिक विद्यालयहरूभित्रका सबै अध्ययन स्थलहरूको जाँच गरिएको छ।
- सम्भव भएसम्म भवनबाहिरका स्थानहरू प्रयोग गर्न दिइने प्रोत्साहनलाई निरन्तरता दिइनेछ।

## मास्कहरू

- मुलधारका विद्यालय वातावरणमा हुने सबै कर्मचारी तथा विद्यार्थीहरूलाई सम्भव भएसम्म मास्क लगाउन, विशेष गरी भवनभित्रका स्थानहरूमा तथा भेन्टिलेसन नहुने र दुरी कायम गर्न सम्भव नहुने अन्य अवस्थाहरूमा, मास्क लगाउन विशेष प्रोत्साहन गरिन्छ।
- COVID-19 बाट संक्रमित भएमा गम्भीर बिमारी हुनसक्ने जोखिम बढी भएका विद्यार्थीहरूसँग काम गर्ने सबै कर्मचारीहरूले मास्क लगाउनु आवश्यक छ।
- आगन्तुकहरूलाई मास्क लगाउन दृढतापूर्वक प्रोत्साहित गरिन्छ, विशेष गरी उनीहरूले प्रत्यक्षरूपमा विद्यार्थीहरूसँग कुराकानी गर्दा,  र COVID-19 बाट संक्रमित भएमा गम्भीर बिमारी हुनसक्ने जोखिम बढी भएका विद्यार्थीहरूसँग अन्तरक्रिया गर्दा अनिवार्य रूपमा मास्क लगाउनु पर्नेछ।
- निकट सम्पर्कको रूपमा विद्यालय जाने कक्षावर्ष ७ र सो माथिका विद्यार्थीहरूले भवनभित्र अनिवार्य रूपमा मास्क लगाउनुपर्छ र त्योभन्दा तलका कक्षाहरूका विद्यार्थीहरूलाई पनि यसकालागि दृढतापूर्वक प्रोत्साहन गरिन्छ।
- सबै विद्यार्थीहरूलाई उनीहरू COVID-19 बाट निको भएको ३ दिनपछिसम्म मास्क लगाउन दृढतापूर्वक प्रोत्साहन गरिन्छ।

## आगन्तुकहरू (Visitors)

- आगन्तुकहरूले उनीहरूले खोप लगाएको स्थिति जस्तोसुकै भएतापनि मुलधारका विद्यालयहरूको परिसरमा उपस्थित हुन सक्छन्।
- सबै आगन्तुकहरूलाई मास्क लगाउन दृढतापूर्वक प्रोत्साहन गरिन्छ, विशेष गरी भवनभित्र वा दूरी कायम गर्न संभव नहुनेभए, र विद्यार्थीहरूसँग सीधै कुराकानी गर्दा।
- विशेष उद्देश्यका विद्यालय तथा सहायता एकाइका विद्यार्थीहरूसँग प्रत्यक्ष अन्तरक्रिया गरिरहेको बेलामा  कामदार तथा स्वयंसेवकहरूसमेत सबै आगन्तुकहरूले मास्क लगाउनुपर्नेछ।
- निकट सम्पर्कको रूपमा विद्यालय जाने आगन्तुकहरूले विद्यालयलाई जानकारी दिनुका साथै तोकिएका निर्देशनहरूको, भवनभित्र हुँदा मास्क लगाउनेसमेत, पालना गर्नुपर्छ। निकट सम्पर्क भएका आगन्तुकहरूले विशेष उद्देश्यका विद्यालयहरूमा जान पाउनेछैनन्।

## क्रियाकलापहरू

- स्वास्थ्य तथा सुरक्षा जोखिम मूल्यांकनहरूलाई योजना चरणका क्रियाकलापमा, शैक्षिक भ्रमण र रात्री शिविहरूसमेत, संलग्न गरिनेछ।
- अभिभावक तथा हेरचाहकर्ताहरूलाई संक्रमण हुनसक्ने जोखिमको बारे सजग गराइन्छ र उनीहरूले केही क्रियाकलापहरूको लागि अनुमति दिनुपर्ने हुन्छ।

## स्थानीय परिस्थितिहरूमा प्रतिक्रिया दिने

- विद्यालयहरूले भाइरल रोगको प्रकोप लगायत स्थानीय परिस्थितिहरूप्रति उचित प्रतिक्रिया दिन विभागको स्वास्थ्य, सुरक्षा र कर्मचारी कल्याण मामिला व्यवस्थापन टोलीसँग काम गर्नेछन्।
- केही अवस्थाहरूमा, विद्यालयहरूले संक्रमणको श्रृंखला रोक्न निश्चित अवधिको लागि अस्थाई रूपमा थप उपायहरू, मास्क लगाउनुपर्ने, अनावश्यक क्रियाकलापहरूलाई पछि सार्ने वा सीमित गर्ने र तोकिएका समूहलाई टाढाबाट अध्ययन गर्न निर्देशन दिने समेत, लागू गर्न सक्छन्।

## टाढाबाट अध्ययन

- विभागले टाढाबाट अध्ययन गर्नुपर्ने विद्यार्थीहरूलाई सहयोग गर्न डिजिटल अध्ययन संसाधनहरूको विकास गर्ने काम जारी राखेको छ।

**थप जानकारीका लागि**, निम्न वेबसाईटमा जानुहोस्: education.nsw.gov.au/covid-19/advice-for-families

## टेलिफोन दोभाषे सेवा

यदि तपाईंलाई थप जानकारी आवश्यक भएमा कृपया आफ्नो विद्यालयका प्रधानाध्यापकलाई फोन गर्नुहोस्। यदि तपाईंलाई आफ्नो सोधपुछमा सहयोग गर्नको लागि दोभाषेको आवश्यकता छ भने कृपया टेलिफोन दोभाषे सेवालाई 131 450 मा फोन गर्नुहोस् र आफ्नो भाषाको दोभाषेको लागि अनुरोध गर्नुहोस्। तपाईंले फोन गर्न चाहेको फोन नम्बर अपरेटरलाई बताउनुहोस्, र अपरेटरले तपाईंलाई कुराकानीमा सहयोग गर्न लाइनमा दोभाषे उपलब्ध गर्नेछन्। तपाईंलाई यो सेवाको लागि शुल्क लाग्ने छैन।

एन.एस.डब्ल्यू. सरकार विद्यार्थी तथा विद्यालयका कर्मचारीहरूको सुरक्षा तथा हितलाई प्राथमिकतामा राख्दै निरन्तर विद्यालयहरू सञ्चालन हुने सुनिश्चित गर्न प्रतिबद्ध छ।