کی منتقلی COVID-19 غیر امریکی ماحولوں میں اسکولوں کے اندر کے تدارک کے لیے عملی ملاحظات

Accessible version: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/global-covid-19/schools.html

پس منظر

اسکول برادری کے بنیادی ڈھانچے کا لازمی جز ہوتے ہیں۔ اسکول ایسے طلباء کے لیے محفوظ، معاون سیکھنے کا ماحول فراہم کرتے ہیں جو معاشرتی اور جذباتی نشوونما میں مدد کرتے ہیں، اور یہ زندگی کے بہتر نتائج کے لیے طرز زندگی اور ذہنی صحت کی خدمات تک اسکول کے کھانے کے پروگراموں جیسی اہم خدمات تک رسائی فراہم کرتے ہیں۔ اسکول جو فوائد برادری کو پیش کرتے ہیں ان میں افراد کے لیے روزگار کے مواقع شامل ہیں اور والدین، سرپرستوں اور دیکھ بھال کرنے والوں کو کام کرنے کے قابل بناتے ہیں۔ متعدد مطالعات نے ثابت کیا ہے کہ اسکولوں کے ماحول میں بیماری کی منتقلی کی شرحیں، جب متعدد تدارکی حکمت عملیوں پر عمل ہو رہا ہوِ، عموماً علاقے کی منتقلی کی سطحوں سے کم یا ان کے برابر ہوتی ہیں۔

K-12 اسکولوں اور ابتدائی دیکھ بھال اور تعلیم کے پروگراموں میں SARS-CoV-2 کی منتقلی پر CDC کا سائنس بریف بچوں اور نوعمروں میں COVID-19 پر شواہد اور اسکولوں اور ابتدائی دیکھ بھال اور تعلیمی پروگراموں میں اس کی منتقلی کے تدارک کے بارے میں کیا معلوم ہے، اس کا خلاصہ پیش کرتا ہے۔ یہ رہنمائی متعدد تدارکی حکمت عملیوں کی نشاندہی کرتی ہے جنہیں غیر امریکی ماحول والے اسکول روبرو محفوظ سیکھنے اور دیکھ بھال کو فروغ دینے کے لیے ایک پرت دار انداز میں لاگو کر سکتے ہیں۔ مقامی صحت عامہ کے اہلکاروں کے تعاون سے، اسکول انتظامیہ کو COVID-19 کے خلاف پرتوں والی تدارکی حکمت عملی کا اطلاق کرتے وقت متعدد عوامل پر غور کرنا چاہیے، بشمول COVID-19 کی مقامی کمیونٹی میں منتقلی۔

پرتوں والی تدارکی حکمت عملیاں

اسکولوں میں تدارکی حکمت عملیوں کا اہتمام نیچے بیان کردہ تین میں سے ایک زمرے میں کیا جا سکتا ہے۔ ہر ایک زمرے سے تدارکی حکمت عملیوں کو، طلبہ اور اسکول کے عملے کے لیے COVID-19 کے پھیلاؤ کے مجموعی خطرے کو کم کرنے کے لیے، ایک دوسرے کے اوپر تہہ بہ تہہ ہونا چاہیے۔

- **ذاتی حکمت عملیاں:** خود کو اور اپنے آس پاس کے لوگوں کو محفوظ رکھنے کے لیے انفرادی طرزِعمل
- **انتظامی حکمت عملیاں:** لوگوں کو محفوظ رکھنے والی کاروائیاں اور پالیسیاں
- **ماحولیاتی حکمت عملیاں:** لوگوں کو خطرات سے دور رکھنے کے لیے قائم کردہ طبعی ڈھانچے

اگرچہ کچھ تجاویز تمام ماحول میں ممکن نہیں ہو سکتیں، اسکول زیادہ سے زیادہ حکمت عملیوں کا استعمال کر سکتے ہیں۔ اسکول کے عملے اور کمیونٹی کے ارکان کو کسی بھی تدارکی اقدام کو کامیاب بنانے کے لیے منصوبہ بندی اور نفاذ کے عمل میں شامل ہونا چاہیے۔ منصوبہ بندی اور فیصلہ سازی کے عمل میں مقامی آبادیوں کو شامل کر کے مندرجہ ذیل تجاویز کو مقامی تناظر کی مناسبت سے اپنایا جا سکتا ہے۔

ذاتی تدارکی حکمت عملیاں

ذیل کی ذاتی حکمت عملیاں وہ طرز عمل ہیں جن کا استعمال اسکول کا عملہ اور طلباء خود کو اور اپنے آس پاس کے لوگوں کی حفاظت کے لیے کر سکتے ہیں۔

ٹیکہ کاری

تمام اساتذہ، عملہ اور طلباء جو COVID-19 کے ٹیکے لگوانے کے اہل ہیں، انہیں خود کو COVID-19 سے متاثر ہونے اور شدید بیمار پڑنے اور بیماری کی منتقلی کو کم کرنے کے لیے، ٹیکے لگوا لینا چاہیئے۔ ٹیکہ کاری سب سے زیادہ اہم تدارکی حکمت عملیوں میں سے ایک ہے اور اس پر عمل درآمد اساتذہ، اسکول کے عملے اور طلباء کے لیے اسکول کے رہنما خطوط پر کیا جانا چاہیے۔

ماسک اور سائنس کی طہارت

- **ماسک پہنیں** جب 1 میٹر کا جسمانی فاصلہ برقرار رکھنا ممکن نہ ہو اور خاص طور پر جب افراد ناقص ہواداری والی جگہ کے اندر ہوں (جیسے پُرہجوم کلاس روم میں)۔ مستقل اور صحیح ماسک کا استعمال، پہننے والوں نیز ان کے آس پاس کے لوگوں کی حفاظت کرتا ہے۔ 2 سال سے کم عمر کے بچے یا کوئی بھی ایسا شخص جسے سانس لینے میں دشواری ہو، جو بے ہوش، معذور ہو، یا بصورت دیگر وہ مدد کے بغیر ماسک ہٹانے سے قاصر ہو تو اسے ماسک نہیں پہننا چاہیے۔
- **جب ماسک نہ پہنے ہوں تو کہنی یا کسی ٹشو کا استعمال کرتے ہوئے کھانسیوں اور چھینکوں کو ڈھانپیں۔** ٹشو کو تلف کر دیں اور ہاتھوں کو فوراً یا تو صابن اور پانی سے یا پھر 60% الکحل والے محلول سے صاف کر لیں۔ طلباء کو بکثرت اس بات کی یاددہانی کرائی جانی چاہیے کہ وہ اپنی آنکھوں، ناک یا منہ یا ماسک کو نہ چھوئیں۔
- **بیمار ہونے پر یا کسی بیمار شخص کے ساتھ قریبی رابطہ کے بعد گھر پر ہی رہیں۔** اگر کوئی طالب علم یا عملہ کا رکن بیمار ہے تو اسے اسکول نہیں آنا چاہیے۔ اگر COVID-19 کا شبہ یا تصدیق ہوگئی ہو، تو طلباء اور عملے کو گھر میں اس وقت تک خود کو الگ تھلگ رکھنا چاہیے جب تک کہ علامات پہلی بار ظاہر ہونے کے بعد سے کم از کم 5 دن نہ گزر جائیں، (بخار کو کم کرنے والی ادویات کے استعمال کے بغیر آخری بخار کے بعد کم از کم 24 گھنٹے گزر چکے ہوں اور علامات میں بہتری آئی ہو)۔ بیماری کی شدت کے لحاظ سے الگ تھلگ رکھنے کی مدت کو 10-20 دنوں تک بڑھایا جا سکتا ہے یا اس وقت تک کہ الگ تھلگ رکھنے کا قومی معیار پورا نہ ہوجائے۔

جسمانی دوری میں اضافہ کرنے کے لیے کمیونٹی کے اقدامات

- جس حد تک ممکن ہو، ایک ساتھ نہ رہنے والے لوگوں کے درمیان **کم از کم 1- میٹر کا فاصلہ برقرار رکھیں۔**
  - پرائمری اور سیکنڈری اسکولوں کے طلباء کو چاہیے کہ کلاس روم میں ایک دوسرے سے کم از کم 1 میٹر دور رہیں۔
  - کمیونٹی میں کافی منتقلی والے علاقوں میں، سیکنڈری اسکولوں کے طلباء کو کمروں میں کم از کم 2 میٹر کا فاصلہ برقرار رکھنا چاہیے۔
- اسکول جاتے ہوئے یا اسکول سے لوٹتے وقت ذرائع آمد و رفت میں، جب بھی ممکن ہو، بچوں کے درمیان فاصلہ رکھیں (مثال کے طور پر، ایک قطار میں ایک بچے کو ہی بٹھائیں)۔

- **عملے اور دوسروں کے درمیان فاصلہ برقرار رکھیں** مشترکہ استعمال والی جگھوں پر (جیسے بریک گزارنے والے کمرے، داخلی اور خارجی دروازوں پر، بیت الخلا میں) اور اسکول جاتے اور اسکول سے لوٹتے وقت ذرائع آمد و رفت میں (جیسے ذاتی یا سرکاری ذرائع آمد و رفت میں) تاکہ خطرے کو کم کیا جا سکے۔

ماحولیاتی تدارک کی حکمت عملیاں

درج ذیل ماحولیاتی حکمت عملیاں وہ طریقے ہیں جن سے اسکول کا عملہ COVID-19 کے پھیلاؤ کے تدارک کے لیے طبعی ماحول میں تبدیلی لا سکتا ہے۔

ہواداری

ہواداری کی تخفیفی حکمت عملیاں ہوا میں وائرس کے ذرات کی تعداد کو کم کر سکتی ہیں، جس سے بیماری پھیلنے کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔ نیچے ایسے طریقے دیے گئے ہیں جن سے آپ اپنے اسکول میں ہواداری کو بہتر بنا سکتے ہیں:

- اگر ممکن ہو سکے تو **کلاس باہر کھلے میں لگائیں** تاکہ جسمانی فاصلے کو فروغ ملے اور ہواداری میں اضافہ ہو۔
- **باہری ہوا کی آمد و رفت میں اضافہ کرنے کے لیے کھڑکیوں یا دروازوں کو کھول دیں** (جب ایسا کرنا محفوظ ہو)۔
- **عارضی کلاس رومز** کے لئے دیگر بڑی جگہوں جیسے کیفیٹیریا اور جم خانوں کو استعمال کریں۔
- جن علاقوں میں اضافی ہواداری قابل عمل نہ ہو وہاں حاضرین کی تعداد کم کریں۔

جسمانی دوری، ہاتھوں کی صفائی، اور تنفسی طہارت کے لیے اشارے

نیچے کچھ طریقے دیے گئے ہیں جن سے آپ تدارکی حکمت عملیوں کو فروغ دینے کے لیے ماحولیاتی اشارے استعمال کر سکتے ہیں:

- **جب قابل عمل ہو، سیٹوں یا ڈیسکوں کے درمیان** کم از کم 1 میٹر کا فاصلہ رکھیں۔ فاصلہ رکھنے میں رہنمائی فراہم کرنے کے لیے ٹیپ یا چاک جیسے طبعی اشارے فراہم کریں۔
- تمام **ڈیسکوں اور میزوں کا رخ ایک ہی سمت میں کریں۔** طلباء کو میز کے صرف ایک جانب بٹھائیں۔
- ممکنہ حد تک جسمانی دوری کی ترغیب دینے کے لیے سائن بورڈ آویزاں کریں۔
- اسکول چھوڑنے آنے/اسکول سے لے کر جانے کی جگہ پر والدین کے لیے مناسب جسمانی فاصلہ کی نشاندہی کرنے کے لیے **بصری اشارے** (زمین پر پینٹ، چاک یا ٹیپ یا علامات آویزاں کرنا) شامل کریں۔

- عملے اور طلباء کو ماسک پہننے کی یاددہانی کروانے کے لیے علامات آویزاں کریں۔ طلباء اور ان کے اہل خانہ کو ماسک پہننے اور اتارنے کے مناسب طریقے کے بارے میں معلومات فراہم کریں۔
- علامات آویزاں کریں جن میں عملے اور طلباء کے لیے اس بات کی ہدایت ہو کہ کھانسیوں اور چھینکوں کو کیسے ڈھانپا جائے۔

- بکثرت ہاتھوں کی صفائی کی ترغیب دینے والے بصری اشاروں والی علامات لگائیں، خاص طور پر اہم اوقات میں، اور ہاتھوں کی موزوں صفائی کے لیے ہدایات فراہم کریں۔

- **ہاتھوں کی صفائی کی سہولیات تک وسیع رسائی** کو یقینی بنانے کے لیے، ہاتھوں کی صفائی کے اسٹیشن داخلی راستوں، باہر نکلنے کے دروازوں، کلاس رومز کے اندر، اور بیت الخلاء/لیٹرینز کے 5 میٹر کے اندر رکھیں۔
  - تمام اساتذہ، عملہ اور طلباء کو ترغیب دیں کہ بیت الخلاء استعمال کرنے کے بعد اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے کم از کم 20 سیکنڈ تک دھوئیں۔ بیت الخلاء میں ایسی علامات آویزاں کریں جن میں انہیں ہاتھوں کو دھونے کی یاددہانی کروائی گئی ہو۔

انتظامی تدارکی حکمت عملیاں

مندرجہ ذیل انتظامی حکمت عملیاں وہ طریقے ہیں جن سے اسکول کا عملہ COVID-19 کے پھیلاؤ کے تدارک کے لیے اسکول کی پالیسیوں اور کاموں کی اصلاح کر سکتا ہے۔ اسکول کے منتظمین CDC کے اسکول کی مستعدی اور منصوبہ بندی ٹول کا جائزہ لے سکتے ہیں اور اسے مکمل کر سکتے ہیں تاکہ طلباء اور عملہ اور اسکول کمیونٹی کو COVID-19 کے پھیلاؤ کو کم کرنے میں مدد مل سکے۔

رابطے کے ایک نامزد شخص کی نشاندہی کریں

- **COVID-19 سے متعلق تشویشات کا جواب دینے کے لیے ذمہ دار، عملے کے رکن** جیسے کہ اسکول نرس، کو نامزد کریں۔ اسکول کے تمام عملہ اور اہل خانہ کو معلوم ہونا چاہیے کہ یہ شخص کون ہے اور اس سے کیسے رابطہ کیا جائے۔
- رابطے کے لیے نامزد فرد اور/یا دوسرے عملہ کے افراد کو رابطہ کا سراغ لگانے والے پروٹوکولز کی تربیت دیں اور یہ یقینی بنائیں کہ وہ ضرورت کے مطابق کل وقتی رابطہ کا سراغ لگانے کی سرگرمیاں انجام دینے کے اہل ہوں۔

روبرو باہمی میل جول کو محدود کرنا

- مختلف گروپس کے طلبا اور اساتذہ کے درمیان اختلاط کو محدود کریں۔
- اس بات کو یقینی بنائیں کہ ممکنہ حد تک **ہر دن طلباء کا ایک ہی گروپ (معیار کی بنا پر منتخب گروہ/گروپس)** ایک ہی عملے/استاد کے ساتھ رہے (مثلاً، کلاسیں تبدیل نہ ہوں) اور دوسری کلاسوں، عملے اور اساتذہ کے ساتھ باہمی میل جول کو محدود کر دیں (مثلاً، وقفوں اور کھانوں کو مختلف اوقات پر طے کریں)۔
- غیر نصابی سرگرمیوں، تعلیمی دوروں اور گروہوں کے درمیان مقابلوں اور ملاقاتوں کو محدود کریں۔
- والدین، غیر ضروری ملاقات کرنے والوں اور رضاکاروں کے اسکول میں داخلے پر پابندی عائد کریں۔
- اسکول کے نظام الاوقات میں ترمیم کریں:
  - **آمد اور چھٹی کے اوقات** اور کلاس کے وقفوں میں تبدیلی کریں۔
  - نظام الاوقات میں توسیع کریں: کچھ طلباء کو صبح میں، کچھ کو دوپہر کلاسوں میں حاضر ہونے کے لیے ترتیب دیں۔
  - اسکول کے ہفتے میں توسیع کریں: کچھ طلبا کو مخصوص دنوں (مثلاً، پیر، بدھ، جمعہ) میں کلاسوں میں حاضر ہونے کے لیے اور دیگر کو باقی دنوں (مثلاً، منگل، جمعرات، ہفتہ) میں کلاسوں میں حاضر ہونے کے لیے ترتیب دیں۔
- والدین، طلباء اور عملے کو تعلیم دیں اور اس بات پر ان کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ اسکول آتے/ وہاں سے روانہ ہوتے وقت اور کلاس کے وقفوں کے دوران اکٹھا ہونے/باہمی میل جول سے گریز کریں۔

احتیاطی تدابیر کو فروغ دینے کے لیے اسکول کی پالیسیاں

- **اگر ممکن ہو تو تمام عملے اور طلباء سے تقاضہ کریں** کہ وہ اسکول کے گراؤنڈز پر رہتے ہوئے ماسک پہنیں۔

- اہل خانہ کو ترغیب دیں کہ وہ اسکول چھوڑنے کے لیے آنے اور اسکول سے لے کر جانے کے دوران چہرے پر ماسک پہنیں۔

- ہو سکتا ہے کہ نو عمر طلباء پورا دن ماسک پہننے کی وجہ نہ سمجھ سکیں یا اس پر عمل نہ کر سکیں۔ ان حالات میں، **اسکول چھوڑ کر جانے/اسکول سے لینے آنے، راہداری کی منتقلیوں، بیت الخلاء اور دیگر عوامی جگہوں پر جانے** اور کسی ایسے دیگر وقت کے دوران جب جسمانی فاصلہ رکھنا مشکل ہو سکتا ہو تو ماسک کو ترجیح دیں۔
- اگر ممکن ہو، تو **طلباء کے لیے ماسک فراہم کریں**۔ اس میں ماسک بنانے کے لیے طلباء کو کپڑا فراہم کرنا، ماسک کو اسکول کی وردی کا جُزو بنانا، یا مقامی کاروباروں/بلا منافع کام کرنے والی تنظیموں کے ساتھ مل کر طلباء کے لیے ماسک بنانے اور فروخت کرنے کے لیے کام کریں۔

- اسکول میں داخل ہوتے اور وہاں سے نکلتے وقت ہاتھوں کی صفائی کو لازمی بنا دیں۔
- بکثرت ہاتھوں کی طہارت کے لیے، خاص طور پر چھوٹے بچوں کے لیے، شیڈول بنائیں۔
- اگر طلباء اور عملہ کی COVID-19 کی جانچ مثبت آتی ہے یا ان میں اس کی علامات نظر آتی ہیں، وہ خاندان کے کسی بیمار شخص کی نگہداشت کر رہے ہیں یا وہ کسی بیمار شخص کے قریبی رابطے میں آئے ہیں تو ان کے گھر پر ہی رہنے کے لیے پالیسیاں تیار کریں۔
- **حاضری اور بیماری کی چھٹی کی مناسب پالیسیاں** تیار کریں تاکہ بیمار ہونے پر یا کسی بیمار شخص کے قریبی رابطے میں آنے کے بعد، طلباء اور عملے کی گھر پر ہی رہنے کی حوصلہ افزائی کی جا سکے۔ "مکمل حاضری" کے انعام کے استعمال کی حوصلہ شکنی کریں۔
- اس بات کو یقینی بنائیں کہ الگ تھلگ رہنے یا قرنطینہ میں رہنے کی وجہ سے عملہ اجرتوں سے محروم نہیں ہو گا۔

- اس بات کو یقینی بنائیں کہ اسکول میں کھانے حاصل کرنے والے طلباء الگ تھلگ رہنے کے دوران یا گھر پر قرنطینہ میں بھی اسکول کے کھانے کا تعاون حاصل کریں۔
- ایسی صورتحال کے لیے ایک منصوبہ تیار رکھیں جب اسکول میں کسی طالب علم یا عملے کے رکن میں متعدی مرض کی ایسی نشانی یا علامات ظاہر ہوں جو COVID-19 جیسی ہوں۔
- اس بات کو یقینی بنائیں کہ ان طلباء/عملے کے لیے عارضی، محفوظ اور رازداری کے ساتھ الگ تھلگ رہنے کی جگہ موجود ہو جو دن کے دوران بیمار پڑ جائیں یا جن میں COVID-19 کی علامات ظاہر ہو جائیں تاوقت یہ کہ وہ گھر جا سکیں۔

اسکول کی اپنی اسکریننگ ٹیسٹنگ

اسکریننگ ٹیسٹنگ تدارک کی ایک اہم پرت فراہم کرتی ہے جو COVID-19 سے متاثرہ، علامات والے یا بغیر علامات کے افراد کی شناخت کرتی ہے۔ جن لوگوں کو مکمل طور پر ویکسین نہیں لگائی گئی ہے اور طلباء، اساتذہ اور عملے کا کثرت سے ٹیسٹ کیا جانا چاہیے تاکہ مزید COVID-19 کی منتقلی کو روکا جا سکے۔ مکمل طور پر ویکسین شدہ لوگ جو کسی مشتبہ یا تصدیق شدہ COVID-19 کے ساتھ قریبی رابطے میں آئے ہیں، انھیں آخری قریبی رابطے کے کم از کم 5 دن بعد ٹیسٹ کرائیں اور 10 پورے دن تک اچھی طرح سے فٹ ماسک پہنیں اور قریبی رابطے کے 10 دن تک احتیاطی تدابیر اختیار کریں۔ یا جب تک کہ وہ منفی ٹیسٹ کا نتیجہ حاصل نہ کرلیں۔

اسکریننگ ٹیسٹنگ خاص طور پر ان علاقوں میں قابل قدر ہے جن میں وائرس کی منتقلی درمیانی، کافی زیادہ اور اعلیٰ سطح پر ہو، کم ٹیکہ کاری ہوئی ہو، اور ایسے اسکولوں میں جہاں تدارک کی دیگر حکمت عملیوں پر عمل درآمد نہیں کیا جا سکتا ہو۔

ہاتھوں کی صفائی

- صابن اور پانی سے **ہاتھ دھوئیں۔** صابن اور پانی COVID-19 کے خلاف مؤثر ہیں۔ ہاتھ دھونے کے لیے صاف ترین دستیاب پانی (مثالی طور پر کسی بہتر ماخذ سے) کا استعمال کیا جانا چاہیے اور سبھی اقسام کے صابن (بار صابن، مائع صابن اور پاؤڈر صابن) COVID-19 کو ہٹانے میں مؤثر ہیں۔
- اگر ہاتھ دیکھنے میں گندے نہیں لگ رہے ہیں اور پانی دستیاب نہیں ہے، **تو ہاتھوں کو ایک الکحل پر مبنی ہینڈ رب** (کم از کم 60% الکوحل کے مواد کے ساتھ) **سے ہاتھ صاف کریں۔** اسے صابن اور پانی سے ہاتھ دھونے کے متبادل کے طور پر استعمال کیا جا سکتا ہے۔
- اگر صابن اور پانی یا الکحل پر مبنی ہینڈ رب دستیاب نہ ہوں یا ناقابل عمل ہوں، تو **0.05% کلورین محلول سے ہاتھ دھونا** بھی ایک عارضی انتخاب ہو سکتا ہے۔ اس محلول کو روزانہ بنایا جانا چاہیے۔ .زیادہ خارش کے امکان کی وجہ سے، چھوٹے بچوں کو ہاتھ دھونے کے لیے کلورین محلول استعمال نہیں کرنا چاہیے اور ہر کسی کو اس محلول کو اپنی آنکھوں اور منہ کے قریب نہیں لے جانا چاہیے۔

اسکول درج ذیل اقدامات سے ہاتھوں کی اچھی طہارت میں معاونت کر سکتے ہیں:

- **طلباء اور عملے کو باربار ہاتھوں کی صفائی سکھائیں اور اسے نافذ کریں۔** اس بات کو یقینی بنائیں کہ اسکولوں میں، طلباء اور عملہ داخل ہونے اور باہر نکلنے پر؛ وقفوں کے بعد؛ ناک صاف کرنے، چھینکنے یا کھانسنے کے بعد؛ کھانے سے پہلے اور کھانے کے بعد؛ باتھ روم جانے کے بعد؛ اور دیگر اہم اوقات میں ہاتھوں کو صاف کریں۔
- **اسکول کے اندر کثرت سے چھوئی جانے والی سطحوں (جیسے کھیل کے میدانوں کے سازوسامان، دروازے کے ہینڈلز، سنک ہینڈلز) کو صاف کریں۔** اگر ممکن ہو تو مشترکہ اشیاء کا استعمال محدود ہونا چاہیے۔ اگر مشترکہ اشیاء کا استعمال کیا جاتا ہے، تو استعمال سے پہلے اور استعمال کے بعد، طلباء کو اپنے ہاتھوں کو دھونا یا ہینڈ سینیٹائزر کا استعمال کرنا چاہیے۔

اضافی ملاحظات

اسکول کے عملے کے لیے تعلیم و تربیت

تمام عملے، بشمول متبادل اساتذہ اور دیگر عارضی اہلکاروں کو تدریسی مواد اور ذیل کے بارے میں تربیت فراہم کریں:

- COVID-19 کی علامات اور یہ کیسے پھیلتا ہے
- کام کی جگہ پر زد میں آنے کے خطرات اور اساتذہ اور عملہ اپنی حفاظت کیسے کر سکتا ہے۔
- عمر اور طبی حالت کی بنا پر مختلف آبادیوں کے لیے خطرے کی سطحیں۔
- اچھی طرح ہاتھ دھونا
- صفائی اور جراثیم کشی
- کھانسنے اور چھینکنے کے آداب
- اسکرین ٹیسٹنگ کا مجموعی جائزہ
- SARS-CoV-2 کے لیے ٹیسٹنگ کی حکمت عملیاں-2
- انفیکشن پر قابو پانے کے دیگر معمولات (جیسے ماسک پہننا اور ہٹانا، سماجی دوری کے اقدامات)
- جب کوئی ملازم بیمار ہو جائے یا کسی ایسے شخص کے رابطے میں آ جائے جو ممکنہ طور پر بیمار ہو، تو عمل کرنے کے طریقہ ہائے کار۔
  - علامات والے لوگوں کو فوری طور پر دوسرے طلباء اور عملے سے الگ تھلگ ہو جانا چاہیے
  - اس وقت تک خود کو الگ تھلگ کرلیں جب تک کہ علامات کے پہلی بار ظاہر ہونے کو کم از کم 5 دن گزر چکے ہوں، (گزشتہ بخار کے بعد سے بخار کم کرنے والی ادویات کے استعمال کے بغیر کم از کم 24 گھنٹے گزر چکے ہوں، اور علامات میں بہتری آئی ہو)۔ بیماری کی شدت کے لحاظ سے الگ تھلگ رہنے کی مدت کو 20-10 دنوں تک بڑھایا جا سکتا ہے یا جب تک کہ الگ تھلگ رکھنا بند کرنے کے قومی معیار پر پورا نہ اترے۔ علامت کے شروع ہونے سے ایک دن پہلے متعدی پن عروج پر پہنچ جاتا ہے اور علامت شروع ہونے کے ایک ہفتے کے اندر کم ہو جاتا ہے، متعدی ہونے کی اوسط مدت اور علامت شروع ہونے کے 3-2 دن پہلے اور 8 دن کے درمیان پھیلنے کا خطرہ ہوتا ہے۔ اومیکرون کی انکیوبیشن کی مدت کم ہوتی ہے (4-2 دن).

چھوٹے بچوں کے لیے تدارک

کھیل کود کی ایسی سرگرمیوں کی حوصلہ افزائی کریں جو تدارکی حکمت عملیوں کو فروغ دیتی ہیں:

- باہر کھلے میں جتنی زیادہ ممکن ہو کھیل کود اور جسمانی سرگرمیوں کا انعقاد کریں۔
- بچوں کی نگرانی کریں تاکہ یہ یقینی بنایا جا سکے کہ بڑے گروپس میں اکٹھا نہ ہوں۔
- باری لینے والی سرگرمیوں جیسے ہاپسکاچ کی حوصلہ افزائی کریں۔
- عام علاقوں کو سیکشنز میں تقسیم کر دیں تاکہ ایک وقت میں ایک سے زائد بچے کھیل سکیں، لیکن علیحدہ طور پر، مثال کے طور پر ایک بڑا ریت کا ڈبہ۔
- ایسی سرگرمیوں کی حوصلہ افزائی کریں جن میں جسمانی طور پر چھونا شامل نہ ہوں۔
- کھیل کود کے بعد ہاتھوں کی صفائی کو یقینی بنائیں۔

رابطے کا سراغ لگانے کی حکمت عملیاں

رابطے کا سراغ لگانا COVID-19 کی منتقلی کو کم کرنے کے لیے عملے اور طلباء میں اس کے کیسز اور قریبی رابطے والے لوگوں کی نشاندہی کرنے اور انہیں الگ تھلگ کرنے کی ایک مؤثر حکمت عملی ہے۔ ایسے طلباء، عملہ اور مدرسین جنہیں ویکسین نہیں لگی ہے اور جو کسی ایسے فرد کے قریبی رابطے میں رہے ہیں جس میں COVID-19 کی تشخیص ہوئی ہے، SARS-CoV-2 کے انفیکشن کے بہت بڑے خطرے میں ہوتے ہیں۔ قابل اطلاق قوانین، قواعد و ضوابط، رہنما

خطوط، پالیسیوں سے واقف ہونا ضروری ہے، بشمول ان کے جو رازداری اور دیگر وسائل سے متعلق ہیں تاکہ اسکولوں میں کیس کی تحقیق او مناسب طریقے سے رابطے کا سراغ لگانے میں مدد مل سکے ۔ قرنطینہ اور تنہائی کے ساتھ مل کر رابطہ کا سراغ لگانا، صفائی ستھرائی اور جراثیم کشی بھی اسکولوں کو محفوظ رکھنے کے لیے تدارک کی اہم پرتیں ہیں۔

رابطے کا سراغ لگانا سے مراد ذیل کا عمل ہے:

- کسی قریبی رابطے میں آئے ہوئے فرد کے بارے میں رابطوں کو اطلاع دینا (کوئی ایسا فرد جو COVID-19 کے لیبارٹری سے تصدیق شدہ یا مشتبہ مریض سے 6 فٹ کے اندر24 گھنٹوں سے زائد کی مدت میں مجموعی طور پر 15 منٹ یا اس سے زائد عرصہ رہا ہو). مثال کے طور پر، کل 15 منٹ کے لیے تین افراد 5 منٹ کے ایکسپوژرز،
- رابطہ میں آئے لوگوں کو SARS-CoV-2 کی جانچ کے لیے بھجوانا، اور
- رابطہ میں آئے لوگوں کو خود کو قرنطینہ کرنے کی ترغیب دینا (کم از کم 5 دن تک گھر میں اور دوسرے لوگوں سے دور رہیں اور پورے 10 دن تک اچھی طرح سے فٹ ماسک پہنیں اور قریبی رابطے کے 10ویں دن تک احتیاطی تدابیر اختیار کریں یا جب تک کہ ان کے ٹیسٹ کا نتیجہ منفی نہیں آتا) یا قرنطینہ ختم کرنے کے قومی معیار پر پورا اترنے تک۔

رابطے کا سراغ لگانے کی حکمت عملی کو محدود وسائل کے موثر استعمال کے لیے بہتر بنایا جا سکتا ہے:

کیس کی تفتیش اس بات کی تصدیق کرنے کا عمل ہے کہ کیس ان کے مثبت ٹیسٹ کے نتائج سے واقف ہے اور پھر قریبی رابطوں کے نام اور مقام کی معلومات حاصل کرنے کے لیے کیس کا انٹرویو کرنا۔ کسی کی تفتیش کی سفارش کی جاتی ہے:

- لیبارٹری کے ممکنہ اور تصدیق شدہ کیسز۔
- اعلی ترین منتقلی کے خطرے سے رابطہ میں آئے لوگ (جن کے متاثر ہونے کا سب سے زیادہ امکان ہے)۔
- قریبی رابطوں کی اطلاع دینا اور قرنطینہ کرنا، کیس کے تفتیشی انٹرویو کے 6 دنوں کے اندر سامنے آنے والے ان رابطوں کو ترجیح دی جائے تاکہ وائرس کے مزید پھیلاؤ کی فوری تخفیف کے امکانات کو زیادہ سے زیادہ کیا جا سکے۔

ماخذ کی تفتیش (جسے پیچھے کی سمت میں رابطے کا سراغ لگانا بھی کہا جاتا ہے) میں علامات کے آغاز یا نمونہ جمع کرنے کی تاریخ سے **14 دن پیچھے دیکھنا شامل ہوتا ہے** (بغیر علامات کے کیسز کے لیے) لوگوں، مقامات اور واقعات یا اجتماعات کی شناخت کرنا جو COVID-19 میں مبتلا شخص کے انفیکشن کا ذریعہ ہو سکتے ہیں۔

مزید برآں، ماخذ کی تفتیش ان کے لیے مفید ہوتی ہے:

- اضافی کیسز کی شناخت کرنا جن کی ہو سکتا ہے کہ تشخیص نہ ہوئی ہو، کلسٹروں (دو یا زائد کیسز کا وبائی صورت میں منسلک ہونا) اور وبا پھوٹ پڑنے کا پتہ لگانے میں اضافہ کرنے کے لیے۔
- جب معاملات نمایاں طور پر کم ہو جائیں اور توجہ باقی معاملات یا گروپ منتقلی کے ذرائع کی نشاندہی پر منتقل ہو۔

دیگر ملاحظات

- والدین یا دیکھ بھال کرنے والوں کی بھرپور حوصلہ افزائی کی جانی چاہیے کہ وہ بچوں کی متعدی بیماری بشمول COVID-19 کی نشانیوں کے لیے ہر دن نگرانی کریں۔

- طلباء اسکول کے کھانے کے پروگراموں پر بھروسہ کر سکتے ہیں۔ اگر اسکول میں کھانے یا اضافی خوراکیں فراہم کی جاتی ہیں تو درج ذیل کا خیال رکھیں:
    - ڈبہ بند کھانے اور اضافی غذا تقسیم کرنا۔
    - اگر گرم کھانا پیش کیا جاتا ہے، تو صرف ایک فرد ہی کھانا تقسیم کرے۔
    - کھانا تقسیم کرنے والوں کو چہرے پر ماسک پہننا چاہیے اور دستانے پہننے سے پہلے اپنے ہاتھوں کو دھو لینا چاہیے۔
    - کھانے کے لیے قطار بناتے وقت، یقینی بنائیں کہ طلباء جسمانی فاصلہ برقرار رکھتے ہیں نیز یہ کہ وہ ماسک پہنتے ہیں۔
    - یقینی بنائیں کہ طلباء کھانے سے پہلے اپنے ہاتھوں کو دھوتے یا الکحل سے بنے ہینڈ رب (ہاتھ میں رگڑنے والی چیز) کا استعمال کرتے ہیں۔
    - کیفے ٹیریا میں اکٹھا ہونے کی بجائے، کھانے کلاس روم یا باہر کھلے میں کھائیں۔

دستبرداری سے متعلق بیان:

تیار کردہ وسائل عالمی پارٹنروں کے ساتھ شراکت میں تیار کیے گئے ہیں اور خاص طور پر غیر امریکی ترتیبات میں حوالہ گائیڈ کے طور پر ڈیزائن کیے گئے ہیں۔ CDC کے رہنما خطوط امریکی سامعین کے لیے ہیں اور ان کا مقصد عالمی ادارہ صحت (World Health Organization -WHO) یا کسی بھی ملک کے ذریعے جاری کردہ قرنطینہ، علیحدگی، اور جانچ کی رہنمائی کو ختم کرنا نہیں ہے۔

Updated 3/15/2022