माता-पिता संदर्शिका
2021-22 स्कूल वर्ष

सितंबर में स्कूल की तैयारी करने के संबंध में माता-पिता व अभिभावकों के लिए जानकारी

क्या उम्मीद करें

अब जबकि 2009 या इससे पहले जन्में (12 वर्ष और इससे अधिक की आयु के) सभी लोग COVID-19 का टीका प्राप्त कर सकते हैं, तो एल्बर्टा COVID-19 के लिए आपातकालीन प्रतिक्रिया की ओर से महामारी के दिन-प्रतिदिन जनस्वास्थ्य प्रबंधन में पारगमन कर रहा है, जिसका उपयोग हम इंफ्लुएँज़ा जैसे अन्य वायरसों के लिए करते हैं। इससे प्रांत को पतझड़ और सर्दियों के निकट आते हुए अन्य श्वसन-संबंधी रोगों का उत्तर देने की अनुमति मिल पाएगी।

एल्बर्टा के अधिकांश विद्यार्थी फॉल में आमने-सामने के शिक्षण के लिए वापिस आएँगे। स्कूल COVID-19 और अन्य श्वसन रोगों के फैलाव को कम करने के लिए स्कूलों में *श्वसन-रोगों की रोकथाम और प्रबंधन के लिए मार्गदर्शन* में उल्लिखित अच्छी स्वास्थ्यप्रथाओं का उपयोग करेंगे और *2021-22 स्कूल वर्ष योजना* का पालन करेंगे। इसमें शामिल हैं:

- यह सुनिश्चित करना कि वायुप्रवाह (एचवीएसी) सिस्टम ठीक से काम कर रहे हैं
- खिड़कियाँ और दरवाजे खोलना, और मौसम के अनुसार बाहरी गतिविधियों को प्रोत्साहन देना
- नियमित रूप से सफाई किए जाने के लिए प्रक्रियाएँ स्थापित करना, जैसे नियमित रूप से उच्च स्पर्श वाले क्षेत्रों को पोंछना और कीटाणुरहित करना
- सभी को हाथों की अच्छी स्वच्छता का पालन करने के लिए प्रोत्साहित करना तथा इसे आसान बनाना, जैसे पूरे स्कूल-भर में हैंड सैनिटाइज़र स्टेशन स्थापित करना
- मास्क पहनने के इच्छुक विद्यार्थियों व कर्मचारियों को समर्थन देना
- सभी को बीमार होने पर घर पर रहने के लिए समर्थन देना

स्कूलों को 2020-2021 स्कूल वर्ष के दौरान इस्तेमाल किए गए पहले के दिशा-निर्देशों का अनुपालन नहीं करना होगा। स्कूली अधिकारियों के पास स्थानीय रूप से उपायों को स्थापित करने की क्षमता और प्रासंगिक जवाबदेही होना जारी रहेगी, जैसे प्रांतीय मार्गदर्शन से अधिक स्तर पर शारीरिक दूरी, कोहोर्टिंग और मास्किंग आवश्यकताएँ।

स्कूल की गतिविधियाँ

जब विद्यार्थी स्कूलों में वापिस आएँगे, तो वे अपनी नियमित कक्षाओं और प्रदर्शनों, बाहरी यात्राओं, खेल प्रतियोगिताओं और उत्सवों के आयोजनों जैसी गतिविधियों की उम्मीद कर सकते हैं। यदि परिस्थितियों में कोई परिवर्तन होता है, तो और अधिक स्वास्थ्य उपायों को स्थापित करके शिक्षण को जारी बनाए रखने की योजनाएँ हैं।

For more details: alberta.ca/returntoschool

Out of date

©2021 Government of Alberta | Published: August 2021

Alberta

Classification: Public

अच्छी जनस्वास्थ्य प्रथाएँ

हाथ धोना और स्कूल के नियमों का पालन करना एक-दूसरे को सुरक्षित रखने के महत्वपूर्ण तरीके हैं।

अच्छे श्वसन शिष्टाचार को प्रोत्साहन देना महत्वपूर्ण है: कोहनी या टिश्यु में छींकना, टिश्यु को तुरंत थैली लगे कचरे के डिब्बे में फेंकना, व कुछ भी स्पर्श करने से पहले अपने हाथों को धोना।

प्रत्येक दिन अपने बच्चे/अपनी बच्ची को स्कूल ले जाने से पहले उनसे पूछें कि वे कैसा महसूस कर रहे हैं। आप एल्बर्टा स्वास्थ्य की दैनिक जाँचसूची का उपयोग कर सकते/सकती हैं।

यदि आपके बच्चे/आपकी बच्ची के शरीर में बीमारी या लक्षणों के नए संकेत पैदा होते हैं,तो एल्बर्टा स्वास्थ्य की दैनिक जाँचसूची आपको यह निर्धारित करने में सहायता देगी कि आपके बच्चे/आपकी बच्ची को कितनी देर के लिए स्कूल से बाहर घर पर रहना चाहिए और क्या आपको एएचएस ऑनलाइन आकलन टूल का उपयोग करना चाहिए या हेल्थ लिंक को 811 पर कॉल करके जाँच की व्यवस्था करानी चाहिए।

जिन विद्यार्थियों में बुखार, खांसी, सांस फूलने अथवा गंध या स्वाद का आभास न होने जैसे लक्षण पैदा होते हैं, उन्हें घर पर ही रहना चाहिए और 10 दिनों के लिए अलगाव करना चाहिए। यदि उनकी COVID-19 जाँच का परिणाम नकारात्मक निकलता है, तो वे 10 दिनों से पहले स्कूल के लिए वापिस लौट सकते हैं।

टीके कारगर होते हैं

यह महत्वपूर्ण है कि एल्बर्टावासी स्वयं अपनी और दूसरों की सुरक्षा के लिए टीका लगवाएँ। टीके सुरक्षित और प्रभावी हैं, तथा वे जीवन की रक्षा करते हैं। हरेक पतझड़ के मौसम में छह महीने और इससे अधिक आयु के सभी लोगों के लिए वार्षिक इंफ्लुएँज़ा टीका उपलब्ध है।

2009 या इसके बाद जन्में सभी लोग COVID-19 टीके की अपनी पहली और दूसरी खुराक प्राप्त करने के पात्र हैं। COVID-19 टीके की दो खुराकें संक्रमण के प्रति काफी सुरक्षात्मक प्रदर्शित की गई हैं। यदि आप पात्र हैं, तो आप अपने और अपने बच्चे/अपनी बच्ची के लिए आज ही एपॉइंटमेंट की बुकिंग कर सकते/सकती हैं।

यदि आप टीकों के बारे में और अधिक अवगत होना चाहते/चाहती हैं, तो कृपया इस बारे में जानकारी प्राप्त करें कि COVID-19 का टीका सुरक्षित क्यों है, तथा साथ ही सामान्य मिथकों और तथ्यों से भी परिचित बनें।

पूरे प्रांत-भर में कक्षा 7 से कक्षा 12 तक के स्कूलों के लिए COVID-19 टीकाकरण क्लीनिकों की योजना बनाई जा रही है। 18 वर्ष से कम आयु के विद्यार्थियों को माता-पिता या अभिभावक की सहमति के बिना स्कूलों में टीका नहीं लगाया जाएगा। यह महत्वपूर्ण है कि माता-पिता या अभिभावक अपने बच्चों के लिए पूरा किया गया सहमति फॉर्म यथाशीघ्र वापिस करें। सहमति फॉर्म डाउनलोड के लिए उपलब्ध होंगे या इनके लिए आपके बच्चे/आपकी बच्ची के स्कूल से निवेदन किया जा सकता है।

हम उन बच्चों की सुरक्षा कैसे कर सकते हैं जिन्हें अभी टीके नहीं लगाए जा सकते हैं

टीका लगवाने से उन लोगों के लिए जोखिम कम हो जाता है जिन्हें अभी तक टीका नहीं लगा है, जैसे 2010 या इसके बाद जन्में बच्चे (11 वर्ष और इससे कम की आयु)।

बीमार होने पर घर में ही रहना, हाथ धोना तथा खांसी और छींक आने पर नाक-मुंह को ढकने से COVID-19 और अन्य श्वसन-रोगों का खतरा कम हो जाएगा।

सभी को ऐसी सावधानियाँ बरतनी चाहिए जो उनके लिए मायने रखें। इसमें फेस मास्क पहनना, अपने सामाजिक मेल-मिलाप के घेरे को छोटा रखना, या सामूहिक परिवेशों में अपने व दूसरों के बीच जगह छोड़ना शामिल हो सकता है। जब भी संभव होगा, स्कूल इन व्यक्तिगत विकल्पों का समर्थन करेंगे।

Out of date

©2021 Government of Alberta | Published: August 2021

Classification: Public

मास्क पहनना

स्कूल बसों में सभी विद्यार्थियों और स्टाफ के लिए मास्क पहनना अनिवार्य है।

जब तक कोई स्कूल-विशिष्ट नियम न हो, तब तक विद्यार्थियों और कर्मचारियों को स्कूल में मास्क पहनने की आवश्यकता नहीं है, लेकिन यदि वे ऐसा करने का चयन करते हैं तो उन्हें इसके लिए समर्थन दिया जाएगा।

यदि किसी स्कूल में श्वसन-रोग का प्रकोप होता है, तो कुछ अवधि के लिए मास्क पहनने की सलाह दी जा सकती है। स्कूल अधिकारियों के पास मास्क के संबंध में अपने स्वयं के नियम हो सकते हैं, इसलिए अपने स्कूल में नियमों को जानना महत्वपूर्ण है।

स्वयं मास्क पहनने या अपने बच्चे/अपनी बच्ची के लिए मास्क पहनने का निर्णय लेते समय व्यक्तिगत खतरे और अपने परिवार की स्थिति के बारे में सोचना भी महत्वपूर्ण है।

वेबसाइट alberta.ca/masks पर और अधिक जानकारी देखें।

सतहों की सफाई और कीटाणुशोधन करना

स्कूलों में नियमित सफाई और उच्च स्पर्श की सतहों को कीटाणुरहित करने के लिए प्रक्रियाएँ स्थापित होनी चाहिए। इससे श्वसन-संबंधी रोगों, जठरांत्र-संबंधी रोगों और अन्य संक्रामक रोगों के फैलाव को रोकने में सहायता मिलेगी।

शारीरिक दूरी या अंतर बनाए रखना

2021-2022 स्कूल वर्ष के लिए शारीरिक दूरी या अंतर बनाए रखने की आवश्यकता नहीं है। विशेष स्थितियों में कुछ लोग अपने और दूसरों के बीच अधिक स्थान रखना पसंद कर सकते हैं और स्कूलों को यथासंभव इसका समर्थन करना चाहिए।

कोहोर्ट बनाना

2021-2022 स्कूल वर्ष के लिए कोहोर्ट बनाने की आवश्यकता नहीं है। यदि किसी स्कूल में श्वसन-रोग का प्रकोप होता है, तो कुछ अवधि के लिए कोहोर्ट बनाने की सलाह दी जा सकती है।

यदि स्कूल में आपका बच्चा/आपकी बच्ची या स्टाफ का सदस्य बीमार हो जाता है

यदि स्कूल में उपस्थित रहते समय किसी विद्यार्थी या स्टाफ के सदस्य में बीमारी के लक्षण विकसित होते हैं, तो स्कूल के पास एक योजना होनी चाहिए। यदि स्कूल में किसी बच्चे/बच्ची के शरीर में बीमारी के लक्षण दिखते हैं, तो स्कूल उनके माता-पिता से संपर्क करेंगे। इसका अर्थ यह हो सकता है कि यथासंभव विद्यार्थी या स्टाफ के सदस्य को घर भेज दिया जाए, और घर जाने के समय तक उनके लिए एक अलग क्षेत्र नियत किया जाए।

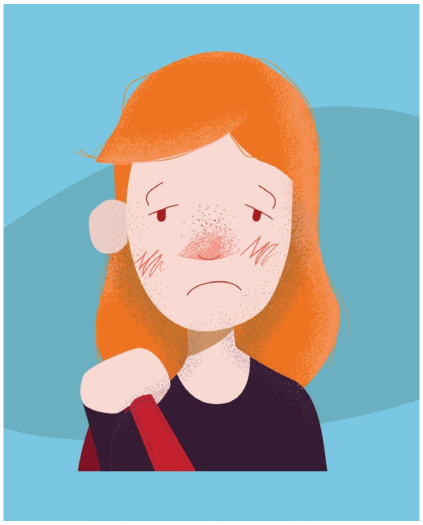
यदि घर जाने के लिए प्रतीक्षा करते समय विद्यार्थी या स्टाफ के सदस्य के शरीर में नए लक्षण (जैसे खांसी, बुखार, नाक बहना या गले में खराश) विकसित होना आरंभ हो जाते हैं, तो उन्हें एक मास्क दिया जाना चाहिए। माता-पिता को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि स्कूल के पास उनके बारे में सबसे अद्यतन संपर्क जानकारी उपलब्ध है।

पहले से उपस्थित चिकित्सीय समस्याओं से ग्रस्त विद्यार्थियों की सुरक्षा

पहले से उपस्थित चिकित्सीय समस्याओं या खतरा कारकों वाले विद्यार्थियों के माता-पिता को अपने बच्चे/अपनी बच्ची के चिकित्सक से परामर्श करके स्वास्थ्य जोखिमों के बारे में विचार करना चाहिए और उन्हें सबसे अच्छे तरीके से समर्थन देने के तरीके के बारे में निर्णय लेना चाहिए। उपलब्ध विकल्पों और समर्थन के बारे में चर्चा करने के लिए अपने बच्चे के स्कूल से संपर्क करें।

Out of date

©2021 Government of Alberta | Published: August 2021
Classification: Public



यदि आपके स्कूल में प्रकोप होता है

एल्बर्टा स्वास्थ्य सेवाएँ (एएचएस) [Alberta Health Services (AHS)] स्कूलों में श्वसन रोगों के प्रकोप का प्रबंधन करने के लिए स्कूल के अधिकारियों के साथ काम करना जारी रखेगी। यदि स्कूल के 10% या इससे अधिक विद्यार्थी संभावित रूप से बीमार होने के कारण घर पर रहते हैं, तो एएचएस (AHS) को इसके बारे में सूचित किया जाएगा। एएचएस (AHS) जांच करेगी और वे स्कूल में श्वसन-रोग के प्रकोप की घोषणा कर सकते हैं, जिसमें अतिरिक्त स्वास्थ्य-संबंधी निर्देशों की संस्तुति करना शामिल हो सकता है, जैसे:

- प्रतिदिन स्वास्थ्य जांचें
- और अधिक सफाई व कीटाणुशोधन
- कोहोर्ट (छोटे समूह) में रहना, जैसे कि एक ही कक्षा
- मास्क पहनना
- बड़े समारोहों और/या पाठ्येतर गतिविधियों को सीमित करना

Out of date

अपने मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान रखना

माता-पिता को अपने बच्चों से इस बारे में बात करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है कि वे कैसे महसूस कर रहे हैं, और बच्चों को पता रहे कि माता-पिता उनके लिए मौजूद हैं।

यदि आपके बच्चे/आपकी बच्ची को किसी के साथ बात करने की आवश्यकता है, तो वे किड्स हेल्प फोन (Kids' Help Phone) को 686868 पर टेक्स्ट से CONNECT भेज सकते है या 1-800-668-6868 पर कॉल कर सकते हैं। यह 24/7 उपलब्ध निःशुल्क सेवा पेशेवर सलाह, सूचना और रेफरल प्रदान करती है। किशोरवय लोगों के लिए वेबसाइट Jack.org एल्बर्टा COVID-19 युवा मानसिक स्वास्थ्य संसाधन हब पर भी मानसिक स्वास्थ्य, आत्म-देखभाल और दूसरों को समर्थन देने के संबंध में बेहतरीन जानकारी उपलब्ध है।

यदि आपको स्वयं माता/पिता के रूप में किसी के साथ बात करने की आवश्यकता है, तो आपको गोपनीय, निःशुल्क, 24/7

मानसिक स्वास्थ्य हेल्पलाइन को 1-877-303-2642 पर कॉल करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है। इस लाइन पर नर्सों, मनोवैज्ञानिकों और सामाजिक कार्यकर्ताओं की एक एक टीम उपलब्ध है। एएचएस (AHS) की वेबसाइट Help in Tough Times पर भी उपयोगी जानकारी उपलब्ध है - जैसे Text4Hope संसाधन, जिसकी निःशुल्क सदस्यता के लिए आप 393939 पर टेक्स्ट से COVID19HOPE भेज सकते/सकती हैं। यह संसाधन तीन महीनों के लिए मानसिक स्वास्थ्य थेरेपिस्टों द्वारा समर्थन के लिए लिखे गए टेक्स्ट संदेशों की सुलभता प्रस्तुत करता है।

©2021 Government of Alberta | Published: August 2021

Alberta

Classification: Public

COVID-19 के लिए परीक्षण

COVID-19 के लक्षणों वाले किसी भी व्यक्ति को एएचएस ऑनलाइन आकलन पूरा करके यह निर्धारित करना चाहिए कि क्या उन्हें परीक्षण करवाना चाहिए और वे कहाँ परीक्षण करा सकते हैं।

यदि आपका COVID-19 परीक्षण सकारात्मक निकलता है

एल्बर्टावासी इस बात को समझते हैं कि अलगाव (घर पर रहना) और दूसरों से दूरी बनाए रखना COVID-19 एवं अन्य श्वसन-रोगों के फैलाव को सीमित करने के लिए महत्वपूर्ण है।

COVID-19 परीक्षण का सकारात्मक परिणाम प्राप्त होने के बाद भी अलगाव करना आवश्यक होता है। COVID-19 मामलों को लक्षण शुरू होने के बाद कम से कम 10 दिनों के लिए, अथवा लक्षणों में सुधार होने तक अलगाव करने की आवश्यकता होती है, इनमें से जो भी अवधि अधिक लंबी हो।

यदि आप एक निकट संपर्क हैं

संपर्क अनुरेखण (कॉन्टैक्ट ट्रेसिंग), या किसी संक्रमित व्यक्ति के प्रति एक्सपोज़ हुए निकट संपर्कों की पहचान करने की प्रक्रिया, संभावित मामलों की पहचान करने में सहायता देती है।

जैसे-जैसे हम पतझड़ में प्रवेश कर रहे हैं, एल्बर्टा में कई अलग-अलग श्वसन-संबंधी वायरस फैलेंगे। इन रोगों के प्रति ऐसे स्थाई दृष्टिकोण निर्मित करना महत्वपूर्ण है, जिनसे सीखने और विकास के अवसरों पर गैर-आनुपातिक रूप से प्रभाव न पड़े, जैसे विद्यार्थियों और कर्मचारियों के बड़े समूहों को संगरोध करना।

एएचएस (AHS) अब व्यक्तिगत निकट संपर्कों की पहचान या अनुसरण नहीं कर रही है, और निकट संपर्कों के लिए संगरोध करना अब कानूनी रूप से अनिवार्य नहीं है। सभी एल्बर्टावासियों को, जिनमें वे लोग भी शामिल हैं जिन्हें बताया गया है कि वे एक निकट संपर्क हैं, लक्षणों की निगरानी करने और घर पर रहने तथा बीमार महसूस होने पर जाँच कराने के लिए कहा जाता है।

एएचएस (AHS) स्कूली परिवेशों में श्वसन-रोगों के प्रकोप का प्रबंधन करना जारी रखेगी, जो इंफ्लुएँज़ा या इंफ्लुएँज़ा के समान रोगों के प्रबंधन की तरह ही होगा।

यदि COVID-19 में वृद्धि होती है

एल्बर्टा अस्पताल में भर्तीकरणों और गंभीर परिणामों में वृद्धि होने की निगरानी करेगा। एल्बर्टा के पास COVID-19 के लिए अपशिष्ट जल की निगरानी करने के कार्यक्रम भी हैं।

एल्बर्टा कनाडा और पूरे विश्व-भर में नए प्रमाणों और अनुसंधान की समीक्षा करेगा। यदि COVID-19 के परिणामस्वरूप गंभीर बीमारी से स्वास्थ्य देखभाल प्रणाली पर दबाव पड़ता है, तो जनस्वास्थ्य उपायों की फिर से आवश्यकता हो सकती है।

एल्बर्टा निकटता से देखते रहना जारी रखेगा और ऊंचे खतरे के प्रकोपों का प्रबंधन करने के लिए सभी आवश्यक कार्यवाहियाँ करेगा, जैसाकि हम अन्य सभी संक्रामक रोगों के लिए करते हैं।

Out of date

For more details: alberta.ca/returntoschool

©2021 Government of Alberta | Published: August 2021

Alberta

Classification: Public