

भर्मोन्ट स्वास्थ्य विभागले COVID-19 महामारीको समयमा 2020 को ग्रीष्म याम (समर) मा सञ्चालन गरिने योजना बनाइरहेका बाल स्याहार र स्कूल उमेरका बाल शिविर/स्याहारसम्बन्धी मार्गनिर्देशनलाई भर्खरै जारी गरेको छ। यो मार्गनिर्देशन र अन्य श्रोतहरू विभागको वेबसाइट healthvermont.gov/covid मा पाउन सकिन्छ।

तपाईंले आफ्नो बाल स्याहार वा स्कूल उमेरका बाल कार्यक्रममा के देख्न सक्नुहुन्छ भन्ने बारेको संक्षिप्त विवरण तल दिइएको छ। निम्न दिशानिर्देशहरूले कार्यक्रमहरूलाई खुला रहन र तपाईंका बच्चाहरूलाई हुर्किन, सिक्न र खेलनका लागि सुरक्षित, स्वस्थ र रमाइलो स्थल उपलब्ध गराउनमा सहायता गर्दछन्। थप जानकारीका लागि, कृपया आफ्नो बाल स्याहार वा स्कूल उमेरका बाल कार्यक्रमसँग कुराकानी गर्नुहोस्।

सहभागी हुन सक्ने बालबालिकाहरू

स्वस्थ बालबालिका र निम्न लक्षणहरू भएका बालबालिकाहरू बाल स्याहार तथा स्कूल उमेरका बाल कार्यक्रमहरूमा सहभागी हुन सक्नेछन्:

- यदि बालबालिकाहरूको चिकित्सकीय रूपमा निदान गरिएका एलर्जीहरू छन् र कुनै पनि चिकित्सकीय उपचार योजनाहरू पालना गरिरहेका छन् भने ज्वरो नआइकन खोकी लगाउने र नाकबाट सफा पानी जस्तो बगाउने एलर्जीका लक्षणहरू
- COVID-19 को परीक्षणमा नेगेटिभ नतिजा आएको, 72 घण्टासम्म ज्वरो नआएको र तल सूचीबद्ध रोगहरूका कुनै पनि लक्षणहरू नभएको

सहभागी हुन नसक्ने बालबालिकाहरू

निम्न अवस्थाहरूमा बालबालिकाहरू सहभागी हुन सक्दैनन्:

- उनीहरू गएको 14 दिनभित्र COVID-19 बाट सङ्क्रमित व्यक्तिसँग निकट सम्पर्कमा रहेका छन्
- उनीहरूमा COVID का लक्षणहरू छन्, त्यसका लागि परीक्षण गरिएको छ र नतिजाहरू आउन बाँकी छ
- मौजुदा चिकित्सकीय समस्याहरूको कारणले गर्दा उनीहरू उच्च जोखिममा छन्
- उनीहरू कुनै पनि कारणले गर्दा बिरामी छन्

बालबालिकाहरूमा निम्न लक्षणहरू देखिएमा पनि उनीहरू सहभागी हुन सक्दैनन्:

- खोकी लाग्ने, ज्वरो आउने, स्वाँस्वाँ हुने, सास फेर्न गाह्रो हुने, काम्ने, घरिघरि थरथर काम्ने, मांसपेशी दुख्ने, टाउको दुख्ने, घाँटी दुख्ने वा भर्खरैदेखि स्वाद वा गन्ध थाहा नपाउने
- ज्वरो आउने (100.4 डिग्री फरेनहाइटभन्दा बढीको तापक्रम)
- विशेषगरी ज्वरोसँगै एकदमै धेरै घाँटी दुख्ने जुन 48 घण्टा भन्दा बढी समयसम्म रहिरहन्छ
- विशेषगरी अन्य लक्षणहरू देखा पर्दा उल्लेख्य मात्रामा खटिरा आउने
- नाकबाट एकदम धेरै सिँगान बग्ने
- एकदमै धेरै कान दुख्ने
- अनियन्त्रित रूपमा खोकी लाग्ने
- पखाला लाग्ने
- बान्ता आउने
- विशेषगरी ज्वरोसँगै एकदमै धेरै टाउको दुख्ने
- रोगका अन्य लक्षणहरू

- यदि बच्चा बाल स्याहार वा स्कूल उमेरका बाल शिविर/स्याहारमा हुँदाको समयमा लक्षण देखिन सुरु भएमा बच्चालाई तुरुन्त घर पठाइनेछ
- 100.4 F भन्दा बढी तापक्रम भएका व्यक्तिहरूलाई ज्वरो घटाउने औषधीहरू (जस्तै, आइबुप्रोफेन (एडभिल) वा एसिटामिनोफेन (टायलेनोल)) को प्रयोग नगरी ज्वरो नआएको 72 घण्टा नभएसम्म घर पठाइनेछ

छोड्ने/लिन आउने

तपाईंको बाल स्याहार वा स्कूल उमेरका बाल कार्यक्रमका स्वास्थ्य मार्गदर्शनका आधारमा छोड्ने वा लिन आउनेसम्बन्धी प्रक्रियाहरू हुन सक्नेछन्, जसमा निम्न लगायतका हुन सक्छन्:

- स्याहार कार्यक्रममा सहभागी हुने बालबालिका र कर्मचारीहरूको दैनिक स्वास्थ्य जाँच (स्क्रिनिङ प्रश्नहरू: COVID-19 केससँग सम्पर्कमा आएको र लक्षणहरू तथा तापक्रमको जाँच)
- नयाँ लिन आउने र छोड्ने प्रक्रियाहरू (आगमन समयहरू तय गर्ने र हरेक दिन एउटै अभिभावक वा तोकिएको व्यक्तिलाई छोड्न र लिन आउनका लागि अनुरोध गर्ने)
- वयस्क लगायत कार्यक्रममा प्रवेश गर्ने सबै व्यक्तिहरूले प्रवेश गर्दा हात धुने

बालबालिकाहरूका लागि अनुहार छोप्ने कपडाहरू: सिफारिस गरिएको, आवश्यक नभएको

- 2 वर्ष मुनिका बालबालिकाहरूले अनुहार छोप्ने कपडा लगाउनुहुँदैन
- आफ्ना बच्चाहरूलाई कीटाणुहरू फैलिन नदिन अनुहार छोप्ने कपडा लगाउनुको महत्त्वका बारेमा बुझ्न मद्दत गर्नुहोस्
- विकासत्मक रूपमा अनुहार छोप्ने कपडा लगाउनु त्यति बेला उपयुक्त हुन्छ जब बालबालिकाहरूले छोप्ने कपडालाई उचित ढङ्गले लगाउन, फुकाल्न सक्छन् र त्यसलाई छुने वा चुस्ने गर्दैनन्
- चिकित्सकीय कारणले गर्दा अनुहार छोप्ने कपडा लगाउन नहुने बालबालिकाहरूले त्यस्तो कपडा लगाउनुहुँदैन
- बालबालिकाहरूले सुत्दा, खाँदा, पौडी खेल्दा वा भिज्ने जस्ता अन्य समयहरूमा अनुहार छोप्ने कपडा लगाउनुहुँदैन
- बालबालिका तथा कर्मचारीहरूले भौतिक दूरी कायम राख्न सक्ने बाहिरी क्रियाकलापहरूमा अनुहार छोप्ने कपडालाई हटाउन सकिन्छ; उक्त क्रियाकलाप समाप्त भएपछि पुनः लगाउनका लागि अनुहार छोप्ने कपडालाई तयारी अवस्थामा राख्नुपर्दछ

दिनको समयमा

तपाईंको बाल स्याहार तथा स्कूल उमेरका बाल कार्यक्रमले दिनको समयमा तपाईंका बच्चाहरूलाई सुरक्षित राख्नका लागि निम्न लगायतका अझ धेरै प्रयासहरू गरिरहनेछन्:

- कर्मचारीहरूले दिनभरि नै अनुहार छोप्ने कपडा लगाउनेछन्
- हरेक दिन बारम्बार पूर्ण रूपमा सरसफाइ
- प्रति कक्षा 25 जनाभन्दा कम व्यक्तिहरूको सानो समूह - कर्मचारी तथा बालबालिकाहरू गरेर
- बालबालिकाहरूलाई भिन्न-भिन्न कक्षाहरूमा विभाजन गरिन्छ र उनीहरू साझा स्थानमा एकैपटक जाँदैनन्
- संयुक्त सामूहिक क्रियाकलापहरू हुँदैनन्
- बाहिरी आगन्तुक र स्वयंसेवकहरू आउँदैनन्
- कर्मचारीहरू हरेक दिन एउटै समूहसँग रहनुपर्छ
- दिनभरि कम्तीमा पनि 20 सेकेन्डसम्म साबुन र पानीले बारम्बार हात धुने
- सफा र सेनिटाइज गर्न नसकिने खेलौनाहरूलाई प्रयोग गरिने छैन

श्रोतहरू

- भर्मोन्ट स्वास्थ्य विभाग: healthvermont.gov/covid
- लेट्स ग्रो किड्स: letsgrowkids.org/coronavirus
- चाइल्ड केयर अवेर: info.childcareaware.org/coronavirus-hub/families
- हेल्थी चिल्ड्रेन/AAP प्यारेन्टिङ वेबसाइट: healthychildren.org/