VERMONT
DEPARTMENT OF HEALTH

बालबालिकाहरूका लागि अनुहार छोप्ने कपडा

जुन 2020

COVID-19 को फैलावट रोक्नमा मद्दत गर्नको लागि, 2 वर्ष र सोभन्दा बढी उमेरका बालबालिकाले अरूबाट 6 फिटको दूरी कायम राख्न नसक्ने स्थानमा अनुहार छोप्ने कपडा वा मास्क लगाउनुपर्छ । हामीले बालबालिकालाई कसरी एक अर्काको रक्षा गर्ने र अनुहार छोप्ने कपडा वा मास्कलाई हाम्रो दैनिक तालिकाको अङ्ग बनाउनमा सहयोग गर्न सक्छौं ताकि खेल, सिकाइ र अन्य गतिविधिहरू जतिसक्दो सुरक्षित हुन सकून् ।

घरमा बनाइएको वा खरिद गरिएको अनुहार छोप्ने कपडा वा मास्क अधिकांश व्यक्तिहरूको लागि उपयुक्त हुन्छ । बच्चाहरूको लागि, सही ढङ्गले मिल्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ । कानमा अल्झाउने तुना तन्किने भएको प्लिटेड (मुजा पारिएको) अनुहार छोप्ने कपडा वा मास्क बच्चाहरूको लागि सबैभन्दा उत्तम हुन्छ । तपाईंको बच्चाको अनुहारको लागि ठीक साइज फेला पार्ने प्रयास गर्नुहोस् र यसलाई सुरक्षित साथ फिट गर्नका लागि यसलाई मिलाउनुहोस् ।

अनुहार छोप्ने कपडा वा मास्क कसले लगाउनुपर्छ ?

- यसलाई राम्रोसँग लगाउन सक्ने 2 वर्ष र सोभन्दा बढी उमेरका बच्चाहरू

अनुहार छोप्ने कपडा वा मास्क लगाउनु बालबालिकाको विकासको त्यस चरणमा उपयुक्त हुन्छ जब उनीहरूले छोप्ने कपडालाई उचित ढङ्गले लगाउन, फुकाल्न सक्छन् र त्यसलाई छुने वा चुस्ने गर्दैनन् ।

अनुहार छोप्ने कपडा वा मास्क कसले लगाउनु हुँदैन ?

- 2 वर्ष मुनिका बालबालिका
- अनुहार छोप्ने कपडा वा मास्क लगाउन नहुने चिकित्सकीय वा स्वभावसम्बन्धी कारण भएका बालबालिकालाई अनुहार छोप्ने कपडा वा मास्क लगाउन अनिवार्य **गरिनुहुन्न** ।

यदि बच्चाको विकासको चरणले अनुहार छोप्ने कपडा वा मास्क लगाउन गाह्रो हुने भएमा अनुहार छोप्ने कपडा वा मास्क उचित हुँदैन ।

अभिभावक र कुनै पनि बाल स्याहार तथा स्कूल कर्मचारीले हरेक बच्चाको आवश्यकता बारे छलफल गर्नुपर्दछ र यदि आवश्यक परेमा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग परामर्श गरेर (उदाहरणको लागि, दम जस्ता समस्या भएका बालबालिकाका लागि) उनीहरूले सुरक्षित र सुसंगत ढङ्गले अनुहार छोप्ने कपडा वा मास्क लगाउन सक्ने-नसक्नेबारे निर्धारण गर्नुपर्छ ।

अनुहार छोप्ने कपडा वा मास्क कहिले लगाउनुपर्छ ?

बालबालिका तथा वयस्कहरूले आफू र अरूहरू बीच 6 फिटको दूरी राख्न नसक्ने सेटिङमा अनुहार छोप्ने कपडा वा मास्क लगाउनुपर्दछ । यसमा बाल स्याहार सेटिङहरू, समर क्याम्प तथा स्कूलहरू पर्दछन् । अन्य उदाहरणहरू निम्नानुसार छन्:

- आवतजावत गर्ने कार्यहरू, जस्तै पसल जाँदा
- जाँच-भेटघाटको लागि स्वास्थ्य सेवा सेटिङमा
- तपाईंको घर बाहिर रहेका परिवारका सदस्यहरूलाई भेट्न जाँदा
- सार्वजनिक यातायातमा यात्रा गर्दा वा आफ्नो घर बाहिरका मानिसहरूसँग एउटै सवारी साधनमा यात्रा गर्दा
- व्यस्त वा भीडभाडयुक्त सडकमा हिँड्दा
- घरमा यदि घरमा कोही बिरामी छ भने

Nepali

सुरक्षा

- अनुहार छोप्ने कपडा वा मास्कमा अड्किने जोखिमको सम्भावना हुने खालका कुनै कुरा जोडिएको हुनुहुन्न (जस्तै बटन, स्टिकर, इत्यादि) ।
- तार सहितको अनुहार छोप्ने कपडा वा मास्क साना बालबालिकाका लागि सिफारिस गरिँदैन किनकि त्यसले निलेर अड्किने वा गलामा पासो लाग्ने जोखिम हुन्छ ।
- बच्चाहरू निदाइरहेको बेला, खाँदा वा पौडी खेल्दा (वा त्यो कपडा भिज्ने सम्भावना छ भने) अनुहार छोप्ने कपडा वा मास्क हटाउनुहोस् ।

म बच्चाहरूलाई अनुहार छोप्ने कडा वा मास्क लाउन कसरी मद्दत गर्न सक्छु ?

कलिला बच्चाहरूलाई अनुहार छोप्ने कपडा लगाउँदा मद्दत गर्नुपर्ने हुनसक्छ । बच्चाहरूलाई अनुहार छोप्ने कपडा मास्क लगाउन र खोल्न मद्दत गर्दा यी दिशानिर्देशहरू पालना गर्नुहोस्:

- अनुहार छोप्ने कपडा वा मास्क लगाउनु अघि र खोलिसकेपछि हात धुनुहोस् ।
- अनुहार छोप्ने कपडा वा मास्क नाक र मुखमाथि राख्नुहोस् ।
- बच्चाहरूलाई अनुहार छोप्ने कपडा वा मास्क लगाउँदा अनुहार वा अनुहार छोप्ने कपडा वा मास्क नछुने बानी सिकाउनुहोस् ।
- अनुहार छोप्ने कपडा वा मास्क साथीहरूसँग साटेर लगाउने गर्नुहुँदैन ।
- तुना मात्र छोएर अनुहार छोप्ने कपडा वा मास्क हटाउनुहोस् ।
- प्रयोग गरिएको अनुहार छोप्ने कपडा वा मास्क अर्को पटक लाउने बेला नहुञ्जेलसम्मको लागि एउटा सफा कागजको झोलामा राख्नुहोस्; यदि उक्त स्थानमा धेरै बच्चाहरू छन् भने झोला लेबल गरिएको हुनुपर्छ ।
- दैनिक प्रयोग पछि अनुहार छोप्ने कपडा वा मास्क धुनुहोस् ।

बच्चाहरूलाई बानी बसाल्नमा मद्दत गर्न सुझावहरू

बच्चाहरूलाई अनुहार छोप्ने कपडा वा मास्क लगाउँदा कीटाणुहरूको फैलावट रोक्न मद्दत गर्दछ । तपाईंले तलका विशेषज्ञ सल्लाह, पुस्तक र भिडियोहरू प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ:

- 3 वर्षभन्दा माथिका बच्चाहरूका लागि, कीटाणुहरू उनीहरूको शरीरको लागि विशेष हुन्छन् भनी बुझाउनुहोस् । केही कीटाणुहरू राम्रा र केही खराब हुन्छन् । खराब कीटाणुहरूले हामीलाई बिरामी बनाउन सक्छन् । हामी सधैँ राम्रो वा नराम्रो छुट्याउन नसक्ने हुनाले, अनुहार छोप्ने कपडा लगाएर तपाईंले खराब जीवाणुहरू आफ्नो शरीरबाट टाढा राख्ने कुरा सुनिश्चित गर्नुहुन्छ।
- यदि बच्चा अनुहार छोप्ने कपडा वा मास्क लगाउन डराउँछन् भने, एउटा मनपर्दो खेलौनालाई लगाइदिने प्रयास गर्नुहोस्, चित्र कोरेर सजाउनुहोस्, घरमा लगाउने अभ्यास गर्नुहोस् र बच्चालाई अरू बालबालिकाले लगाएका तस्बिरहरू देखाउनुहोस् ।
- अनलाइन स्रोतहरू अध्ययन गर्नुहोस्, जस्तै:
    - COVID-19 क्रियाकलाप पुस्तक
    - PBS बाल भीडियो
    - बच्चालाई अनुहार छोप्ने कपडा वा मास्कका बारेमा कुराकानी गर्ने बारे सुझावहरू

VERMONT
DEPARTMENT OF HEALTH

Face Coverings for Children

June 2020

To help prevent the spread of COVID-19, children ages 2 and older should wear a face covering in settings where they cannot keep a distance of 6 feet away from others. We can help children understand how to protect one another and make face coverings part of our daily routine so that play, learning, and other activities can be as safe as possible.

Homemade or purchased face coverings are fine for most people to wear. For children, the right fit is important. Pleated face coverings with elastic ear loops are best for kids. Try to find the right size for your child's face and adjust it for a secure fit.

Who Should Wear a Face Covering?

- Children age 2 and older who can wear it properly

Face coverings are appropriate for a child's stage of development when they can properly put on, take off, and not touch or suck on the covering.

Who Should Not Wear a Face Covering?

- Children under age 2
- Children who have a medical or behavioral reason for not wearing a face covering **should not** be required to wear one.

Face coverings may not be appropriate if a child's stage of development would make wearing a face covering difficult.

Parents and any child care and school staff should discuss the needs of the individual child, and consult with a health care provider if necessary (for example, for children with conditions such as asthma) to determine if they can safely and consistently wear a face covering.

When Should Face Coverings Be Worn?

Face coverings should be worn in settings where children and adults cannot keep a distance of 6 feet between themselves and others. This includes childcare settings, summer camps and schools. Other examples include:

- Running errands, such as trips to the store
- In a health care setting for an appointment
- Visiting family members outside your household
- Riding public transportation or sharing a ride with people outside your household
- Walking on a busy or crowded street
- At home if someone in the household is sick

English

Safety

- Face coverings should NOT have any attachments (such as buttons, stickers, etc.) that may be a choking hazard.
- Face coverings with strings are not recommended for young children as they pose a risk of choking or strangulation.
- Remove face coverings while children are sleeping, eating, or swimming (or when they would get wet).

How Can I Help Children Wear a Face Covering?

Younger children may need help while wearing a face covering. Follow these guidelines when helping children to put on and remove a face covering:

- Wash hands before putting on a face covering and after removing it.
- Place the face covering over the nose and mouth.
- Teach children to avoid touching the face covering or their face while wearing a face covering.
- Face coverings are not to be shared with friends.
- Remove the face covering by touching only the straps.
- Place the used face covering in a clean paper bag until it needs to be put on again; the bag should be labeled if there are multiple children in the setting.
- Wash the face covering after daily use.

Tips to Help Children Adapt

Help children understand that wearing face coverings can prevent the spread of germs. You can use the following expert tips, books, and videos:

- For children over age 3, explain that germs are special to their body. Some germs are good and some are bad. The bad ones can make us sick. Since we cannot always tell which are good or bad, the face coverings help make sure you keep bad germs away from your body.
- If a child is afraid of wearing a face covering, try putting one on a favorite stuffed animal or doll, decorate it with drawings, practice wearing it at home, and show the child pictures of other children wearing them.
- Refer to online resources such as:
    - COVID-19 Activity Book
    - PBS Kids video
    - Tips for talking to toddlers about face covering