

# اسکولز: کم وسائل والے بین الاقوامی ماحولوں میں، COVID-19 (کوویڈ-19) کی شدت کم کرنے کے اقدامات کے لیے عملی ملاحظات

قابل رسائی ورژن: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/global-covid-19/schools.html>

## دستاویز کا مقصد

اسکولز طلبہ کو اپنے گھروں اور علاقوں میں بیماری کے تدارک کی تعلیم دینے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ، بہت سے بچے اور نوجوان اسکولوں کی جانب سے فراہم کردہ اہم خدمات پر انحصار کرتے ہیں، جیسے کہ اسکول میں کھانے کے پروگرام، نفسیاتی تعاون، معذوری کی خدمات اور زد پذیر آبادیوں کے لیے خدمات کی فراہمی۔ اسکولز ان بچوں کے لیے محفوظ پناہ گاہ سمجھے جاتے ہیں جنہیں مختلف شکلوں میں بدسلوکی یا تشدد کا سامنا ہو سکتا ہے۔ یہ دستاویز کم وسائل والے، بین الاقوامی ماحولوں میں موجود اسکولوں میں COVID-19 کے پھیلاؤ کے خطرات کو کم کرنے کے لیے مشورے فراہم کرتی ہے اور ہر تخفیفی اقدام سے وابستہ ملاحظات کو بیان کرتی ہے، جن میں غذائی عدم تحفظ اور تشدد کی زد میں آنے جیسے ثانوی اثرات کے لیے اور ان طلبہ کے لیے ملاحظات شامل ہیں جن کے اسکول چھوڑ دینے کا زیادہ خطرہ ہے، تاکہ اسکول محفوظ طور پر کارروائیوں کو دوبارہ شروع کر سکیں اور برقرار رکھیں۔ تجاویز کو تخفیفی عمل کے ذریعے پیش کیا جاتا ہے (تنفسی حفظان صحت (ماسک کا استعمال)، ہاتھوں کا حفظان صحت، اور جسمانی فاصلہ برقرار رکھنا)۔ یہ دستاویز کسی قومی یا مقامی سرکاری قانون، ضابطہ یا منشور کی جگہ نہیں لیتا؛ بلکہ، اس کا مقصد موجودہ یا مجوزہ تخفیفی اقدامات کی تکمیل کرنا ہے۔

## دستاویز کے مخاطب

یہ دستاویز کسی بھی ایسے شخص، ادارے یا تنظیم کے استعمال کے لیے ہے جو COVID-19 کے معاشرے میں پھیلاؤ کے لیے تیاری کر رہی ہے یا اس سے نمٹ رہی ہے اور ان لوگوں کے لیے ہے جو ان اداروں (جیسے، ملکی اور مقامی حکومتیں، CDC کے ملکی دفاتر اور دیگر) کی مدد کر رہے ہیں۔ یہ دستاویز کم وسائل، بین الاقوامی سینٹرز میں اسکولوں کے کام کاج کی بحالی اور پائیدار کارروائی کے خطرات کو کم کرنے کے لیے خصوصی ملاحظات پر مشتمل ہے۔

## تہہ دار طریقہ

اسکولوں میں تخفیفی اقدامات کو تین زمروں میں منظم کیا جا سکتا ہے: ذاتی اقدامات، انتظامی اقدامات اور انجینیئرنگ کے اقدامات۔ طلبہ اور اسکول کے عملے کے لیے COVID-19 کے پھیلاؤ کے مجموعی خطرے کو کم کرنے کے لیے انہیں ایک دوسرے کے اوپر تہہ بہ تہہ ہونا چاہیے۔

ذاتی اقدامات	خود کو اور اپنے آس پاس کے لوگوں کو محفوظ رکھنے کے لیے انفرادی طرز عمل
انتظامی اقدامات	لوگوں کو محفوظ رکھنے والی کارروائیاں اور پالیسیاں
انجینیئرنگ کے اقدامات	لوگوں کو خطرات سے دور رکھنے کے لیے قائم کردہ طبعی ڈھانچے

نافذ کرنے کے بارے میں نوٹ: ذیل میں ہم کم وسائل والے، بین الاقوامی ماحولوں میں موجود ابتدائی اور ثانوی اسکولوں میں COVID-19 کے پھیلاؤ کو کم کرنے کے لیے تجاویز فراہم کر رہے ہیں۔ اگرچہ کچھ تجاویز سبھی ماحولوں میں قابل عمل نہیں ہو سکتے، تاہم اسکولز جس حد تک ممکن ہو اقدامات کا بہتر استعمال اور جو ان کے مقامی تناظر میں مناسب ہوں انہیں نافذ کر سکتے ہیں۔ کسی تخفیفی اقدام کی کامیابی کے لیے لازمی ہے کہ نگران، اساتذہ اور اسکول کے منتظمین منصوبہ بندی اور نفاذ کے عمل میں شامل ہوں۔ 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۔ ایسا کرنے کے لیے، حکومتیں اور اسکول کے منتظمین تجویز کردہ تخفیفی اقدامات کے نفاذ سے پہلے ان کے بارے میں جوابی رائے فراہم کرنے کے لیے معتبر مستفیدین اور شراکت داروں، جیسے سماجی رہنماؤں اور نگرانوں، کی شناخت کر سکتے ہیں۔ یہ نمائندے نہ صرف مقامی ضرورتوں اور حالات کو جانتے ہوں گے، بلکہ وہ علاقے میں صحت عامہ کی سابقہ مداخلتوں سے سیکھے گئے اسباق سے بھی واقف ہو سکتے ہیں۔

علاقے کے لوگوں کو مؤثر طریقے سے مصروف رکھنے کے طریقے کے بارے میں مزید معلومات یہاں مل سکتی ہیں۔



[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)

[www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/global-covid-19](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/global-covid-19)

اگر ممکن ہو تو **ماسک** پہنیں۔ COVID-19 کے پھیلاؤ کو کم کرنے کے لیے ماسک خاص طور پر اہم ہیں۔ وہ انہیں پہننے والے لوگوں کو تھوڑا تحفظ فراہم کرتے ہیں اور اگر پہننے والا اس وائرس سے متاثر ہو جس کی وجہ سے COVID-19 ہوتا ہے لیکن اسے معلوم نہ ہو تو، دوسروں کی حفاظت کرسکتے ہیں۔ اس وقت خاص طور پر ماسک پہنیں جب 2 میٹر (6 فٹ) کا جسمانی فاصلہ ممکن نہ ہو اور خاص طور پر جب افراد ناقص ہواداری والے مکان کے اندر ہوں، مثلاً پُربجوم کلاس روم میں موجود طلبہ۔ طلبہ کو بکثرت اس بات کی یاد دہانی کرائی جانی چاہیے کہ وہ اپنی آنکھوں، ناک یا منہ یا ماسک کو نہ چھوئیں۔ 2 سال سے کم عمر کے بچے یا کوئی بھی ایسا شخص جیسے 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 نہیں 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 ہینڈ رب سے صاف کر لیں۔

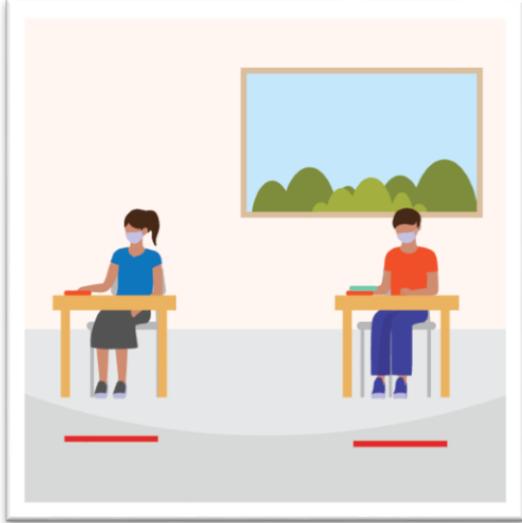
بیمار ہونے پر یا کسی بیمار شخص کے ساتھ قریبی رابطہ کے بعد گھر پر ہی رہیں۔ اگر کوئی طالب علم یا عملے کا رکن بیمار ہے تو اسے اسکول نہیں آنا چاہیے۔ اگر COVID-19 کا پتا چل جائے یا اس کا شک ہو، تو طلبہ اور عملے کے ارکان کو اپنے آپ کو اس وقت تک الگ تھلگ کر لینا چاہیے جب تک ان کی تنفسی علامات میں بہتری نہ ہو جائے، 3 دنوں تک بخار نہ آئے اور پہلی بار علامات نمودار ہونے کی تاریخ کے بعد سے 10 دن گزر جائیں۔ اگر COVID-19 کا شک نہ ہو تو طلبہ اور عملے کو اس وقت تک گھر پر رہنا چاہیے جب تک علامات بہتر نہیں ہو جاتیں۔

- ✓ اگر ممکن ہو تو سبھی عملہ اور طلبہ سے تقاضہ کریں کہ وہ اسکول کے گراؤنڈز پر رہتے ہوئے ماسک پہنیں۔
- ✓ ایسی علامات چسپاں کریں جس پر طلبا اور عملے کو ماسک پہننے کی یاد دہانی کرئی گئی ہو، **ماسک کو مناسب طور پر پہننے کی ہدایات اور ماسک کو دھونے سے متعلق ہدایات موجود ہوں۔**
- ✓ ایسی علامات آویزاں کریں جن میں عملے اور طلبہ کے لیے اس بات کی ہدایت ہو کہ **کھانسیوں اور چھینکوں کو کسے ڈھانپنا چاہئے۔**
- ✓ اگر طلبا 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۔
- ✓ بیمار ہونے پر یا کسی بیمار شخص کے قریبی رابطے میں آئے کے بعد، طلبہ اور عملے کی گھر پر ہی رہنے کی حوصلہ افزائی کرنے کے لیے **لچک پذیر حاضری اور بیماری کی چھٹی کی پالیسیاں تیار کریں۔**
- ✓ اگر بیمار ہوں تو گھر پر ہی رہنے کے لیے پالیسی نافذ کریں۔
- ✓ ”کامل حاضری“ کے انعامات کے استعمال کی حوصلہ شکنی کریں۔
- ✓ اس بات کو یقینی بنائیں کہ الگ تھلگ رہنے یا قرنطینہ میں عملہ اجرتوں سے محروم نہیں ہوگا۔
- ✓ اس بات کو یقینی بنائیں کہ اسکول کے کھانوں پر انحصار کرنے والے طلبہ الگ تھلگ رہنے کے دوران یا قرنطینہ میں بھی اسکول کے کھانے کا تعاون حاصل کر سکیں۔
- ✓ عملے اور طلبہ کے لیے عمارت میں داخلے پر دن میں ایک بار علامات کی اسکریننگ پر غور کریں (38 °C – 100.4 °F) سے زیادہ بخار والے یا بیماری کی علامات والے کسی شخص کو داخل ہونے کی اجازت نہ دیں۔
- ✓ عملے کو COVID-19 کی علامات کی نگرانی کرنے کے لیے دن میں ایک بار علامات کی اسکریننگ کو متنی پیغام/SMS/سوشل میڈیا پر بھیجنے پر غور کریں۔
- ✓ **کے لیے ایک منصوبہ تیار کریں اگر کسی اسکول میں کسی طالب علم یا عملے کے رکن میں متعدی مرض کی ایسی نشانی یا علامات ظاہر ہوں جو COVID-19 جیسی ہوں۔**

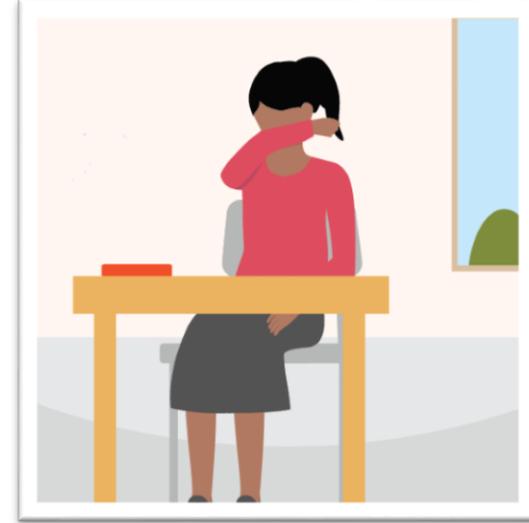
- اس بارے میں عمر کی مناسبت سے بصری اشاروں والی علامات آویزاں کرنا کہ ماسک کو احسن طریقہ سے کسے پہنا اور اتارا جائے۔
- عمر کی مناسبت سے بصری اشاروں والی علامات آویزاں کرنا جن میں دکھایا گیا ہو کہ کھانسیوں اور چھینکوں کو کسے ڈھانپیں۔
- طلبہ، دیکھ بھال کرنے والوں، سرپرستوں اور عملے کے لیے اس بارے میں معلوماتی مواد کہ کپڑے کے بنے ہوئے ماسکوں کو ٹھیک سے کیسے بنایا، پہنا، اتارا اور دھویا جائے۔
- طلبہ/دیکھ بھال کرنے والوں/سرپرستوں/عملے کی یاد دہانی کے لیے معلوماتی مواد کہ اگر وہ بیمار ہوں تو گھر پر رہیں۔
- داخل ہونے پر طلبہ/عملے کی علامات کی اسکریننگ انجام دینے کے لیے عملہ، تھرمامیٹر (بغیر رابطہ والے تھرمامیٹر کو ترجیح دی جائے) اور اسکریننگ کا آلہ۔
- علامت کی اسکریننگ کے تحریری پیغامات بھیجنے اور جوابات کی نگرانی کرنے کے لیے عملہ، موبائل فون اور فون ایئر ٹائم (مثلاً، کالوں اور پیغامات کے لیے کریڈٹ)۔
- COVID-19 خدشات سے نمٹنے کے لیے ذمہ دار عملہ یا نامزد رابطہ۔
- جب ممکن ہو تو، بیمار طالب علم اور/یا عملے کو دوسروں سے الگ رکھنے کے لیے تنہائی کا کمرہ۔
- ماسک کے مناسب استعمال اور کھانسی/چھینکوں کو ڈھانپنے کے لیے عملے کی صلاحیت۔

### اسکولوں کے لیے قابل غور چیزیں اور چیلنجز

- ہو سکتا ہے کہ نو عمر طلبہ پورا دن ماسک پہننے وجہ نہ سمجھ سکیں یا اس پر عمل نہ کر سکیں۔ ان صورتحال میں، سکول چھوڑ کر جانے/سکول سے لینے آئے، راہداری کی منتقلیوں، ٹوائلٹ اور دیگر عوامی جگہوں پر جانے اور کسی ایسے دیگر وقت کے دوران جب جسمانی فاصلہ برتنا مشکل ہو سکتا ہو تو ماسک کو ترجیح دیں۔
- کچھ طلبہ کو ماسک پہننے یا ایڈجسٹ کرنے میں عملے کے تعاون اور مدد کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔
- کچھ طلبہ اور عملہ ماسک پہننے سے قاصر ہو سکتے ہیں۔ ان کی مثالیں وہ طلبہ ہیں جو بہرے یا اونچا سننے والے ہیں اور بات چیت کے لیے ہونٹوں کو پڑھنے پر انحصار کرتے ہیں، وہ جو مخصوص معذوریوں یا ذہنی صحت کے عوارض والے ہیں اور وہ جو حسی تشویشات یا لمسی حساسیتوں والے ہیں۔ ان افراد کے لیے گنجائش نکالنے کے لیے اسکول طلبہ، خاندانوں، عملے اور نگہداشت صحت کے فراہم کنندگان کے ساتھ کام کر سکتے ہیں۔
- اسکولز طلبہ کو ماسک بنانے کے لیے کپڑا فراہم کر سکتے ہیں یا ماسکس بنانے کے لیے یونیفارم تیار کرنے والوں کے ساتھ کام کر سکتے ہیں (اگر اسکول میں یونیفارم پہنے جاتے ہوں)۔ اسکولز آمدنی دینے والی سرگرمی کے طور پر ماسک سینے کے لیے خواتین یا جوانوں کے ساتھ کام کرنے والی غیر سرکاری تنظیموں (این جی اوز) کے ساتھ بھی کام کر سکتے ہیں۔
- اسکولوں کو چاہیے کہ وہ ایسے طلبہ کو ماسک فراہم کریں جن کا خاندان/دیکھ بھال کرنے والا انہیں ماسک فراہم نہیں کر سکتا ہو اور ایسے طلباء کو ماسک فراہم کرنے پر غور کریں جو بغیر ماسک کے اسکول آتے ہیں۔
- اسکولوں کو چاہیے کہ جہاں قابل اطلاق ہو، استعمال شدہ ماسک کو تلف کرنے کا سسٹم قائم کریں تاکہ آلودہ ماسک کی زد میں آنے کے خطرے کو کم کیا جا سکے۔
- اگر اساتذہ/عملہ اپنی یا خاندان کے ارکان کی بیماری کی وجہ سے گھر پر رہتے ہیں تو اس صورت کے لیے اسکولوں کو عملے کے متبادل منصوبوں کی ترکیب سوچ کر رکھنے کی ضرورت ہو گی۔
- عمومی طور پر اور خاص طور پر بچوں کے لیے علامت کی اسکریننگ کی اثر انگیزی نامعلوم ہے۔ اگر عملہ گھر پر رہنے کی وجہ سے اجرتوں سے محروم ہو جاتا ہے تو وہ بیماری کی علامات/نشانیوں کو چھپا سکتا ہے، جس سے اس کے دوسروں تک پھیلنے کا خطرہ پیدا ہو جاتا ہے۔ بیمار ہونے پر یا خاندان کے بیمار ارکان کی نگہداشت کرتے وقت عملہ کو گھر پر رہنے کی اجازت دینے کے لیے بیماری کی چھٹی کی پالیسیوں کی حمایت کرنے اور ان کے لیے ضابطہ بنانے سے اس خطرے کو روکنے میں مدد مل سکتی ہے۔
- اگر اسکول کے غذائی پروگراموں کے وصول کنندگان کے کھانوں کے بنیادی ذرائع میں سے اسکول بھی ایک ہے تو ہو سکتا ہے کہ بیمار ہونے پر وہ گھر پر نہ رہیں۔ اسکولوں کو الگ تھلگ/قرنطینہ میں رہنے والے طلبہ کے لیے کھانے کی اعانت کے محفوظ پک اپ یا ڈیلیوری کے لیے پلان سوچ کر رکھنا چاہیے۔
- اسکولوں کو یہ یقینی بنانا چاہیے کہ ان طلبہ/عملے کے لیے بغیر کسی بدنامی کے عارضی، محفوظ طور پر اور رازداری سے الگ تھلگ رہنے کی جگہ ہو جو دن کے دوران بیمار پڑ جائیں/جن میں علامات ظاہر ہو جائیں تاوقتیکہ وہ گھر جا سکیں۔



اسکول میں ماسک پہنے ہوئے طلبا۔



کہنی سے کھانسی کو ڈھانپتی ہوئی طالبہ۔

## ہاتھوں کا حفظان صحت

شخصی اقدامات: اسکولوں میں ہاتھوں کے حفظان صحت کے لیے عمومی تجاویز

طلبہ اور عملے کو بکثرت ہاتھوں کے حفظان صحت کی تعلیم دیں اور کثرت سے یاد دہانی کروا رہیں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ اسکولوں میں، طلبا 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؛ ہاتھ روم جانے کے بعد؛ اور دیگر [اہم اوقات](#) میں ہاتھوں کو صاف کرتے ہوں۔

ہاتھوں کے حفظان صحت کی اقسام:

**صابن اور پانی سے ہاتھ دھونا۔** COVID-19 کے خلاف صابن اور پانی مؤثر ہیں۔ ہاتھ دھونے کے لیے صاف ترین دستیاب پانی (مثالی طور پر کسی [ہینر ماخذ سے](#)<sup>1</sup>) استعمال کیا جانا چاہیے اور سبھی اقسام کے صابن (بار صابن، مائع صابن اور پاؤڈر صابن) COVID-19 کو ہٹانے میں مؤثر ہیں۔ ہاتھوں کی سبھی سطحوں (سامنے، پیچھے، انگلیوں کے درمیان، انگلیوں کے ناخن) کو صابن اور پانی سے کم از کم 20 سیکنڈ تک رگڑنا یقینی بنائیں اور (دستیاب ہونے پر) ایک بار استعمال ہونے والے ہاتھ کو سکھانے والے مواد استعمال کر کے سکھانا چاہیے یا ہوا سے سکھانا چاہیے۔

**صابن والا پانی** (پانی اور یا تو پاؤڈر والے یا مائع صابن کا آمیزہ) بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اسے تیار کرنے کے لیے، کافی صابن کو پانی میں ملائیں تاکہ ہاتھوں کو ایک ساتھ رگڑتے وقت آپ جھاگ پیدا کر سکیں۔ صابن والا پانی استعمال کرتے وقت، صابن والے پانی کی جگہ کے آگے دھونے والے پانی کی علیحدہ ہاتھ دھونے کی جگہ کی بھی ضرورت ہوگی۔ متبادل طور پر، صابن والا پانی سادہ پانی والی ہاتھ دھونے کی جگہ کے آگے بوتل یا دیگر بند کنٹینر میں بھی فراہم کیا جا سکتا ہے۔ مذکورہ بالا تفصیل کے مطابق، صابن والے پانی اور دھونے کے پانی کے لیے صاف ترین دستیاب پانی استعمال کیا جانا چاہیے۔ صابن والا پانی بنانے کے لیے ہدایات [اس دستاویز](#) کے صفحہ 25 پر مل سکتی ہیں۔

**الکحل پر مبنی ہینڈ رب سے صفائی۔** اگر ہاتھ دیکھنے میں گندے نہیں لگ رہے ہیں تو کم از کم 60% الکحل مواد والے ہینڈ رب کو صابن اور پانی سے ہاتھوں کو دھونے کے متبادل کے طور پر استعمال کیا جا سکتا ہے۔ استعمال کرنے کے لیے، دونوں ہاتھوں کی سبھی سطحوں پر لگانے کے لیے کافی پروڈکٹ نکالیں؛ ہاتھوں کو، اندازاً 20 سیکنڈ تک، اس وقت تک ایک ساتھ رگڑیں جب تک کہ وہ سوکھے ہوئے محسوس نہ ہوں۔

اگر صابن اور پانی یا الکحل پر مبنی ہینڈ رب غیر دستیاب یا ناقابل عمل ہوں تو **0.05% کلورین محلول کے ساتھ ہاتھ کو دھونا** بھی ایک عارضی اختیار کے بطور خیال کیا جا سکتا ہے۔ اس محلول کو روزانہ تازہ کیا جانا چاہیے اور [یہاں موجود ہدایات](#) کو استعمال کر کے بنایا جانا چاہیے۔ زیادہ جلن کے امکان کی وجہ سے، چھوٹے بچوں کو ہاتھ دھونے کے لیے کلورین محلول استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ محلول آنکھوں یا منہ میں پڑنے سے بچنے کے لیے استعمال کنندگان کو احتیاط برتنا چاہیے۔

## انتظامی اور انجینیئرنگ کے اقدامات: اسکولوں کے لیے امکانات

- ✓ اسکول میں داخل ہوتے اور وہاں سے نکلنے وقت ہاتھوں کی صفائی کو لازمی بنا دیں۔
- ✓ بکثرت ہاتھوں کے حفظان صحت کے لیے، خاص طور پر چھوٹے بچوں کے لیے، شیدیوں بنائیں۔
- ✓ بکثرت ہاتھوں کی صفائی کی حوصلہ افزائی کرنے والے بصری اشاروں والی علامات لگائیں، خاص طور پر [اہم اوقات](#) میں، اور [ٹھیک سے ہاتھوں کی صفائی کے لیے ہدایات](#) فراہم کریں۔
- ✓ داخل ہونے کی جگہوں، باہر نکلنے کی جگہوں پر، کلاس رومز کے اندر اور ٹائلٹس/لیٹرینز کے 5 میٹر کے اندر (ٹائلٹ کے استعمال کے بعد صابن اور پانی سے ہاتھ دھونے کو ترجیح دی جانی چاہیے) ہاتھوں کی صفائی کے اسٹیشنز رکھ کر ہاتھوں کی صفائی کی سہولت گاہوں تک عام رسائی کو یقینی بنائیں۔ پورے اسکول میں طلبہ/عملے کی ہاتھوں کی صفائی کی سہولت گاہوں کی جانب رہنمائی کرنے یا انہیں ”ترغیب دینے“<sup>2</sup> کے لیے اور اگر ہاتھوں کی صفائی کی سہولت گاہوں کے لیے قطار لگائے ہوں تو جسمانی فاصلہ رکھنے کے لیے کم لاگت والے بصری اشارے استعمال کیے جا سکتے ہیں۔
- ✓ یقینی بنائیں کہ ہاتھ دھونے کے اسٹیشنز (جگہیں) پر ہاتھ کے حفظان صحت کے روئے میں تبدیلی لانے کے [ان اصولوں](#) پر عمل کیا جائے۔ ہاتھ دھونے کے اسٹیشن کے مختلف ڈیزائنوں کے بارے میں مزید معلومات [یہاں](#) دستیاب ہیں۔ خاص طور پر، ہاتھ دھونے کے اسٹیشنوں کو چاہیے کہ وہ: (1) استعمال کنندگان کو بہتے پانی کے بہاؤ کے نیچے ہاتھوں کو گیلا کرنے اور دھونے کی سہولت دیں؛ (2) فراہم کردہ صابن کو پنجرہ (مائع صابن)، رسی (بار صابن) یا دیگر آلہ سے محفوظ کریں؛ (3) استعمال شدہ پانی کی نکاسی کی جگہ بنائیں؛ (4) جب بھی ممکن ہو ہاتھ سکھانے کے لیے ایک ہی بار استعمال ہونے والے میٹریلز فراہم کریں؛ (5) ہاتھ کو سکھانے کے ایک ہی بار استعمال ہونے والے میٹریلز (قابل اطلاق ہونے پر) ڈالنے کے لیے کوڑے کی ٹوکری فراہم کریں۔
- ✓ ہاتھوں کی صفائی کے اسٹیشنوں کی تنصیب، نگرانی اور معمول کے مطابق دوبارہ ذخیرہ اندوزی اسکول کے منتظمین یا عملے کی ذمہ داری ہونی چاہیے۔

<sup>1</sup> [ہینر پینے کے پانی کا ذریعہ](#) ایسا ذریعہ ہے جو، اپنی تعمیر کی نوعیت کے لحاظ سے، اس ذریعہ کی بیرونی آلودگی سے مناسب طور پر حفاظت کرتا ہے اور اس میں پائپ والے گھریلو پانی کے کنکشنز، عوامی اسٹینڈ پائپس، بور ہولز، محفوظ طور پر کھلے ہوئے کنویں، محفوظ جھرنے اور بارش کا پانی شامل ہو سکتے ہیں۔

<sup>2</sup> ”ترغیب دینا“ طرز عمل میں تبدیلی کی مؤثر حکمت عملی ہے جس کا تعلق کسی طرز عمل کا اشارہ یا اس کا انعام دینے کے لیے طبعی ماحول میں تبدیلیوں سے ہے۔ ہاتھ دھونے کی ترغیبات کے استعمال کو [یہاں](#) بیان کیا گیا ہے۔

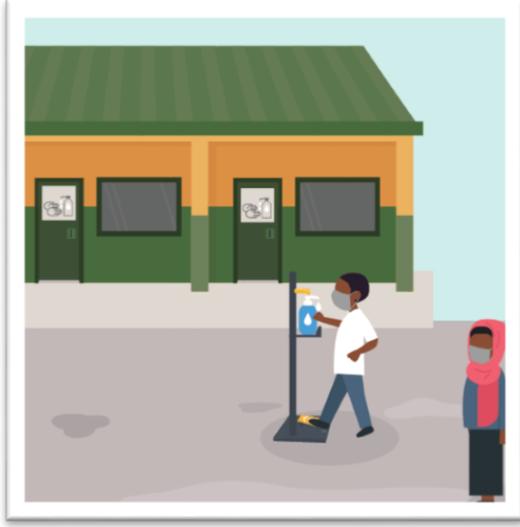
- ✓ اگر 0.05% کلورین محلول استعمال کر رہے ہیں تو ملائے والوں کو ذاتی تحفظاتی ساز و سامان (موٹے دستاڑے، موٹے ایپرن اور بند جوتے) فراہم کریں۔
- ✓ جہاں بہتر کردہ پانی کا ذریعہ نہیں ہے یا جہاں پانی کی سپلائی محدود ہے وہاں ٹرک سے پانی پہنچانے جیسے عارضی اقدامات متعارف کرائے جا سکتے ہیں۔ طویل مدت کے لیے، ہاتھوں کی صفائی اور صفائی کے لیے کافی پانی کو یقینی بنانے کے لیے پانی کی فراہمی کو بہتر بنانے میں سرمایہ کاریوں کو ترجیح دی جانی چاہیے۔
- ✓ صابن اور الکحل پر مبنی ہینڈ رب کو بچوں کی پہنچ کے باہر اور آگ/شعلوں سے دور ایک محفوظ، مقفل مقام پر اسٹور کریں۔

#### نفاذ کے لیے درکار مواد، سرگرمیاں اور عملہ

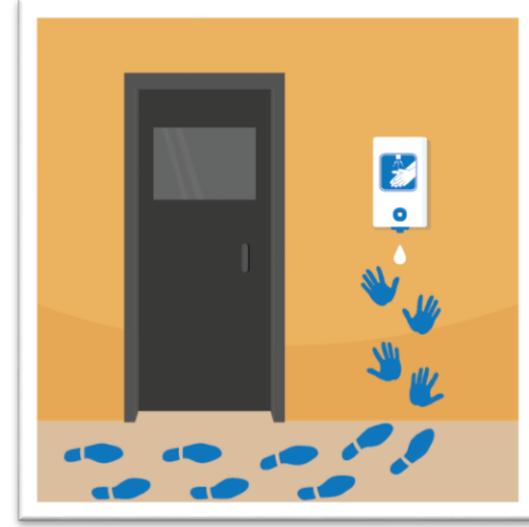
- محفوظ پانی سمیت، ہاتھ کے حفظان صحت میں اعانت کرنے کے لیے مناسب اشیاء تک روزمرہ کی رسائی اور صابن، کم از کم 60% الکحل والے مواد والے الکحل پر مبنی ہینڈ رب یا ہاتھ دھونے کا محلول بنانے کے اجزاء کی متواتر فراہمی۔
- اسکول میں داخل ہونے اور وہاں سے باہر نکلنے پر ہاتھوں کے حفظان صحت کو نافذ کرنے کے لیے اسکول کے منتظمین/عملہ کی دستیابی۔
- ہاتھوں کے حفظان صحت کے اسٹیشنز کو باقاعدگی سے چیک کرنے اور ضرورت پڑنے پر انہیں دوبارہ بھرنے کے لیے اسکول کے منتظمین/عملہ کی دستیابی۔
- ہاتھوں کے مناسب حفظان صحت کے طرز عمل کا نمونہ پیش کرنے کے لیے اسکول کے منتظمین/عملہ کی دستیابی
- بصری اشاروں والی نصب کردہ علامات اور ہاتھوں کی صفائی کی حوصلہ افزائی کرنے والے اسکول کی سطح کے اعلانات۔ پیغام رسانی عمر کی مناسبت سے ہونی چاہیے اور اس میں ہاتھوں کی صفائی پر عمل کرنے کے وقت اور طریقہ کے بارے میں معلومات شامل ہونی چاہیے۔
- ہاتھ دھونے کی سہولتوں کے لیے بصری اشارے/ترغیبات فراہم کرنے کے لیے پینٹ، جاک، ٹیپ یا علامات۔
- اگر 0.05% کلورین محلول استعمال کر رہے ہیں تو کلورین محلول ملائے والوں کے لیے ذاتی تحفظاتی ساز و سامان (ربر کے دستاڑے، موٹے ایپرن اور بند جوتے)۔
- اسٹیشنز یا الکحل پر مبنی ہینڈ رب ڈسپنسرز سمیت، رات بھر ہاتھوں کی حفظان صحت کی اشیاء اسٹور کرنے کے لیے مقفل مقام۔

#### اسکولوں کے لیے قابل غور چیزیں اور چیلنجز

- اس بات کو یقینی بنانے کے لیے مستقل نگرانی کی ضرورت ہوگی کہ ہاتھوں کے حفظان صحت کے اسٹیشن باقاعدگی سے بھرے جائیں۔ اسکولوں میں ایک مقررہ فرد کو تفویض کیا جاسکتا ہے کہ وہ ہاتھوں کے حفظان صحت والے اسٹیشنوں کی نگرانی کرے۔
- ہاتھ دھونے کے اسٹیشنز اور/یا الکحل پر مبنی ہینڈ رب ڈسپنسرز خریدنے، پانی اور صابن (یا رب) کو دوبارہ بھرنے، ذاتی تحفظاتی ساز و سامان (اگر ضروری ہو)، مواصلاتی مواد فروغ دینے اور پرنٹ کرنے اور داخل ہونے اور باہر نکلنے پر ہاتھوں کے حفظان صحت کے اسٹیشنوں کو دوبارہ بھرنے اور ان کے استعمال کی تاکید کرنے کے لیے ممکنہ طور پر عمل کی ادائیگی کرنے سے وابستہ لاگتیں ہوں گی۔
- اگر اسکولوں میں آن سائٹ معیاری پانی کی فراہمی نہ ہو، تو ایسی صورت میں ہاتھوں کے حفظان صحت کے اسٹیشنوں کو باقاعدگی سے دوبارہ بھرنے کے اقدامات کا نفاذ زیادہ مزید مشکل اور مہنگا ہوگا۔ پانی کی قلت والے اسکول پانی کی فراہمی کے لیے عارضی حل پر غور کر سکتے ہیں، جیسے ٹرک سے پانی پہنچانا۔ الکحل پر مبنی ہینڈ رب کا استعمال پانی کے متقاضی ہاتھ دھونے کے اسٹیشنوں کا محفوظ متبادل ہے، لیکن پھر بھی اس سے لاگت وابستہ ہے۔ اتفاقی طور پر منہ وغیر میں داخل ہونے سے بچنے کے لیے ہینڈ رب کا استعمال کرتے وقت کم عمر بچوں کو نگرانی کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔
- اگر COVID-19 پھیلنے پر مانگ میں اضافہ ہو جاتا ہے تو صابن اور الکحل پر مبنی ہینڈ رب کی سپلائی چین میں رکاوٹیں پیش آسکتی ہیں۔ ہاتھ سکھانے کے ایک ہی بار استعمال ہونے والے مواد (جیسے کاغذ کے تولیے) اکثر غیر دستیاب ہوتے ہیں، مہنگے ہو سکتے ہیں اور ان سے کوڑے میں اضافہ ہوتا ہے؛ جب تک ہاتھ مکمل طور سے نہ سوکھ جائیں ہوا سے ہاتھوں کو سکھانا ایک محفوظ متبادل ہے۔
- اگر 0.05% کلورین کے محلول کا استعمال کر رہے ہیں، تو اسکول منتظمین یا عملہ کو محلول ملائے کے عمل کے دوران حفاظتی ماسک، ربر کے دستاڑے، موٹے ایپرن، اور بند جوتے پہننے چاہئیں (جلد اور تنفس کے ممکنہ خطرات سے بچنے کے لیے)۔ انہیں کلورین محلول ملائے کے طریقہ کے بارے میں تربیت بھی ملنی چاہیے۔ اگر ربر کا کوئی دستاڑہ دستیاب نہیں ہے تو کسی بھی قسم کا دستاڑہ استعمال کیا جا سکتا ہے۔ ملائے والوں کو ملائے کے فوراً بعد دستاڑے اتار دینا چاہیے اور ہاتھوں کو دھو لینا چاہیے۔ اگر ایپرن دستیاب نہ ہوں تو وہ حفاظتی کپڑا (جیسے پوری پینٹیں اور پوری آستین کی شرٹس) پہن سکتے ہیں۔



اسکول میں داخل ہونے پر طلبہ ہاتھوں کو سینٹائز (جراثیم ریائی) کرتے ہیں اور ماسک پہنتے ہیں۔



طلبہ کو ہاتھوں کو سینٹائز کرنے کا اشارہ دینے کے لیے ترغیبات، یا بصری اشارے۔

## جسمانی فاصلہ رکھنا

شخصی اقدامات: اسکولوں میں جسمانی فاصلہ کے لیے عام تجاویز

جب بھی ممکن ہو ایک ساتھ نہ رہنے والے لوگوں کے درمیان کم از کم 2- میٹر (6 فٹ) کا فاصلہ برقرار رکھیں۔

انتظامی اور انجینیئرنگ کے اقدامات: اسکولوں کے لیے امکانات

### گروپوں کے باہمی میل جول پر پابندی لگائیں۔

- ✓ اس بات کو یقینی بنائیں کہ ممکنہ حد تک ہر روز طلبہ کا ایک ہی گروپ ایک ہی عمل/ٹیچر کے ساتھ رہے (مثلاً، کلاسیں تبدیل نہ ہوں) اور دوسری کلاسوں، عملے اور ٹیچرز کے ساتھ باہمی میل ملاپ کو محدود کر دیں (مثلاً، وقفوں اور کھانوں کو مختلف اوقات پر مقرر کر دیں)۔
- ✓ غیر نصابی سرگرمیوں، تعلیمی دوروں اور گروپوں کے درمیان مقابلوں اور ملاقاتوں کو محدود کریں۔
- ✓ دیکھ بھال کرنے والوں، غیر ضروری ملاقاتیوں اور رضاکاروں کا داخلہ محدود کریں۔
- ✓ طلبہ کی اس بات کے لیے حوصلہ افزائی کریں کہ اسکول پیدل آئے وقت وہ جن لوگوں کے ساتھ نہیں رہتے ہیں ان سے 2- میٹر (6 فٹ) کا فاصلہ برقرار رکھیں۔
- ✓ اسکول چھوڑنے آئے/اسکول سے لے کر جانے کے دوران دیکھ بھال کرنے والوں، عملہ اور دوسرے طلبہ کے ساتھ رابطہ محدود کرنے کے لیے طریقہ ہائے کار وضع کریں۔
- ✓ داخل ہونے کے راستے اور باہر جانے کے راستے کے پاس ایسے مقام کی نشاندہی کریں جس کے پار اسکول چھوڑنے آئے اور اسکول سے لے کر جانے کے دوران دیکھ بھال کرنے والے نہ جا سکیں۔ ”عبور نہ کریں“ مقام کی نشاندہی کرنے کے لیے بصری اشارے (پینٹ، چاک یا زمین پر ٹیپ اور علامات) شامل کریں۔
- ✓ دیکھ بھال کرنے والوں کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ اسکول چھوڑنے آئے اور اسکول سے لے کر جانے کے دوران ماسک پہنیں۔
- ✓ اسکول چھوڑنے آئے اور اسکول سے لے کر جانے کے مقام پر ملنے جلنے اور ہجوم کو محدود کرنے کے لیے دیکھ بھال کرنے والوں کو اس بات کی ترغیب دیں کہ وہ بچوں کو اسکول چھوڑنے آئے اور اسکول سے لے کر جانے کے وقت کاروں/موٹر بائیکوں/سائیکلوں سے نہ اتریں۔

### کلاس روم میں بیٹھنے کی ترتیبات میں ترمیم کریں۔

- ✓ جب قابل عمل ہو، سیٹوں/ڈیسکوں کے درمیان کم از کم 2 میٹر (6 فٹ) کا فاصلہ رکھیں۔ فاصلہ رکھنے میں رہنمائی فراہم کرنے کے لیے ٹیپ یا چاک جیسے طبعی اشارے فراہم کریں۔
- ✓ تمام ڈیسک/ٹیبلوں کو ایک ہی رخ پر رکھیں تاکہ طلبہ کا ایک دوسرے سے آمنہ سامنا نہ ہو۔ طلبہ کو میز کی صرف ایک جانب بیٹھائیں۔

### ہجوم کو محدود کریں۔

- ✓ ہال کے راستوں، کلاس رومز اور اسکول کی سہولت گاہوں میں یک رخ گردش قائم کریں۔ فرش یا بغلی راستوں پر ٹیپ، پینٹ یا چاک اور دیواروں پر علامات کے ذریعہ جسمانی فاصلہ رکھنے کی رہنمائیاں فراہم کر کے یقینی بنائیں کہ عملہ اور بچے لائنوں، راہداریوں، صفائی کی سہولیات (ٹائلٹس/لیٹرینز) اور دیگر اوقات میں کم از کم 2 میٹر (6 فٹ) کے فاصلے پر رہیں۔ جسمانی فاصلہ کے رہنما خطوط پر عمل درآمد کو یقینی بنانے کے لیے راہداری، کلاس روم اور سہولت گاہ میں آمد و رفت کی نگرانی کرنے کے لیے عملہ تفویض کریں۔
- ✓ تمام اوقات میں جسمانی فاصلہ (2 میٹر) رکھنے کی حوصلہ افزائی کرنے والی علامات پوسٹ کریں اور بکثرت اعلانات کریں (مثلاً، PA پر یا بلڈن بارن کے ذریعے)۔
- ✓ اجتماع کی جگہوں، جیسے اندرون خانہ کیفے ٹیریا اور کھیل کے میدانوں، کو بند کر دیں۔
- ✓ اسکول کے نظام الاوقات میں ترمیم کر دیں۔ اختیارات میں شامل ہو سکتے ہیں:
- (1) آمد/چھٹی کے اچانک تبدیل شدہ اوقات اور کلاس کے وقفے۔
- (2) نظام الاوقات میں توسیع کرنا: کچھ طلبہ کو صبح میں، کچھ کو سہ پہر میں اور کچھ دیگر کو روشنی اور تحفظ کے مطابق شام میں کلاسوں میں حاضر ہونے کے لیے ترتیب دیں۔

- ✓ 3) اسکول کے ہفتے میں توسیع: کچھ طلبہ کو بعض ایام (مثلاً، سوموار، بدھ، جمعہ) میں کلاسوں میں حاضر ہونے کے لیے اور دیگر کو باقی ایام (مثلاً، منگل، جمعرات، ہفتہ) میں کلاسوں میں حاضر ہونے کے لیے ترتیب دیں۔
- ✓ طلبہ کو ہدایت دیں کہ ایک ساتھ پیدل اسکول آئے/وہاں سے جائے وقت اور کلاس کے وقفوں کے دوران ایک دوسرے کے درمیان کم از کم 2 میٹر (6 فٹ) کی دوری برقرار رکھیں۔
- ✓ طلبہ اور بالغوں کو ہدایت دیں کہ، اگر ہو سکے تو، وہ ماسک پہنیں اور ہاتھ اور سانس کی حفظان صحیحی مشق کریں، بشمول ماسک پہننا، خاص طور پر اس وقت جب کئی لوگوں کے ساتھ کار میں سفر کر رہے ہوں یا عوامی سواری استعمال کر رہے ہوں؛ اگر ممکن ہو تو ہر دوسری سیٹ کو خالی چھوڑ کر مسافروں کی تعداد کو محدود کریں اور کھڑکیاں کھلی رکھیں۔
- ✓ اکثر چھوٹی جانے والی سطحوں پر توجہ مرکوز کرتے ہوئے، ہر شفٹ سے پہلے اسکول بسوں کی صفائی کریں؛ ہر قطار میں صرف ایک طالب علم کو بٹھائیں، اور اگر قطاریں نہ ہوں تو ہر دوسری سیٹ پر بٹھائیں، ماسوائے اس کے کہ طلبہ ایک ہی گھرانے کے ہوں؛ کھڑکیاں کھلی رکھیں۔ بس کے ڈرائیور اور مسافروں کو ماسک پہننا چاہیے۔
- ✓ اسکول چھوڑنے آئے/اسکول سے لے کر جانے کی جگہ پر دیکھ بھال کرنے والوں کے لیے مناسب جسمانی فاصلہ کی نشاندہی کرنے کے لیے بصری اشارے (زمین پر پینٹ، چاک یا ٹیپ یا پوسٹ علامات) شامل کریں۔
- ✓ یہ نگرانی کرنے کے لیے عملہ تفویض کریں کہ اسکول کی آمد و رفت کے دوران اور وقفوں کے دوران طلبہ کے مابین جسمانی فاصلہ پر نظر رکھی جائے۔

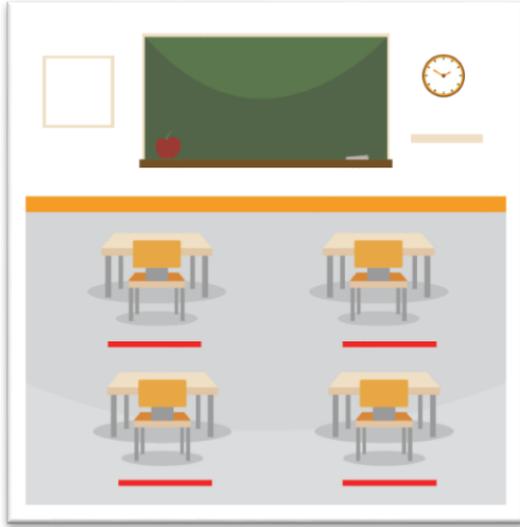
### نفاذ کے لیے درکار مواد، سرگرمیاں اور عملہ

- دیکھ بھال کرنے والوں، طلبہ اور عملے کے لیے نئی کارروائیوں کے بارے میں مواصلات کرنے کے لیے قابل رسائی مواصلاتی مواد (ریڈیو، ایس ایم ایس/موبائل ٹیکنالوجی، سوشل میڈیا، کے ذریعے، دیکھ بھال کرنے والوں کے لیے خطوط/اعلانات)۔
- طلبہ/عملے کو نئے طریقہ کار اور اصول کی اطلاع دینے اور طلبہ/عملے کو جسمانی فاصلہ رکھنے پر عمل کرنے کی یاد دہانی کرانے کے لیے پورے اسکول میں علامات آویزاں کریں اور اسکول کی سطح پر اعلانات کروائیں (مثلاً، عوامی خطاب [Public Address, PA] کے سسٹم، بل بارن کے ذریعے)۔
- ڈیسک/میز/بیٹھنے کی جگہ، گردش کے راستوں اور جسمانی فاصلہ کے اشاروں کی نشاندہی کرنے کے لیے ٹیپ، چاک، پینٹ یا علامات چسپاں کریں۔
- داخل ہونے/وقفہ لینے/باہر نکلنے کے سلسلے میں طلبہ کے لیے تحریری فرمان اور شیڈیول تیار کریں۔
- یقینی بنائیں کہ اسکول کا عملہ مناسب جسمانی فاصلہ کا نمونہ پیش کرے اور طلبہ اور دیکھ بھال کرنے والوں کو جسمانی فاصلہ برقرار رکھنے کی یاد دہانی کرائے۔

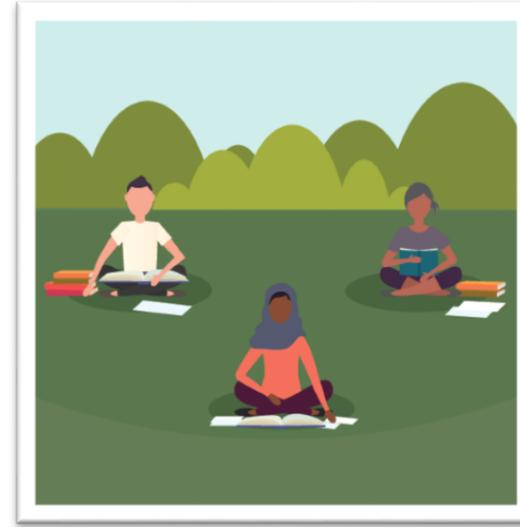
### اسکولوں کے لیے قابل غور چیزیں اور چیلنجز

- طلبہ 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:
  - پیکج شدہ/ڈبہ بند کھانے اور اضافی خوراکیں تقسیم کریں۔
  - اگر گرم کھانا پیش کرنا لازمی ہو تو صرف ایک شخص کھانوں کو نکال کر پیش کرے (یعنی، خود سے کھانا نہ نکالا جائے)۔
  - کھانا تقسیم کرنے والوں کو ماسک پہننا چاہیئے اور دستا نہ پہننے سے پہلے اپنے ہاتھوں کو دھو لینا چاہیے۔
  - کھانے کے لیے قطار بنانے وقت، یقینی بنائیں کہ طلبہ جسمانی فاصلہ (2 میٹر (6 فٹ)) برقرار رکھتے ہیں اور ماسک پہنتے ہیں۔
  - یقینی بنائیں کہ طلبہ کھانے سے پہلے اپنے ہاتھوں کو دھوئے یا الکحل پر مبنی ہینڈ رب (ہاتھ میں رگڑنے والی چیز) استعمال کرتے ہیں۔
  - (ٹھیک سے ڈیسکوں/میزوں کی صفائی کرنے اور ہاتھوں کے حفظان صحت کے بعد) کیفی ٹیریا میں جمع ہونے کی بجائے کھانوں کو کلاس رومز میں یا باہر کھائیں۔
- اگر کلاس رومز اتنے بڑے نہ ہوں کہ وہ ڈیسک کی جگہ اور جسمانی فاصلہ کے لیے کافی ہوں تو درج ذیل کا خیال رکھیں:
  - باہری ہوا کی آمد و رفت میں اضافہ کرنے کے لیے کھڑکیاں/دروازے کھلے رکھیں (جب ایسا کرنا محفوظ ہو)۔
  - عارضی اضافی کلاس رومز کے بطور خدمت فراہم کرنے کے لیے دیگر جگہوں جیسے کیفی ٹیریا اور جمنائزیم کو دیگر مقصد کے لیے استعمال کرنا۔
  - اگر صورت حال محفوظ ہو اور تعلیمی ماحول کے لیے درست ماحول فراہم کرنے والی ہو تو کلاس رومز کو باہر منتقل کرنا (موسمی حالات، آلودگی، جنگلی حیات وغیرہ پر غور کرنا لازمی ہے)۔
- اسکول کی ترتیب کار میں ترمیم کرنے سے ہر روز یا ہفتہ طلبہ کو حاصل ہونے والے تعلیمی گھنٹوں کی مجموعی تعداد کم ہو سکتی ہے۔ اسکولز کلاس روم میں سیکھنے میں فاصلاتی تعلیم کے اس پلیٹ فارم کے ساتھ اضافہ کر سکتے ہیں جو مقامی سیاق و سباق اور خدمات کے مطابق مناسب ہوں۔ ان میں ای-لرننگ، ایس ایم ایس/موبائل ٹیکنالوجی، سوشل میڈیا، ٹی وی پروگرامز، ریڈیو لرننگ، اور چھپے ہوئے ساتھ گھر لے جانے والے وسائل شامل ہیں۔ اسکول کے منتظمین کو اس بات سے آگاہ رہنا چاہیئے کہ اگر نگرانی نہ کی گئی تو فاصلاتی تعلیم سے بچے کی نشو و نما کے لیے اضافی خطرات درپیش ہو سکتے ہیں (مثلاً، آن لائن دھمکایا جانا، اسکرین پر حد سے زیادہ وقت صرف کرنا، براہ راست تعلیم اور ٹیچرز/ساتھیوں کے ساتھ مشغولیت میں کمی)۔ اسکول کے منتظمین کو ترمیم شدہ شیڈیول میں ان بچوں کو ترجیح دینی چاہیے جنہیں اسکول چھوٹے کا سب سے زیادہ خطرہ ہے (مثلاً، لڑکیاں، خاص تعلیمی ضرورتوں والے طلبہ، تعلیم چھوڑ جانے کے خطرے والے گروہ اور وہ دیگر لوگ جن کے لیے فاصلاتی تعلیم سب سے زیادہ چیلنج سے بھرپور ہوگی)۔

- اسکول کے منتظمین اس بات کو یقینی بنانے میں مدد کر سکتے ہیں کہ شدید بیماری کے زیادہ جوکھم والے طلبا اور عملہ (مثلاً، خفتہ طبی کیفیات والے لوگ، جیسے کہ پرانی بیماری، ذیابیطس یا مامونی خطرہ (امیونوکمپرومائزڈ) والے افراد؛ اسی طرح بڑی عمر کے لوگ) کے لیے فاصلاتی تعلیم/کام کے مواقع دستیاب ہوں۔
- جسمانی فاصلہ برقرار رکھنا براہ راست سروس فراہم کرنے والوں کے لیے مشکل ہو سکتا ہے، بشمول ذاتی نگہداشت کے ملازمین، پیرا پروفیشنلز، معالجین، اور دیگر افراد جو معذور طلباء کی مدد کرتے ہیں۔ معیاری تدارکی اعمال کے علاوہ، براہ راست خدمت فراہم کنندگان کو طلبہ سے 2 میٹر (6 فٹ) کے اندر ہونے پر ماسک پہننا چاہیے، طلبا کو چھوتے وقت قابل ضیاع دستاے پہننا چاہیے۔
- جسمانی فاصلہ اور علیحدگی کے اقدامات کی وجہ سے تشدد میں اضافہ ہو سکتا ہے (مثلاً، کسی بدسلوکی کرنے والے فرد کے ساتھ ایک ہی جگہ میں زیادہ وقت رہنے کی وجہ سے)۔ اسکول کے منتظمین کو چاہیے کہ وہ:
  - ایک رابطہ کار تفویض کریں جس سے تشدد کے تجربات کے بارے میں طلبہ اور عملہ اپنی بات رازداری سے کہہ سکیں۔ طلبا/عملے کو بکثرت یاد دہانی کرائیں کہ وہ محفوظ طور پر، رازداری سے اور بغیر کسی بدنامی کے اس شخص سے رابطہ کر سکتے ہیں۔
  - یقینی بنائیں کہ عملہ بچوں (طلبا) اور بالغوں (دیگر عملہ) کے خلاف تشدد کی علامات سے خبردار رہے اور اسے مشکوک تشدد کی اطلاع دینے کا طریقہ معلوم ہو۔
  - طلبہ اور عملے کے خلاف اطلاع کردہ یا مشکوک تشدد سے نمٹنے کے طریقہ کے لیے حفاظت کا منصوبہ بنائیں۔
  - بچوں کے خلاف تشدد کے تدارک کے لیے مثبت نمٹنے کے طریقہ کار اور مثبت پرورش پر وسائل اور تعاون فراہم کر کے والدین اور دیکھ بھال کرنے والوں کے ساتھ باقاعدہ رابطے میں رہیں۔



ڈیسکوں کے محفوظ فاصلہ کا اشارہ کرنے کے لیے فرش پر ٹیپ۔



اگر حالات موافق ہوں تو کلاسوں کو باہر منتقل کیا جا سکتا ہے۔

### صحت مندانہ کارروائی برقرار رکھنے کے لیے اضافی اقدامات

- اسکولوں کے پاس اسکول آئے وقت یا اسکولی دن کے دوران کسی کے بیمار پڑنے پر اس کی شناخت کرنے کے منصوبے موجود ہونے چاہئیں جس کے تحت بیمار فرد(افراد) کے لیے ایسی جگہ موجود ہو جہاں وہ گھر جانے کے قابل ہونے تک تنہائی میں رہ سکیں، بیمار فرد(افراد) کے ممکنہ رابطوں کی شناخت کرنا، اور ایک مواصلاتی منصوبہ ہونا تاکہ دیکھ بھال کرنے والوں تک ضرورت پڑنے پر پہنچا جا سکے۔

### صفائی اور جراثیم کشی

- اسکول کے اندر باقاعدگی سے چھوٹی جانے والی سطحوں (جیسے کھیل کے میدانوں کے سازوسامان، دروازے کے ہینڈلز، سنک ہینڈلز) کو صاف اور جراثیم کش کریں۔ جب ممکن ہو تو اشتراک کردہ اشیاء کا استعمال محدود ہونا چاہیے۔ اگر اشتراک کردہ اشیاء کا استعمال کیا جاتا ہے، تو استعمال سے پہلے اور استعمال کے بعد، طلبا کو اپنے ہاتھوں کو دھونا یا ایسے ہینڈ سینٹائزرز کا استعمال کرنا چاہیے جس میں 60% الکحل ہو۔

## رابطے کے ایک نامزد فرد کی نشاندہی کریں

- COVID-19 سے متعلق تشویشات کا جواب دینے کے لیے، 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 رابطے کا سراغ لگانے والے پروٹوکولز کی تربیت دیں اور یہ یقینی بنائیں کہ وہ ضرورت کے مطابق کل وقتی رابطے کا سراغ لگانے کی سرگرمیاں انجام دینے کے اہل ہوں۔

## نشانیوں اور علامات کی پہچان کریں

- والدین یا دیکھ بھال کرنے والوں کی سختی سے حوصلہ افزائی کی جانی چاہیے کہ وہ بچوں کی متعدی بیماری شمول COVID-19 کی نشانیوں کے لیے ہر دن نگرانی کریں۔
- جن طلباء میں کسی متعدی بیماری کی علامات یا COVID-19 کی مطابقت والی علامات یوں تو انہیں روبرو اسکول میں نہیں جانا چاہیئے۔

## اسکول آتے وقت یا اسکولی دن کے دوران طلباء اور عملہ میں رونما ہونے والی علامات سے نمٹنے کے لیے طریقہ ہائے کار تیار کریں

- اسکول کے منتظمین اور عملے کو والدین اور دیگر مستفیدین کے ساتھ مل کر ایسی صورتحال پر لائحہ عمل تیار کرنے کے لیے کام کرنا چاہیے اگر طلباء یا عملہ اسکول کے دن سے قبل یا اس کے دوران بیماری میں مبتلا ہو جائے۔ ان منصوبوں میں اس فرد (افراد) کی نشاندہی ہونی چاہیے جو اس بات کو یقینی بنانے کے لیے ذمہ دار ہو کہ اگر طالب علم/عملہ فوراً گھر نہ جا سکتا ہو تو اسے خود کو الگ تھلگ رکھنے کے لیے ایک جگہ دستیاب ہو۔
- دیکھ بھال کرنے والوں کے ساتھ مناسب صحت کی دیکھ بھال کرنے والے عملے سے رابطہ کرنے کے لیے ایک مواصلاتی منصوبہ تیار کیا جانا چاہیے، اگر مقامی حکام کی ضرورت ہو تو عملہ، طلباء، نگہداشت کرنے والوں اور دوسرے اسٹیک ہولڈرز کے مابین واضح بات چیت برقرار رکھنی چاہیے۔
- تعلیمی تسلسل کے حوالے سے واضح اور مستقل پیغام رسانی کے لیے اسکول کے لیے تحریری ٹمپلیٹس اور عملہ اور اہل خانہ کے ساتھ قرنطینہ اور رابطے کا پتہ لگانے کے لیے پروٹوکول تیار کریں۔
- جب ممکن ہو تو نرس کے کمرے سے الگ علیحدہ ہاتھ روم والا ایک الگ تھلگ کمرہ / علاقہ نامزد کریں۔ اگر تنہائی والے کمرے/علاقے میں ایک سے زیادہ افراد موجود ہوں، تو یقینی بنائیں کہ ہر شخص ماسک پہنے ہوئے ہے اور انہیں 2 میٹر (6-فٹ) کے فاصلے پر رکھیں۔
- یقینی بنائیں کہ بیمار طلباء اور عملہ کے لیے اضافی فیس ماسکس دستیاب رکھیں۔
- اگر کسی طالب علم میں کلاس روم میں COVID-19 کی نشانیاں نظر آتی ہیں تو ٹیچرز، نرسوں، اور دیکھ بھال کرنے والوں کے لیے قابل عمل فوری رینما دستیاب ہیں۔ ان رینما کو عملہ کے لیے بھی ہم آہنگ بنایا جا سکتا ہے۔

## نمٹنے اور لچک کی معاونت کرنا

- عملے، طلباء، اور نگرانوں کو دماغی صحت اور تندرستی کی معلومات فراہم کریں۔ مثالوں میں شامل ہیں تناؤ اور اس پر قابو پانے کے وسائل، مثبت پرورش کی تجاویز اور ٹولز، ابھی کسے، اور دیگر امدادی وسائل (جیسے سماجی خدمات، اعانت کی قومی ہاٹ لائنز)۔
- ٹیچرز، عملہ اور طلباء کے لیے صحت بخش کھانا کھانے، ورزش کرنے، نیند لینے، اور آرام کرنے کے عمل کو فروغ دیں۔
- ٹیچرز، عملہ اور طلباء کو اپنے اعتماد کے لوگوں کے ساتھ اپنی تشویشوں اور وہ جیسا محسوس کر رہے ہیں اس کے بارے میں بات کرنے کی ترغیب دیں۔
- خوف اور اضطراب کے بارے میں پیغامات کو معمول کے مطابق بنائیں اور طلباء اور ان کے اہل خانہ، ٹیچرز اور اسکول کے دیگر عملے کے لیے خود سے اپنی دیکھ بھال کی حکمت عملی کو فروغ دیں۔
- غلط معلومات کے پھیلاؤ اور خوف کو کم کرنے کے لیے معلومات کے قابل اعتماد ذرائع سے COVID-19 کے بارے میں حقائق کا باقاعدگی سے اشتراک کریں۔