

بیس منظر

اسکول کمیونٹیز 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 کمیونٹیز 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 ماحولوں میں بیماری کی منتقلی کی شرحیں، جب متعدد تدارکی حکمت عملیوں پر عمل ہو رہا ہو، 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 ماحولوں 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 کرنے 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 طرز عمل
- انتظامی حکمت عملیاں: لوگوں کو محفوظ رکھنے والی کارروائیاں اور پالیسیاں
- ماحولیاتی حکمت عملیاں: لوگوں کو خطرات سے دور رکھنے کے لیے قائم کردہ طبی ڈھانچے

اگرچہ کچھ تجاویز تمام ماحولوں 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 لگوانے چاہئیں۔ 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۔

ماسکوں کی اور تنفسی 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 پُربجوم کلاس روم میں موجود طلباء۔) مستقل اور صحیح ماسک کا استعمال، ان لوگوں کی جو اسے پہنتے ہیں اور ان کے آس پاس کے لوگوں کی حفاظت کرتا ہے۔ 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 پہنانے 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 یاد دہانی کرائی جانی چاہیے کہ وہ اپنی آنکھوں، ناک یا منہ یا ماسک کو نہ چھوئیں۔
- جب بھی بیمار ہوں، یا کسی ایسے شخص جو بیمار ہو، کے ساتھ قریبی رابطے کے بعد گھر پر ہی رہیں۔ اگر کوئی طالب علم یا عملے کا رکن بیمار ہو، تو اسے اسکول نہیں آنا چاہیے۔ اگر COVID-19 کا شبہ ہو یا تصدیق ہو جائے، تو طلباء اور عملے کو گھر میں خود کو الگ تھلگ رکھنا چاہیے جب تک کہ وہ ٹھیک نہ ہو جائیں اور 3 دن بغیر بخار کے نہ گزر جائیں اور ان کی علامات شروع ہونے کو 10 دن نہ گزر چکے ہوں۔

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 پی بٹھائیں)۔
- عملے اور دوسروں کے درمیان فاصلہ برقرار رکھیں مشترکہ استعمال والی جگہوں پر (جیسے بریک رومز، 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 تدارکی 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 سکتے ہیں۔

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، کلاسیں 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 کھڑکیاں یا دروازے کھول دیں (جب ایسا کرنا محفوظ ہو)۔
- عارضی کلاس رومز کے طور پر دیگر بڑی جگہوں جیسے کیفے ٹیریا اور جمنازیوم کا 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۔
- سبھی ڈیسکوں اور میزوں کا رخ ایک ہی سمت میں کر دیں۔ طلباء کو میز کی صرف ایک جانب بٹھائیں۔
- ممکنہ حد تک جسمانی دوری (2 میٹر کے برابر یا اس سے زیادہ) کی ترغیب دینے کے لیے نشانات آویزاں کریں۔
- اسکول چھوڑنے آئے/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 یاد دہانی کروانے کے لیے علامات آویزاں کریں۔ طلباء اور ان کے اہل خانہ کو ماسک پہننے اور اتارنے کے درست 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 ایسے 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 اسٹیشنوں کو داخلی راستوں، باہر نکلنے کے دروازوں، کلاس رومز کے اندر، اور بیت الخلا/لیٹرینز کے 5 میٹر کے اندر رکھیں۔
 - تمام اساتذہ، عملے اور طلباء کو ترغیب دیں کہ بیت الخلا استعمال کرنے کے بعد اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے کم از کم 20 سیکنڈز تک دھوئیں۔ بیت الخلا میں ایسی علامات آویزاں کریں جن میں انہیں ہاتھوں کو دھونے کی یاد دہانی 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 فرد 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 عملے 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۔

روبرو باہمی میل جول کو محدود کرنا

- مختلف گروپس کے طلباء اور استاذہ 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 گروپوں کے درمیان مقابلوں اور ملاقاتوں کو محدود کریں۔
- والدین، غیر ضروری ملاقاتیوں 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 طلباء 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 آئے/ وہاں سے روانہ ہوتے وقت اور کلاس کے وقفوں کے دوران اکٹھا ہونے/باہمی میل جول سے گریز کریں۔

تدارک 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 آئے 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 آئے، راپداری 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، نو طلباء کے لیے ماسک فراہم کریں۔ اس میں ماسک بنانے کے لیے طلباء کو کیڑا فراہم کرنا، ماسک کو اسکول کی وردی کا جزو 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 نکلنے وقت ہاتھوں کی صفائی کو لازمی بنا دیں۔
- بکثرت ہاتھوں کی طہارت کے لیے، خاص طور پر چھوٹے بچوں کے لیے، ترتیب کار 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۔
- 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 کرنے کے لیے حاضری اور بیماری کی چھٹی کی لچکدار پالیسیاں تیار 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 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 تاوقتیکہ وہ گھر جا سکیں۔

اسکول کی اپنی اسکریٹنگ ٹیسٹنگ

اسکریٹنگ 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۔ وہ لوگ جنہوں نے مکمل طور پر ویکسین نہیں لگوائی ان کی اور طلباء، اساتذہ اور عملے کی بار بار جانچ کی جانی چاہیے تاکہ COVID-19 کی مزید منتقلی کا تدارک کیا جا سکے۔ [یوری طرح ویکسین یافتہ لوگ](#) جو کسی ایسے فرد کے ساتھ رابطے میں آئے ہوں جن میں COVID-19 کا شبہ ہو یا تصدیق ہوئی ہو، ان کی جانچ رابطے میں آنے کے 3-5 دنوں کے بعد کی جانی چاہیے اور 14 دنوں تک یا جب تک ان کی جانچ کا منفی نتیجہ نہیں آ جاتا انہیں عوامی اندرون خانہ ماحول میں ماسک پہننا چاہیے۔

اسکریٹنگ 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۔

[ہاتھوں کی طہارت](#)

- **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 [ہیٹر 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 دیکھنے میں ہاتھ صاف نہ دکھائی دیں اور پانی دستیاب نہ ہو، تو [ہاتھوں کو ایک الکحل سے بنے ہینڈ رب \(60% الکحل والے\) سے صاف کریں۔](#) اس کا استعمال صابن اور پانی سے دھونے کے متبادل کے طور پر کیا جا سکتا ہے۔
- اگر صابن اور پانی یا الکحل سے بنے 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 [یہاں موجود ہدایات](#) کا استعمال کرتے ہوئے 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 بار بار 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؛ ہاتھ 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۔ جب 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۔](#)
- 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 آجائے 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۔
- کوئی متاثرہ فرد اس میں علامات شروع ہونے سے 2 دن پہلے سے SARS-CoV-2 پھیلا سکتا ہے (یا، بغیر علامات والے مریضوں کے لیے، مثبت نمونہ جمع کرنے کی تاریخ سے 2 دن پہلے)، تاوقتیکہ وہ [گہر پر الگ تھلگ رہنا ترک کرنے کی کسوٹی پوری نہیں کر لیتے۔](#)

چھوٹے بچوں کے لیے تدارک۔

کھیل کود کی ایسی سرگرمیوں کی حوصلہ افزائی کریں جو تدارک کی 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 طہارت 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، عملے 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 سے متعلق ہیں اور کیس کی تحقیق اور اسکولوں میں مناسب طریقے سے رابطے کا سراغ لگانے کے لیے دیگر وسائل۔ قرنطینہ اور تنہائی کے ساتھ مل کر رابطہ کا سراغ لگانا، اور 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 آنے 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 اندر 24 گھنٹوں سے زائد کی مدت میں مجموعی طور پر 15 منٹ یا اس سے زائد عرصہ رہا ہو) ،
- رابطوں کو SARS-CoV-2 کی جانچ کے لیے بھجوانا، اور
- رابطوں کو خود قرنطینہ میں رہنے (گزشتہ رابطے سے 14 دن) کی حوصلہ افزائی کرنا۔

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 ان کے لیے سفارش کی جاتی ہے:
- مشتبہ اور لیبارٹری سے تصدیق شدہ کیسز
- بلند ترین منتقلی کے خطرے سے رابطے (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 کو کم کرنے 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، کسٹروں (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 کو کھانا تقسیم کرنے دیں۔
- کھانا تقسیم کرنے والوں کو چہرے پر ماسک پہننا چاہیے اور دستاؤں پہننے سے پہلے اپنے ہاتھوں کو دھو لینا چاہیے۔
- کھانے کے لیے قطار بنانے وقت، یقینی بنائیں کہ طلباء جسمانی فاصلہ برقرار رکھتے ہیں اور 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) استعمال کرتے ہیں۔
- کیفے ٹیریا میں اکٹھا ہونے کی بجائے، کھانے کلاس روم یا باہر کھلے میں کھائیں