COVID-19 और स्कूल
माता-पिता और अभिभावकों के लिए जानकारी

COVID-19 के लक्षण क्या हैं?

- बुखार (कम से कम 100.4°F)
- ठंड लगना
- खाँसी
- साँस लेने में परेशानी या कठिनाई
- थकान
- मांसपेशी या शरीर में दर्द
- सिरदर्द
- हाल ही में स्वाद या गंध महसूस ना होना
- गले में खराश
- नाक बंद होना या बहना
- मिलती या उल्टी
- अतिसार

COVID-19 से ग्रस्त लोगों में लक्षण दिखाना शुरू होने में 14 दिन तक का समय लग सकता है। कुछ लोगों में बहुत हल्के लक्षण होते हैं, कुछ लोग बहुत बीमार हो जाते हैं, और कुछ लोगों में COVID-19 के कोई भी लक्षण नजर नहीं आते।

अधिक जानकारी के लिए [www.dhs.wisconsin.gov/covid-19/symptoms.htm](http://www.dhs.wisconsin.gov/covid-19/symptoms.htm) पर जाएं।

अपने छात्र को COVID-19 होने से बचाने के लिए क्या कदम उठा सकता हूँ?

- पत्र होने पर बुझा खुलाक सहित अपने बच्चे का दीक्षाकरण करवाएं। 5 वर्ष और उससे अधिक उम्र के बच्चे COVID-19 वैक्सीन प्राप्त करने के पात्र हैं। 12 साल और उससे अधिक उम्र के सभी लोगों के लिए बूझा खुलाक की भी सिफारिश की जाती है।
- सुनिश्चित करें कि वे स्कूलों सहित सार्वजनिक आंतरिक जगहों में अच्छी फिटिंग वाला मास्क पहनें। [www.dhs.wisconsin.gov/covid-19/mask.htm](http://www.dhs.wisconsin.gov/covid-19/mask.htm) पर अधिक जानें।
- उन्हें बीमार लोगों के साथ, यहां तक कि अपने घर के अंदर भी, निकट संपर्क करने से बचने में मदद करें।
- अन्य लोगों से 6 फीट की दूरी बनाएं रखने के बारे में उन्हें बाहर दिलाएं। कक्षाओं में जहां मास्क का उपयोग सार्वभौमिक है, 3 फीट की दूरी का उपयोग हो सकता है।
- आपने छात्र को उनके स्वास्थ्य की निगरानी करने में मदद करें—लक्षणों के लिए उनकी झांकी करें और रोज़ाना उनका तापमान लें।
- उन्हें अक्सर उनके हाथ धोने में मदद करें।

COVID-19 से अपने छात्र की रक्षा करने के बारे में अधिक विस्तृत जानकारी के लिए [www.dhs.wisconsin.gov/covid-19/parents.htm](http://www.dhs.wisconsin.gov/covid-19/parents.htm) पर जाएं।

मेरे छात्र को कब घर पर रहना चाहिए?

आपके छात्र को घर रहना चाहिए और लक्षण नजर आने पर उसे अलग करना चाहिए। आपके छात्र को लक्षणमूलक माना जाता है यदि उनमें (*) से चिह्नित कोई लक्षण या उनके लिए आधार-रेखा से ऊपर के कोई भी दो अन्य लक्षण नजर आते हैं:

- खाँसी*  
- सांस की तकलीफ या सांस लेने में दिक्कत*  
- हाल ही में स्वाद या गंध खाना*  
- बुखार या ठंड लगना  
- मिलती या उल्टी  
- थकान  
- मांसपेशी या शरीर में दर्द  
- गले में खराश  
- नाक बंद होना या बहना

यदि आपके छात्रों का दीक्षाकरण पूर्ण नहीं हुआ है और वे COVID-19 से ग्रस्त किसी व्यक्ति के निकट संपर्क में आए हैं, तो उन्हें घर पर और क्वारांटाइन में रहना चाहिए।

[www.dhs.wisconsin.gov/covid-19/parents.htm](http://www.dhs.wisconsin.gov/covid-19/parents.htm)
मेरे छात्र को कितने समय तक घर पर रहने की आवश्यकता है यदि टेस्ट में वे COVID-19 पॉजिटिव पाए जाते हैं?

यदि आपके छात्र में लक्षण नजर आ रहे हैं, तो उन्हें दूसरों से दूर रहना चाहिए और कम से कम पूरे 5 दिन के लिए अलग रहना चाहिए। यदि वे बुखार नहीं करते रहते, तो उनके अन्य लक्षणों में सुधार हुआ है, तो वे अगले तीन दिन को समाप्त कर सकते हैं। दूसरों के आसपास रहने पर उन्हें अंतिम 5 दिनों तक अच्छी फिटिंग वाला मास्क पहनना जारी रखना चाहिए।

यदि आपके छात्र में लक्षण नजर नहीं आ रहे हैं और वे COVID-19 की जीव में पॉजिटिव पाए गए हैं, तो उन्हें जैविक तृप्ति दिए दिन के बाद कम से कम 5 दिनों तक घर पर रहना चाहिए और जितना संभव हो सके अन्य लोगों से दूर रहना चाहिए। वे सात दिनों के बाद अलग रहना समाप्त कर सकते हैं यदि उनमें कोई लक्षण नहीं है और अंतिम 5 दिनों के लिए दूसरों के आसपास रहने पर अच्छी फिटिंग वाला मास्क पहनें।

अगर मेरा छात्र बीमार हो जाता है, लेकिन COVID-19 के लिए उसका PCR* टेस्ट निगेटिव आता है, तब क्या करना चाहिए?

उन्हें तब तक घर में रहना चाहिए जब तक कि वे बेहतर महसूस न रहे हों और बुखार कम करने की दवायों तक उन्हें बुखार नहीं हो जाए।

यदि वे डॉक्टर के पास जाने हैं और वे आपको बताते हैं कि आपके छात्र को COVID-19 के अलावा अन्य कोई बीमारी है (जैसे फ्लू या हाथ, पैर, और मुंह की) तो आपको उस रोग के लिए बहिष्करण आवश्यकताओं हेतु डॉक्टर के दिशा-निर्देशों का पालन करना चाहिए। अंतिम जानकारी के लिए Wisconsin Childhood Communicable Diseases Wall Chart, P-44397 देखें।

"निकट संपर्क" क्या है?

COVID-19 से ग्रस्त किसी व्यक्ति के साथ निकट संपर्क आपको बीमार होने या COVID-19 फैलाने के लिए उच्च जोखिम में डालता है। निकट संपर्क के उदाहरण 15 मिनट से अधिक समय तक COVID-19 से ग्रस्त किसी व्यक्ति से 6 फीट के बीच में रहना, उनके गिलास या खाने का बर्तन स्पर्श करना, उस व्यक्ति या उन चीजों को शारीरिक रूप से छुपना, जिन पर उनके कीटाणु हो सकते हैं है जैसे गंदे उत्तर, या खोली या छूँकी गई चीज़ों।

क्या होगा यदि मेरा छात्र किसी ऐसे व्यक्ति के साथ "निकट संपर्क" में आया हो जिसे COVID-19 है?

आपके छात्र को उनकी टीकाकरण होने के बावजूद निकट संपर्क के बाद कम से कम 5 दिन में COVID-19 की जांच करवानी चाहिए और 10 दिनों तक लक्षण नहीं चाहिए। Wisconsin में COVID-19 की जांच करवाने के लिए डॉक्टर के घर जाने के साथ साथ 3 दिनों के बाद अपने बैलीकरण परीक्षण में रहना चाहिए। जो अपने रूपांतरण के लिए 10 दिन तक संरक्षित रखे जा सकते हैं। संरक्षित करने के लिए 211 पर संपर्क करें।

यदि आपके छात्र का टीकाकरण नहीं हुआ है, तो उन्हें COVID-19 से ग्रस्त व्यक्ति के साथ अंतिम निकट संपर्क के बाद कम से कम 5 दिनों के लिए घर पर क्वारांटाइन में रहना चाहिए। उन्हें अपने अंतिम निकट संपर्क के 10 दिन तक घर पर और सार्वजनिक स्थानों पर अच्छी फिटिंग वाला मास्क पहनना चाहिए।

यदि आपके छात्र का टीकाकरण हो चुका है, तो उन्हें क्वारांटाइन में रहने की आवश्यकता नहीं है, लेकिन उनके अंतिम निकट संपर्क के बाद 10 दिनों के लिए सार्वजनिक आंतरिक स्थानों में मास्क पहनना चाहिए।

यदि किसी भी समय, आपके छात्र में लक्षण नजर आने लगते हैं या वे टेस्ट में पॉजिटिव पाए जाते हैं, तो उन्हें दूसरे दिन तक घर में रहना चाहिए।

* किसी लक्षण दिखने-दिखाने वाली या स्टाफ मुके सदस्य के नैगिंग पांजीन टेस्ट परीक्षा के लिए अलग रहना चाहिए।
यदि मेरा विद्यार्थी "निकट संपर्क" में आता है और हमारे घर में ऐसे अन्य बच्चे हैं, जिनमें लक्षण मौजूद नहीं हैं, तो क्या उन्हें भी घर पर रहना चाहिए या स्कूल जाना जारी रखना चाहिए?

नहीं, आपके अन्य छात्र काम और स्कूल जाना जारी रख सकते हैं। यदि निकट संपर्क में रहने वाला शिशु बीमार हो जाता है, तो आपके अन्य छात्रों को घर रहना चाहिए।

क्या होगा अगर हम किसी ऐसे व्यक्ति के साथ रहते हैं जिसे COVID-19 है?

यदि आपके साथ रहने वाले किसी व्यक्ति में COVID-19 के लक्षण नजर आ रहे हैं या वह जो च से पॉजिटिव पाया गया है, और वे पूरी तरह से अलग होने में असमर्थ हैं, तो आपके क्वारंटाइन का बिस्तार होना आवश्यक है। अपने क्वारंटाइन के अंतिम 5 दिन शुरू करने से पहले आपको और घर में मौजूद अन्य व्यक्तियों को निम्नलिखित सभी मापदंडों की पूर्ति करनी होगी:

- घर में किसी को भी COVID-19 की जांच से पॉजिटिव पाए जाने के बाद या COVID-19 के लक्षण दिखने शुरू हुए कम से कम 5 दिन बीत चुके हैं।
- घर का ऐसा कोई भी व्यक्ति जिसमें लक्षण थे या जो जो च से पॉजिटिव पाया गया था, वह घर में दूसरों के आसपास होने पर अच्छी फिटिंग वाला मास्क पहन सकता। जो जो च से पॉजिटिव पाए जाने के दिन से (यदि लक्षणहीन हो) या उनके लक्षणों के शुरू हुए कम से कम 10 दिन बीत चुके हों।
- ऐसा कोई भी व्यक्ति जिसके लक्षण में सुधार हो रहा हो और वह कम से कम 24 घंटों के लिए बुखार कम करने वाली दवाओं के उपयोग के बिना बुखार से मुक्त हो।

मैं अपने विद्यार्थी से स्कूल से घर पर रहने और COVID-19 के बारे में कैसे बात करूँ?

यहाँ बच्चों के साथ बात करने के लिए कुछ सुझाव दिए गए हैं:

- बात करते समय शांत रहें।
- उन्हें बताएं कि वे सुरक्षित हैं और परेशान महसूस करना सामान्य है।
- सुनने और बात करने के लिए खुद को उपलब्ध रखें।
- ऐसी भाषा से बच्चे जो दूसरों को दोष या कलंकित कर सकती है।
- मौड़या पर बच्चे क्या देखते या सुनते हैं, इस पर ध्यान रखें।
- सच्ची और विकासात्मक उपयुक्त जानकारी प्रदान करें।
- अपने छात्रों और कर्मचारियों की सुरक्षा में मदद करने के लिए स्कूल में उठाए जा सकने वाले कदमों के बारे में बात करें।

COVID-19 के बारे में अपने बच्चे के साथ बात करने को लेकर और भी अधिक सुझावों के लिए Centers for Disease Control and Prevention और Department of Public Instruction पर जाएं।