

# स्कूल में COVID-19 की रोकथाम और नियंत्रण के लिए प्रमुख संदेश और कार्टवाई

---

## मार्च, 2020



© UNICEF/UNI220408/Pacific



विहार सरकार



World Health  
Organization



## BIHAR EDUCATION PROJECT COUNCIL

Shiksha Bhawan, Rashtrabhasha Parishad Campus, Saidpur, Rajendra Nagar, Patna-4

Email Id: ssabihar@gmail.com, info@bepcssa.in Website: <http://www.bepcssa.in>

Telephone: 0612-2667152/0612-2667164/0612-2667186

# स्कूल में COVID-19

## की रोकथाम और नियंत्रण के लिए

## प्रमुख संदेश और कार्रवाई

### मार्च, 2020

#### विषय वस्तु

##### 1. COVID-19 के बारे में तथ्य

- COVID-19
- गैर-औषधीय हस्तक्षेप (NPI)

##### 2. परिचय

##### 3. स्कूल प्रशासन, शिक्षक और कर्मचारी

- प्रमुख संदेश और कार्रवाई
- चेकलिस्ट

##### 4. माता—पिता / वाहक और संचार सदस्य

- प्रमुख संदेश और कार्रवाई
- चेकलिस्ट

##### 5. छात्र और बच्चे

- मुख्य संदेश एवं कार्रवाई
- चेकलिस्ट
- आयु-विशिष्ट स्वास्थ्य शिक्षा
  - पूर्व विद्यालय
  - प्राथमिक विद्यालय
  - निम्न माध्यमिक विद्यालय
  - उच्चतर माध्यमिक विद्यालय



World Health  
Organization



## **अनुक्रमणिका:**

A- आपूर्ति सिफारिशें

B- महत्वपूर्ण विचार

- देश के स्तर पर प्रासंगिक मार्गदर्शन (संवेदनशील आबादी)
- परिचालन मार्गदर्शन (प्रसार और कार्यान्वयन)
- निगरानी

C- मानसिक स्वास्थ्य और मनोसामाजिक सहायता (MHPSS)

- MHPSS प्रमुख संदेश

D- संसाधन और अतिरिक्त जानकारी

- नमूना पोस्टर

## I- COVID-19 के बारे में तथ्य

### COVID-19 क्या है?

COVID-19 एक बीमारी है जो कोरोना वायरस के एक नए तन्तु से अलग होकर विकसित हुआ है। यहाँ 'CO का अर्थ है कोरोना,' VI 'वायरस के लिए और' D 'बीमारी के लिए इंगित है। पूर्व में, इस बीमारी को '2019 नॉवल कोरोनावायरस' या '2019-nCoV' के रूप में संदर्भित किया गया था। COVID-19 वायरस, वायरस के एक ही परिवार से जुड़ा एक नया वायरस है, जो गंभीर तीव्र श्वसन सिंड्रोम (SARS) और कुछ प्रकार के सामान्य जुकाम का परिचायक है।।

### COVID-19 के लक्षण क्या हैं?

लक्षणों में बुखार, खांसी और सांस की तकलीफ शामिल हो सकते हैं। अधिक गंभीर मामलों में, संक्रमण से निमोनिया या सांस लेने में कठिनाई हो सकती है। शायद ही कभी, बीमारी घातक हो सकती है। ये लक्षण फलू (इन्फ्लूएंजा) या सामान्य सर्दी के समान हैं, जो COVID-19 की तुलना में बहुत अधिक आम हैं। यही कारण है कि अगर किसी के पास COVID-19 है, तो इसकी पुष्टि के लिए परीक्षण आवश्यक है।

### COVID-19 कैसे फैलता है?

यह वायरस एक संक्रमित व्यक्ति द्वारा खाँसते या छींकते समय निकले थूक के कणों (खांसी और छींकने के माध्यम से उत्पन्न) के साथ सीधे संपर्क के माध्यम से प्रेषित होता है। व्यक्तियों को वायरस से दूषित छूने वाली सतहों से और उनके चेहरे जैसे, आंखें, नाक, मुँह को छूने से भी संक्रमित किया जा सकता है। COVID-19 वायरस सतहों पर कई घंटों तक जीवित रह सकता है, लेकिन सरल कीटाणुनाशक इसे मार सकते हैं।

### सबसे ज्यादा जोखिम किसे है?

हम प्रतिदिन ज्यादा से ज्यादा सीख रहें हैं की कैसे COVID-19 हर दिन लोगों को प्रभावित कर रहा है। वृद्ध लोगों और पुरानी चिकित्सकीय अभिलक्षणों से प्रभावित लोग, जैसे कि मधुमेह और हृदय रोग के मरीजों में इसके गंभीर लक्षणों के होने की संभावना अधिक होती है। जैसा कि यह एक नया वायरस है, हम अभी भी इस बारे में सीख रहे हैं कि यह बच्चों को कैसे प्रभावित करता है। हम जानते हैं कि किसी भी उम्र के लोगों में इस वायरस से संक्रमित होना संभव है, लेकिन अभी तक बच्चों में COVID-19 के अपेक्षाकृत कम मामले सामने आए हैं। यह एक नया वायरस है और हमें इसके बारे में अधिक जानने की आवश्यकता है। वायरस दुर्लभ मामलों में घातक हो सकता है, जैसे की मुख्य रूप से पहले से मौजूद चिकित्सा स्थितियों वाले वृद्ध लोगों में।

## COVID-19 का उपचार क्या है?

वर्तमान में COVID-19 के लिए कोई टीका उपलब्ध नहीं है। हालांकि, इस से ग्रस्त लोगों एवं इसके प्रारम्भिक लक्षणों वाले मरीजों में से कई का इलाज किया जा सकता है और एक स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से जल्दी देखभाल प्राप्त करने से बीमारी कम खतरनाक हो सकती है। कई नैदानिक परीक्षण हैं जो COVID-19 के लिए संभावित चिकित्सीय उपायों का मूल्यांकन करने के लिए आयोजित किए जा रहे हैं।

## COVID-19 के प्रसार को कैसे धीमा या रोका जा सकता है?

फलू या आम सर्दी जैसे अन्य श्वसन संक्रमणों के साथ, सार्वजनिक स्वास्थ्य उपाय बीमारियों के प्रसार को धीमा करने के लिए महत्वपूर्ण हैं। सार्वजनिक स्वास्थ्य उपाय रोजमरा की निवारक क्रियाएं हैं जिनमें शामिल हैं।

- बीमार रहने पर घर में रहना;
- खांसते या छींकते समय फ्लेक्स की हुई कोहनी या टिशू से मुँह और नाक को ढंकना।
- उपयोग किए गए रुमाल या टिशू का तुरंत निपटान;
- अक्सर साबुन और पानी से हाथ धोना; और
- उन सतहों और वस्तुओं की सफाई जिसे अक्सर हम छूते हैं।

जैसा कि हम COVID-19 के बारे में जानते हैं, सार्वजनिक स्वास्थ्य अधिकारी अतिरिक्त कार्रवाई की सिफारिश कर सकते हैं।

## 2. परिचय

कोरोनावायरस रोग (COVID-19) के प्रकोप को सार्वजनिक स्वास्थ्य आपातकाल (PHEIC) घोषित किया गया है और यह वायरस अब कई देशों और क्षेत्रों में फैल गया है। COVID-19 का कारण बनने वाले वायरस के बारे में बहुत कुछ अभी भी अज्ञात है, परंतु हम इतना जान पाए हैं कि यह एक संक्रमित व्यक्ति की सांस की बूंदों (खांसी और छींकने के माध्यम से उत्पन्न) के साथ सीधे संपर्क के माध्यम से प्रेषित होता है। साथ ही यह संक्रमित सतहों को छूने से भी फैल सकता है। वायरस संक्रमित व्यक्तियों के मुँह, नाक, और उनके चेहरे के संपर्क में आने से भी इसका प्रसार होता है। हालांकि COVID-19 का प्रसार जारी है, यहाँ यह महत्वपूर्ण है कि समुदाय आगे संचरण को रोकने के लिए कार्रवाई करें, प्रकोप के प्रभावों को कम करें और नियन्त्रण उपायों का समर्थन एवं प्रसार करें।

बच्चों और शैक्षिक सुविधाओं की सुरक्षा विशेष रूप से महत्वपूर्ण है। स्कूल सेटिंग्स में COVID-19 के संभावित प्रसार को रोकने के लिए सावधानियाँ आवश्यक हैं; हालांकि उन छात्रों और कर्मचारियों की देखभाल का भी ध्यान रखा जाना चाहिए जो वायरस के

संपर्क में आ सकते हैं। यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि COVID-19 सीमाओं, जातीयताओं, विकलांगता स्थिति, आयु या लिंग के बीच अंतर नहीं करता है। शिक्षा सेटिंग्स सभी के लिए स्वागत योग्य, सम्मानजनक, समावेशी और उपयुक्त वातावरण में जारी रखना चाहिए। स्कूलों/विद्यालयों के छात्रों कर्मचारियों द्वारा बिना किसी भेद भाव के किए गए COVID-19 के प्रवेश और प्रसार को रोक सकते हैं।

## प्रयोजन :

आज बच्चे और युवा किसी क्षेत्र विशेष के नहीं बल्कि वैश्विक नागरिक हैं, परिवर्तन के शक्तिशाली एजेंट और देखभाल करने वाले, वैज्ञानिकों और डॉक्टरों की अगली पीढ़ी की अगुआई करने वाले हैं। कोई भी संकट उन्हें सीखने में मदद करने, नयी चुनौतियों से लड़ने और उनका सामना करने और उन्हें अधिक देखभाल करने वाले समुदाय के निर्माण के लिए लचीलापन बढ़ाने का अवसर प्रस्तुत करता है। COVID-19 के बारे में जानकारी और तथ्य रखने से छात्रों को बीमारी के आस-पास की आशंकाओं और चिंताओं को कम करने में मदद मिलेगी। साथ ही उनके जीवन में किसी भी माध्यमिक प्रभाव का सामना करने की उनकी क्षमता का समर्थन करेंगे। यह मार्गदर्शिका स्कूल प्रशासकों, शिक्षकों और कर्मचारियों, माता-पिता, देखभाल करने वालों और सामुदायिक सदस्यों के साथ-साथ सुरक्षित और स्वस्थ स्कूलों को बढ़ावा देने के लिए बच्चों को महत्वपूर्ण संदेश और विचार प्रदान करता है।

इस दस्तावेज का उद्देश्य स्कूलों और अन्य शैक्षणिक सुविधाओं में COVID-19 की रोकथाम, शीघ्र पता लगाने और नियंत्रण के माध्यम से सुरक्षित संचालन के लिए स्पष्ट और कार्रवाई योग्य मार्गदर्शन प्रदान करना है। जबकि उन देशों के लिए जो पहले से ही COVID-19 के प्रसारण की पुष्टि कर चुके हैं, ये मार्गदर्शन अभी भी अन्य सभी संदर्भों में प्रासंगिक हैं। यह प्रयास छात्रों को घर पर, स्कूल में, और उनके समुदाय में वायरस के प्रसार को रोकने के तरीके के बारे में दूसरों से बात करने एवं इस से बचाव की वकालत करने के लिए प्रोत्साहित कर सकती है। एक सुरक्षित स्कूल के संचालन या बंद किए गए फिर से खोलने वाले स्कूलों को सुरक्षित बनाए रखने के लिए कई बिन्दुओं को ध्यान रखने की आवश्यकता होती है लेकिन, अगर इसे अच्छी तरह से किया जाता है, तो यह सार्वजनिक स्वास्थ्य को भी बढ़ावा दे सकता है।

## 3. स्कूल के शिक्षक और कर्मचारी

### मुख्य संदेश और कार्य

#### बुनियादी सिद्धांत

बुनियादी सिद्धांतों का पालन करने से छात्रों, शिक्षकों और कर्मचारियों को स्कूल में सुरक्षित रखने और इस बीमारी के प्रसार को रोकने में मदद मिल सकती है। स्वस्थ स्कूलों

के लिए सिफारिशें हैं:

- बीमार छात्रों, शिक्षकों और अन्य कर्मचारियों को स्कूल नहीं आना चाहिए
- स्कूलों को सुरक्षित पानी और साबुन के साथ नियमित रूप से हाथ धोने, हाथ को सैनिटाइजर या क्लोरीन से रगड़ना लागू करना चाहिए और, कम से कम, दैनिक कीटाणुरोधक और सफाई के लिए प्रेरित करना चाहिए।
- स्कूलों को स्वच्छ पानी, स्वच्छता और कचरे के व्यवस्थित निस्तारण की सुविधाएं प्रदान करनी चाहिए और परिसर की सफाई और परिशोधन प्रक्रियाओं का पालन करना चाहिए।
- स्कूलों को भौतिक रूप से सामाजिक दूरी को (सोशल डिस्टेंसिंग) को बढ़ावा देना चाहिए। यह एक निश्चित कार्य के लिए लागू किया गया शब्द जो एक अत्यधिक संक्रामक बीमारी के प्रसार को धीमा करने के लिए किया जाता है, जिसमें शामिल हैं एक साथ आने वाले लोगों के बड़े समूह

## नवीनतम तथ्यों को जानें

कोरोनोवायरस बीमारी (COVID-19) के बारे में बुनियादी जानकारी को समझें, जिसमें इसके लक्षण, जटिलताएँ शामिल हैं कि यह कैसे संचरित होती है और संचरण को कैसे रोका जाए। यूनिसेफ, डब्ल्यूएचओ और राष्ट्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय की सलाह जैसे प्रतिष्ठित स्रोतों के माध्यम से COVID-19 के बारे में सूचित रहें। फर्जी सूचना/मिथकों से सजग रहें जो शब्दों या मुँह से ऑनलाइन प्रसारित हो सकते हैं।

## सुरक्षित स्कूल संचालन सुनिश्चित करें

सुरक्षित स्कूल वातावरण पर नीचे दी गई चेकलिस्ट को अद्यतन करें या स्कूल की आपातकालीन और आकस्मिक योजनाओं को विकसित करें। स्कूलों को सुरक्षित रखने की गारंटी के लिए अधिकारियों के साथ काम करना, उनका आश्रयों, उपचार इकाइयों आदि के रूप में उपयोग नहीं किया जाना चाहिए, जोखिम के आधार पर किसी भी सामुदायिक कार्यक्रमों / बैठकों को रद्द करने पर विचार करें जो आमतौर पर स्कूल परिसर में होते हैं।

लगातार हैंडवाशिंग और स्वच्छता को सुदृढ़ करें और आवश्यक सामग्रियों की खरीद करें। साबुन और पानी के साथ हैंडवाशिंग स्टेशनों को तैयार करें और बनाए रखें, और यदि संभव हो तो, प्रत्येक कक्षा में प्रवेश और निकास द्वार पर और खाना खाने के कक्ष और शौचालय के पास अल्कोहल अधारित द्रव्य(हैंड सैनिटाइजर) को हाथ रगड़ने के लिए रखें।

दिन में कम से कम एक बार स्कूल की इमारतों, कक्षाओं और विशेष रूप से पानी और स्वच्छता सुविधाओं को साफ और कीटाणुरहित करें, विशेष रूप से वे सतहें जैसे— रेलिंग, लंच टेबल, खेल उपकरण, दरवाजे और खिड़की के हैंडल, खिलौने, शिक्षण और सीखने

की सहायता आदि जो बहुत से लोगों द्वारा छुई जाती हैं।

उन प्रचलित व्यवस्थाओं में संशोधन किया जाना मुनासिब है जो स्कूल में लागू किया जा सकता है। इनमें शामिल हो सकते हैं:

- स्कूल के दिन की शुरुआत और अंत में बच्चों को एक जगह इकट्ठा ना करना
- असेंबली, खेल और अन्य घटनाओं को रद्द करना जो भीड़ की स्थिति पैदा करते हैं
- जब संभव हो, तो बच्चों के डेस्क के लिए जगह कम से कम एक मीटर अलग करें
- सुरक्षित दूरी के बारे में बताएं और अनावश्यक चीजों को छूने से बचें

### यदि छात्र या स्कूल कर्मचारी अस्वस्थ हो जाते हैं, कुछ प्रक्रियाएं सुनिश्चित करें

स्थानीय स्वास्थ्य अधिकारियों, स्कूल के स्वास्थ्य कर्मचारियों (कुछ स्कूल के अपने नियमित चिकित्सक होते हैं) और आपातकालीन संपर्क सूचियों को दुरुस्त करें। बीमार छात्रों और कर्मचारियों को अलग करने के लिए एक प्रक्रिया सुनिश्चित करें जो किसी प्रकार के भेद भाव से रहित हो। माता-पिता / देखभाल करने वालों को सूचित करने के लिए भी एक प्रक्रिया हो, और जहां भी संभव हो स्वास्थ्य देखभाल प्रदाताओं / स्वास्थ्य अधिकारियों के साथ परामर्श करें। बीमार होने की स्थिति में बच्चों या स्कूल कर्मी को सीधे स्वास्थ्य सुविधा के लिए भेजा जाना चाहिए। समय से पहले कर्मचारियों, अभिभावकों और छात्रों के साथ प्रक्रियाओं को साझा करें।

### सूचना के आदान—प्रदान को प्राथमिकता दें

राष्ट्रीय स्वास्थ्य और शिक्षा अधिकारियों से समन्वय साझा करने और दिशानिर्देशों का पालन करने वाली जानकारी को बढ़ावा देना सुनिश्चित करें। स्कूल में रोकथाम और नियंत्रण प्रयासों सहित रोग की स्थिति पर अद्यतन जानकारी प्रदान करने, स्टाफ, देखभाल करने वालों और छात्रों के साथ ज्ञात जानकारी साझा करें। सुनिश्चित करें कि सेवा प्रदाता एवं देखभाल करने वाले लोग पूरी तरह से सचेत रहें कि अगर उन्हें किसी COVID-19 वाले मरीज का पता चला और ये भी कि उस मरीज को घर पर रखा गया है तो उस स्थिति में तत्काल कारवाई की जानी चाहिये। जानकारी साझा करने को बढ़ावा देने के लिए अभिभावक—शिक्षक समितियों और अन्य तंत्र का उपयोग करें। बच्चों के सवालों और चिंताओं को दूर करना भी सुनिश्चित करें, जिसमें बाल—अनुकूल सामग्री जैसे पोस्टर, जिन्हें नोटिस बोर्ड, शौचालय और प्रसाधन और अन्य मुख्य स्थानों पर रखा जा सकता है।

### जहां मुनासिब हो अनुकूल स्कूल नीतियां अपनाई जाएं

उचित एवं लचीली उपस्थिति निर्देश और बीमार होने की स्थिति में आसान छुट्टी प्रावधानों की व्यवस्था की जाए ताकि छात्रों और कर्मचारियों के बीमार होने पर या बीमार परिवार के

सदस्यों की देखभाल करने के लिए उन्हें घर में रहने के लिए प्रोत्साहित कर सकें। पूर्ण उपस्थिति पुरस्कार और प्रोत्साहन के उपयोग को हतोत्साहित करें। महत्वपूर्ण नौकरी के कार्य और पदको पहचानो कार्य कर्मी सदस्यों और पार प्रशिक्षण द्वारा वैकल्पिक व्यष्टि के लिए योजना बनाएं। विशेष रूप से विराम और परीक्षा के संबंध में, संभव है कि शैक्षणिक कैलेंडर में बदलाव की योजना बनाना हो।

## स्कूल की उपस्थिति की निगरानी करें

छात्र और कर्मचारियों की अनुपस्थिति को अनुगमन (ट्रैक) करने और स्कूल में सामान्य अनुपस्थिति स्वरूप (पैटर्न) के खिलाफ तुलना करने के लिए स्कूल अनुपस्थिति निगरानी प्रणाली लागू करें। सांस की बीमारियों के कारण छात्र और कर्मचारियों की अनुपस्थिति में हो रही वृद्धि के बारे में स्थानीय स्वास्थ्य अधिकारियों को सचेत करें।

## सीखने की निरंतरता के लिए योजना

- अनुपस्थित/बीमार या छुट्टी अथवा अस्थायी स्कूल बंद होने की स्थिति में, गुणवत्तायुक्त शिक्षा की वैकल्पिक व्यवस्था बनाए रखें। इसमें शामिल हो सकते हैं :
- ऑनलाइन / ई-लर्निंग रणनीतियों का उपयोग करना।
- गृह अध्ययन के लिए पढ़ने और अभ्यास को असाइन करना।
- शैक्षणिक सामग्री के रेडियो, ब्रॉडकास्ट या टेलीविजन प्रसारण।
- छात्रों के साथ दूरस्थ दैनिक या साप्ताहिक अनुवर्ती आचरण करने के लिए शिक्षकों को कार्य असाइन करना।
- समीक्षा / लोगों को इस बीमारी के प्रति जागरूक और शिक्षित करने के प्रयास में तेजी लाना। रणनीतियाँ बनाना, इत्यादि।

## लक्षित स्वास्थ्य शिक्षा को लागू करें

दैनिक गतिविधियों और पाठों में रोग की रोकथाम और नियंत्रण को एकीकृत करें। सुनिश्चित करें कि सामग्री उम्र, लिंग, जातीयता, और विकलांगता—उत्तरदायी और गतिविधियों को मौजूदा विषयों में बनाया गया है। (आयु—उपयुक्त स्वास्थ्य शिक्षा पर अनुभाग देखें)

मानसिक स्वास्थ्य / मनोसामाजिक सहायता के लिए बच्चों को उनके सवालों और चिंताओं पर चर्चा करने के लिए उन्हें प्रोत्साहित करें। उन्हें समझाएं कि यह सामान्य है। यदि वो थोड़ा अलग या भिन्न प्रतिक्रियाओं का अनुभव कर रहे हैं या यदि उनके पास कोई प्रश्न या चिंता है तो उन्हें शिक्षकों से बात करने के लिए प्रोत्साहित कर सकते हैं। एक ईमानदार, आयु—उपयुक्त तरीके से जानकारी प्रदान करें। अपने साथियों का समर्थन करने और बहिष्कार और अफवाहों को रोकने के तरीके पर छात्रों का मार्गदर्शन करें।

सुनिश्चित करें कि शिक्षक अपनी भलाई के लिए स्थानीय संसाधनों से अवगत हैं। स्कूल के स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं/सामाजिक कार्यकर्ताओं के साथ काम करना छात्रों और कर्मचारियों की पहचान करना और उनका समर्थन करना जो संकट के संकेतों को प्रदर्शित करते हैं।

## कमजोर या संवेदनशील आबादी का समर्थन करें

विशेष जरूरतों वाले बच्चों के लिए स्वास्थ्य स्कीनिंग, जागरूकता कार्यक्रम या चिकित्सा जैसे स्कूलों में होने वाली महत्वपूर्ण सेवाओं की निरंतरता सुनिश्चित करने के लिए सामाजिक सेवा प्रणालियों के साथ काम करें। विकलांग बच्चों की विशिष्ट आवश्यकताओं पर विचार करें, और कैसे हाशिए की आबादी बीमारी के प्रभावों से अधिक तीव्रता से प्रभावित हो सकती है, इसका ध्यान रखें। लड़कियों के लिए किसी भी विशिष्ट निहितार्थ का परीक्षण करें, जो उनके जोखिम को बढ़ा सकता है, जैसे कि घर पर बीमारों की देखभाल करने की जिम्मेदारी, या स्कूल से बाहर आने पर शोषण।

## स्कूल के व्यवस्थापकों, शिक्षकों और कर्मचारियों के लिए चेकलिस्ट

1. नियमित रूप से हाथ धोने और सकारात्मक स्वच्छता व्यवहार को बढ़ावा देना और प्रदर्शित करना और उनके उत्थान की निगरानी करना। लड़कियों और लड़कों के लिए पर्याप्त, साफ और अलग शौचालय सुनिश्चित करें।
  - सुनिश्चित करें कि साबुन और सुरक्षित पानी उम्र-उपयुक्त हाथ धोने के स्थानों पर उपलब्ध हों।
  - शौचालय और कक्षाओं, हॉल और अन्य स्थानों पर हाथ धोने के लिए लगातार और पूरी तरह से धोने (कम से कम 20 सेकंड) को प्रोत्साहित करें।
  - विद्यालयों में जहां तक संभव हो, लड़कियों और लड़कों के लिए पर्याप्त, स्वच्छ और अलग शौचालय का होना सुनिश्चित करें।
2. स्वच्छ और कीटाणुरहित स्कूल भवनों, कक्षाओं और विशेष रूप से पानी और स्वच्छता की सुविधा दिन में कम से कम एक बार, विशेष रूप से उन सतहों पर जिसे कई लोग छूते हों, जैसे-रेलिंग, दोपहर के भोजन की टेबल, खेल उपकरण, दरवाजे और खिड़की के हैंडल, खिलौने, शिक्षण और सीखने की सामग्री आदि।
- सतहों को कीटाणुरहित करने के लिए 0.5% (समकक्ष 5000ppm) और छोटी वस्तुओं के कीटाणुशोधन के लिए 70% एथिल अल्कोहल का उपयोग करें, और सफाई कर्मचारियों के लिए उपयुक्त उपकरण सुनिश्चित करें।
3. वायु प्रवाह और वेंटिलेशन बढ़ाएं जहां जलवायु की अनुमति देता है (खुली खिड़कियां, एयर कंडीशनिंग का उपयोग करें, जहां उपलब्ध है, आदि)।
4. अच्छे हाथ और श्वसन स्वच्छता प्रथाओं को प्रोत्साहित करने वाले संकेत से अवगत कराएं।

5. सुनिश्चित करें कि कूड़े को दैनिक हटा दिया जाए और सुरक्षित रूप से निपटारा किया जाए।

4. माता-पिता / सेवाप्रदाता और समुदाय के लोग

## मुख्य संदेश और कार्यवाई

COVID-19 एक नया वायरस है और हम अभी भी इस बारे में सीख रहे हैं कि यह बच्चों को कैसे प्रभावित करता है। हम जानते हैं कि किसी भी उम्र के लोगों में वायरस से संक्रमित होना संभव है, लेकिन अभी तक बच्चों में COVID-19 के अपेक्षाकृत कम मामले सामने आए हैं। कुछ मामलों में ये वायरस घातक हो सकता है, अब तक मुख्य रूप से पहले से मौजूद चिकित्सा स्थितियों वाले वृद्ध लोगों में ये खास तौर से ज्यादा बुरा प्रभाव डाल रहा है।

## नवीनतम तथ्यों को जानें

कोरोना वायरस बीमारी (COVID-19) के बारे में बुनियादी जानकारी को समझें, जिसमें इसके लक्षण, जटिलताएँ आदि शामिल हैं। साथ ही ये भी जानना जरूरी है कि यह कैसे संचरित होती है और इस संचरण को कैसे रोका जाए। यूनिसेफ और WHO और राष्ट्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय की सलाह जैसे प्रतिष्ठित स्रोतों के माध्यम से COVID-19 के बारे में सूचित रहें। फर्जी सूचना / मिथकों से अवगत रहें जो लिखित या मौखिक रूप से ऑनलाइन प्रसारित हो सकते हैं।

अपने बच्चे में COVID-19 (खांसी, बुखार, सांस की तकलीफ) के लक्षणों को पहचानें, पहले अपनी स्वास्थ्य सुविधा / प्रदाता को बुलाकर चिकित्सा सलाह लें और यदि सलाह दी जाए तो अपने बच्चे को परिवार के बाकी सदस्यों से अलग रखें। याद रखें कि COVID-19 के लक्षण जैसे कि खांसी या बुखार, फ्लू या सामान्य सर्दी के समान हो सकते हैं, जो बहुत अधिक सामान्य हैं। यदि आपका बच्चा बीमार है, तो उन्हें स्कूल ना भेजें और अपने बच्चे की अनुपस्थिति और लक्षणों के बारे में स्कूल को सूचित करें। स्कूल से पढ़ने की सामग्री और प्रदत्त कार्यों का अनुरोध करें ताकि आपका बच्चा घर पर रहते हुए भी अपनी पढ़ाई जारी रख सके। अपने बच्चे को सरल शब्दों में समझाएं कि क्या हो रहा है और उन्हें आश्वस्त करें कि वे सुरक्षित हैं।

स्वस्थ होने पर बच्चों को स्कूल भेज सकते हैं। यदि आपका बच्चा बुखार या खाँसी जैसे किसी भी लक्षण को प्रदर्शित नहीं कर रहा है, तो उन्हें स्कूल भेजने के लिए सबसे अच्छा है

— स्थानीय स्वास्थ्य सलाहकार या अन्य प्रासंगिक आधिकारिक सलाह लेकर ही आप अपना फैसला लें।

बच्चों को स्कूल से बाहर रखने के बजाय, उन्हें स्कूल और अन्य जगहों के लिए अच्छे हाथ

और श्वसन स्वच्छता अभ्यास सिखाएं, जैसे लगातार हँडवाशिंग (नीचे देखें), खाँसते या छींकते समय मुँह पर हाथ या रुमाल/टिशू पेपर के साथ खांसी या छींक को कवर करना, फिर टिशू पेपर को बंद डब्बे में फेंक देना, और अगर वे अपने हाथों को ठीक से नहीं धोते हैं, तो उन्हें समझाएँ कि वे अपनी आंख, मुँह या नाक को नहीं छूते हैं।

## हाथों को अच्छी तरह से धोना

चरण 1: हाथों को सुरक्षित बहते पानी के साथ गीला करें।

चरण 2: गीले हाथों को अच्छे से धोने के लिए पर्याप्त साबुन लगाएँ।

चरण 3: हाथों की सभी सतहों को रगड़— हाथों की पिछली सतह सहित, उंगलियों के बीच और नाखूनों के बीच कम से कम 20 सेकंड के लिए।

चरण 4: हाथों में लगे साबुन को साफ बहते पानी के साथ अच्छी तरह से धोएं।

चरण 5: हाथ धोने के बाद उन्हें साफ सूखे तौलिए या कपड़े से अच्छी तरह पोछें। हाथ सुखाने के लिए हाथ सुखाने वाली मशीन का भी इस्तेमाल सुरक्षित है।

खाने से पहले और बाद में, अक्सर अपने हाथ धोएं अपनी नाक साफ करने के बाद, खाँसी या छींकने; बाथरूम / शौचालय / शौचालय के इस्तेमाल के बाद अपने हाथ साबुन से जरूर धोएं। अगर साबुन और कीटनाशक आसानी से उपलब्ध नहीं हैं, तो कम से कम 60% अल्कोहल—आधारित हँड सैनिटाइजर का उपयोग करें। हाथ हमेशा साबुन और पानी से धोएं, अगर हाथ गंदे दिख रहे हों तो।

## बच्चों को तनाव से मुक्त होने में मदद करें

बच्चे विभिन्न तरीकों से तनाव के प्रति अपनी प्रतिक्रिया दे सकते हैं। सामान्य प्रतिक्रियाओं में सोने में कठिनाई होना, सोते समय पसीना आना, पेट या सिर में दर्द होना और बेचौन होना, पीछे हटना, गुस्सा आना, घबराहट होना या अकेले रहने से डरना इत्यादि शामिल है। एक सहज और सकारात्मक तरीके से बच्चों की प्रतिक्रियाओं का जवाब दें और उन्हें समझाएँ कि यह असामान्य स्थिति के लिए सामान्य प्रतिक्रियाएँ हैं। उनकी चिंताओं को सुनें और उन्हें आराम देने और उन्हें स्नेह देने के लिए समय निकालें, उन्हें आश्वस्त करें कि वे सुरक्षित हैं और अक्सर उनकी प्रशंसा करें।

यदि संभव हो तो बच्चों के खेलने और आराम करने के ज्यादा अवसर उपलब्ध कराएं। जितना हो सके नियमित दिनचर्या और अनुसूची रखें, खासकर सोने से पहले, या नए वातावरण में उन्हें सहज बनाने में मदद करें। जो हुआ है, उसके बारे में आयु—उपयुक्त तथ्य प्रदान करें, समझाएँ कि क्या चल रहा है और उन्हें स्पष्ट उदाहरण दें कि वे संक्रमण

से खुद को और दूसरों को बचाने में मदद करने के लिए क्या कर सकते हैं। एक आश्वस्त तरीके से क्या हो सकता है, इसके बारे में जानकारी साझा करें।

उदाहरण के लिए, यदि आपका बच्चा बीमार है और घर या अस्पताल में रह रहा है, तो आप कह सकते हैं, "आपको घर पर / अस्पताल में रहना होगा क्योंकि यह आपके और आपके दोस्तों के लिए सुरक्षित है। मुझे पता है कि यह कठिन है (शायद डरावना या उबाऊ भी), लेकिन हमें खुद को और दूसरों को सुरक्षित रखने के लिए नियमों का पालन करने की जरूरत है। हालात जल्द ही सामान्य हो जाएंगे।"

अस्पताल में रहना होगा क्योंकि यह आपके और आपके दोस्तों के लिए सुरक्षित है। मुझे पता है कि यह कठिन है (शायद डरावना या उबाऊ भी), लेकिन हमें खुद को और दूसरों को सुरक्षित रखने के लिए नियमों का पालन करने की जरूरत है। हालात जल्द ही सामान्य हो जाएंगे।"

## माता—पिता/देखभाल करने वालों और समुदाय के सदस्यों के लिए जाँच सूची / चेकलिस्ट

1. अपने बच्चे के स्वास्थ्य की निगरानी करें और यदि वे बीमार हैं तो उन्हें स्कूल ना भेजें और उन्हें घर पर रखें।
2. अपने बच्चों को अच्छी आदर्श स्वच्छता अभ्यास सिखाएं
- अपने हाथों को साबुन और सुरक्षित पानी से धोएं। यदि साबुन और पानी आसानी से उपलब्ध नहीं हैं, तो कम से कम 60% अल्कोहल—आधारित हैंड सैनिटाइजर का उपयोग करें। हमेशा साबुन और पानी से हाथ धोएं, अगर हाथ गंदे दिखे हैं
- सुनिश्चित करें कि घर पर सुरक्षित पीने का पानी, साफ प्रसाधन या शौचालय उपलब्ध हो। सुनिश्चित करें कि कचरे को सुरक्षित रूप से एकत्र, संग्रहित और निपटाया जाए। अपनी कोहनी और अपने चेहरे, आँख, मुँह, नाक को छूने से बचें।
3. अपने बच्चों को सवाल पूछने के लिए प्रोत्साहित करें और अपनी भावनाओं को आपके और उनके शिक्षकों के साथ व्यक्त करें। याद रखें कि आपके बच्चे को तनाव के लिए अलग—अलग प्रतिक्रिया हो सकती हैं धैर्य और समझ रखें।
4. छात्रों को एक दूसरे के विचरों का आदर करने के लिए याद दिलाते हुए तथ्यों का उपयोग करके अफवाहों से बचने की सलाह दें।

## छात्र और बच्चे

छात्र और बच्चों और युवाओं को कोरोनोवायरस बीमारी (COVID-19) के बारे में बुनियादी, उम्र—उपयुक्त जानकारी को समझना चाहिए, जिसमें इसके लक्षण, जटिलताएं शामिल हैं, यह कैसे संचरित होती है और संचरण कैसे रोकती है। यूनिसेफ, WHO और राष्ट्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय की सलाह जैसे प्रतिष्ठित स्रोतों के माध्यम से COVID-19 के बारे में

सूचित रहें। झूठी जानकारी / मिथकों से जागरूक रहें, जो लिखित या मौखिक रूप से या ऑनलाइन द्वारा प्रसारित हो सकते हैं।

## छात्रों और बच्चों के लिए जाँच

स्थिति 1. इस तरह की स्थिति में उदास, चिंतित, भ्रमित, डरा हुआ या गुस्सा महसूस करना सामान्य है। यह जान लें कि आप अकेले नहीं हैं और जिस पर आप भरोसा करते हैं, उससे बात करें, जैसे कि आपके माता—पिता या शिक्षक ताकि आप अपने और अपने स्कूल को सुरक्षित और स्वस्थ रखने में मदद कर सकें। प्रश्न पूछें, खुद को अवगत कराएं और विश्वसनीय स्रोतों से जानकारी प्राप्त करें।

स्थिति 2. अपने आप को और दूसरों को सुरक्षित रखें और अपने हाथों को बार—बार धोएं, हमेशा साबुन और पानी से कम से कम 20 सेकंड के लिए अपने हाथ जरूर धोएं। अपने चेहरे को छूने से बचें और दूसरों के साथ कप, खाने के बर्टन, भोजन या पेय साझा न करें।

स्थिति 3. अपने आप को, अपने स्कूल, परिवार और समुदाय को स्वस्थ रखने में अग्रणी बनाएं। आप अपने परिवार और दोस्तों के साथ, विशेष रूप से छोटे बच्चों के साथ बीमारी को रोकने के बारे में क्या सावधानियाँ बरतनी चाहिए इस बारे में एक अच्छा मॉडल प्रस्तुत करने की कोशिश करें और उन्हें अच्छी आदतों को अपनाने के लिए जागरूक करें, जैसे कि खाँसते या छींकते समय मुँह पर हाथ या अपने हाथों को अच्छे से धोना, विशेष रूप से छोटे परिवार के सदस्यों के लिए।

स्थिति 4. अपने साथियों के साथ किसी प्रकार का भेद भाव ना रखें ना ही किसी के बीमार होने पर उन्हें चिढ़ाएं; याद रखें कि वायरस भौगोलिक सीमाओं, जातीयताओं, उम्र या क्षमता या लिंग का पालन नहीं करता है।

स्थिति 5. यदि आप बीमार महसूस करते हैं, तो अपने माता—पिता, परिवार के किसी अन्य सदस्य या देखभाल करने वाले को बताएं और घर पर रहने के लिए कहें।

## आयु—विशिष्ट स्वास्थ्य शिक्षा

नीचे COVID-19 और अन्य वायरस के प्रसार को रोकने और नियंत्रित करने पर विभिन्न उम्र के छात्रों को संलग्न करने के बारे में सुझाव दिए गए हैं। बच्चों की विशिष्ट आवश्यकताओं (भाषा, क्षमता, लिंग, आदि) के आधार पर गतिविधियों को आगे बढ़ाया जाना चाहिए।

## पूर्वस्कूली

- अच्छे स्वास्थ्य व्यवहार पर ध्यान दें, जैसे कि खाँसते या छींकते समय मुँह पर हाथ

और छींक को कवर करना और बार—बार हाथ धोना। अनुशांसित 20 सेकंड की अवधि का अभ्यास करने के लिए हाथ धोते समय एक गाना गाएं। — बच्चे हँड सैनिटाइजर से अपने हाथ धोने की "प्रैकिट्स" कर सकते हैं

- हाथ धोने को अनुगमन (ट्रैक) करने का तरीका विकसित करें और बार—बार / समय पर हाथ धोने के लिए प्रोत्साहित करें। लक्षणों को प्रदर्शित करने के लिए कठपुतलियों या गुड़िया जैसे माध्यमों का उपयोग करें (छींकने, खाँसी, बुखार) और यदि वे बीमार महसूस करते हैं तो क्या करें (यानी उनका सिर दर्द करता है, उनका पेट दर्द करता है, वे गर्म या अतिरिक्त थका हुआ महसूस करते हैं) और किसी ऐसे व्यक्ति को कैसे आराम दें जो बीमार है (सहानुभूति और सुरक्षित देखभाल व्यवहार करना)
- क्या बच्चे एक दूसरे से अलग बैठते हैं, क्या उन्हें अपनी बाहों को फैलाने का अभ्यास करना है बाहर या अपने हाथ फैलाने के लिए, उन्हें अपने दोस्तों को न छूने के लिए पर्याप्त जगह रखनी चाहिए।

## प्रारम्भिक विद्यालय

- बच्चों की चिंताओं को सुनना और उनके प्रश्नों का उत्तर उपयुक्त तरीके से देना सुनिश्चित करें; बहुत अधिक जानकारी के साथ उन्हें अभिभूत या भ्रमित न करें। उन्हें अपनी भावनाओं को व्यक्त करने और संवाद करने के लिए प्रोत्साहित करें। उन विभिन्न प्रतिक्रियाओं पर चर्चा करें जो वे अनुभव कर सकते हैं और समझा सकते हैं कि ये असामान्य स्थिति के लिए सामान्य प्रतिक्रियाएं हैं।
- जोर दें कि बच्चे खुद को और दूसरों को सुरक्षित रखने के लिए बहुत कुछ कर सकते हैं।
  - सामाजिक दूरी (सोशल डिस्टेनसिंग) की अवधारणा का परिचय दें (मित्रों से दूर खड़े होना, बड़ी भीड़ से बचना, लोगों को ना छूना, आदि (अगर आपको इसकी आवश्यकता नहीं है))
  - अच्छे स्वास्थ्य व्यवहार पर ध्यान केंद्रित करें, जैसे कि खाँसते या छींकते समय मुँह पर हाथ और छींक को कवर करना और हाथ धोना।
- बच्चों को रोग की रोकथाम और नियंत्रण की मूल अवधारणाओं को समझने में मदद करें। ऐसे अभ्यासों का उपयोग करें जो यह प्रदर्शित करते हैं कि रोगाणु कैसे फैल सकते हैं। उदाहरण के लिए, एक स्प्रे में रंगीन पानी डालकर सफेद कागज के एक टुकड़े पर बोतल से छिड़काव करें। देखें कि बूंदें कितनी दूर तक जाती हैं।
- यह प्रदर्शित करें कि साबुन और पानी से 20 सेकंड के लिए हाथ धोना क्यों महत्वपूर्ण है।
  - छात्रों के हाथों में थोड़ी मात्रा में गिलटर रखें और उन्हें सिर्फ पानी से धोएं, ध्यान दें कि गिलटर कितनी मात्रा में रहता है, फिर क्या उन्हें साबुन और पानी से 20 सेकंड

तक धोना है? क्या छात्रों ने उच्च जोखिम वाले व्यवहारों की पहचान करने और संशोधित करने का सुझाव देने के लिए तथ्यों का विश्लेषण किया है – उदाहरण के लिए, एक शिक्षक ठंड और खांसी के साथ स्कूल आता है। वह छोंकता है और उसे अपने हाथ से ढकता है। वह एक सहयोगी के साथ हाथ मिलाता है। वह रुमाल के बाद अपने हाथों को पोंछता है और फिर पढ़ाने के लिए कक्षा में जाता है। शिक्षक ने ऐसा क्या किया जो जोखिम भरा था? इसके बदले उसे क्या करना चाहिए था?

## माध्यमिक विद्यालय

- छात्रों की चिंताओं को सुनने और उनके सवालों का जवाब देना सुनिश्चित करें।
- जोर दें कि छात्र खुद को और दूसरों को सुरक्षित रखने के लिए बहुत कुछ कर सकते हैं।
  - सामाजिक दुरियां/सोशल डिस्टेनसिंग की अवधारणा का परिचय दें
  - अच्छे स्वास्थ्य व्यवहार पर ध्यान दें, जैसे कि कोहनी को कवर करना और हाथ धोना
  - छात्रों को याद दिलाएं कि वे अपने परिवारों के लिए स्वरक्ष व्यवहार कर सकते हैं प्रतिक्रियाएं जो वे अनुभव कर सकते हैं और समझा सकते हैं, ये असामान्य स्थिति की सामान्य प्रतिक्रियाएं हैं। उन्हें अपनी भावनाओं को व्यक्त करने और संवाद करने के लिए प्रोत्साहित करें।
- छात्रों की समितियाँ बनाएँ और उन्हें सार्वजनिक स्वास्थ्य के बारे में तथ्यों को बढ़ावा देने के लिए प्रेरित करें।
  - क्या छात्रों ने स्कूल की घोषणाओं और पोस्टरों के माध्यम से अपनी सार्वजनिक सेवा की घोषणाएं की हैं
- अन्य विषयों में प्रासंगिक स्वास्थ्य शिक्षा को शामिल करें
  - विज्ञान वायरस, रोग संचरण और टीकाकरण के महत्व को कवर किया जा सकता है।
  - सामाजिक अध्ययन महामारी विज्ञान और विकास के इतिहास पर ध्यान केंद्रित कर सकता है।
  - छात्रों को जागरूक करने में मीडिया भी यहां अपनी भूमिका निभा सकती है।

## उच्चतर माध्यमिक विद्यालय

- छात्रों की चिंताओं को सुनना और उनके सवालों का जवाब देना सुनिश्चित करें।
- जोर दें कि छात्र खुद को और दूसरों को सुरक्षित रखने के लिए बहुत कुछ कर सकते हैं। सामाजिक दूरी की अवधारणा का परिचय दें।
- अच्छे स्वास्थ्य व्यवहार पर ध्यान केंद्रित करें, जैसे कि खाँसते या छोंकते समय मुंह पर

हाथ रखना और छींक को कवर करना और हाथ धोना, छात्रों को भ्रांतियों को रोकने और संबोधित करने के लिए प्रोत्साहित करें – उन विभिन्न प्रतिक्रियाओं पर चर्चा करें जो वे अनुभव कर सकते हैं और उन्हें समझा सकते हैं। उन्हें अपनी भावनाओं को व्यक्त करने और संवाद करने के लिए प्रोत्साहित करें।

- अन्य विषयों में प्रासंगिक स्वास्थ्य शिक्षा को शामिल करना, जैसे— विज्ञान पाठ्यक्रम वायरस, रोग संचरण और टीकाकरण के महत्व के अध्ययन को कवर कर सकते हैं। सामाजिक अध्ययन महामारी के इतिहास और उनके माध्यमिक / सेकेंडरी प्रभावों पर ध्यान केंद्रित कर सकते हैं और जांच सकते हैं कि सार्वजनिक नीतियां सहिष्णुता और सामाजिक सामंजस्य को कैसे बढ़ावा दिया जा सकता है।
- क्या छात्रों ने सोशल मीडिया, रेडियो या यहां तक कि स्थानीय टीवी प्रसारण के माध्यम से अपनी स्वयं की सार्वजनिक सेवा की घोषणाएं की हैं – मीडिया साक्षरता पाठ छात्रों को महत्वपूर्ण विचारक और जानकार, प्रभावी संचारक और सक्रिय नागरिक बनने के लिए सशक्त बना सकते हैं।

## स्वीकृतियाँ

यह दस्तावेज लिसा बैंडर (शिक्षा यूनिसेफ NYHQ) द्वारा लिखा गया था, यूनिसेफ COVID-19 सचिवालय के सदस्यों (कार्लोस नवारो कोलोराडो, माया अरी और ह्यूगो रजुरी) के तकनीकी समर्थन के साथ—साथ यूनिसेफ WASH, C4D और बाल संरक्षण टीमों द्वारा। मैदा पैइसिक (यूनिसेफ EAPRO), ले अन्ह लैन (यूनिसेफ वियतनाम), त्सेरेडमिद न्यमखु (यूनिसेफ मंगोलिया), डॉ. मारिया डी वान केरखोव (डब्ल्यूएचओ) और ग्वेडोले एमर (आईएफआरसी) के लिए विशेष धन्यवाद।



Help us to  
help you



## नोवल कोरोनावायरस (COVID-19)



World Health  
Organization



## BIHAR EDUCATION PROJECT COUNCIL

Shiksha Bhawan, Rashtrabhasha Parishad Campus, Saidpur, Rajendra Nagar, Patna-4

Email Id: ssabihar@gmail.com, info@bepcssa.in Website: <http://www.bepcssa.in>

Telephone: 0612-2667152/0612-2667164/0612-2667186