

12- اسکولوں، چائلڈ کیئر، ابتدائی تعلیم، یوتھ ڈیولپمنٹ اور ڈے کیمپ پروگرامز میں کووڈ-19 کی منتقلی گھٹانے کے تقاضے اور رہنمائی

7 مارچ 2022 کی تبدیلیوں کا خلاصہ - 12 مارچ 2022 سے قابل اطلاق

- چونکہ واشنگٹن میں 12- تدریس تعلیمی سال 2021-2022 کے آخری مہینوں میں داخل ہو رہی ہے، اس دستاویز میں 12- اسکولوں، چائلڈ کیئر، ابتدائی تعلیم، یوتھ ڈیولپمنٹ اور ڈے کیمپ پروگرامز کے بقیہ تقاضے بشمول کووڈ-19 پر قابو پانے اور تعلیمی اور چائلڈ کیئر کے ماحول میں سامنا ہونے کے خطرے کو ہر حد تک گھٹانے کے لئے غور طلب اختیارات درج کیے گئے ہیں۔
 - سیکشن 1 میں درکار تقاضے درج ہیں۔
 - سیکشن 2 اور سیکشن 3 میں اسکولوں اور فراہم کنندگان کے لئے اضافی اختیارات اور غور طلب باتیں شامل ہیں۔ یہ تقاضے نہیں ہیں۔
 - سیکشن 4 اور ضمیمہ میں اضافی وسائل اور معلومات شامل ہیں۔
- اسکول کے سال 2021-2022 کے لئے 12- تقاضوں اور 12- اضافی غور طلب باتوں کو ایک دستاویز میں یکجا کیا گیا ہے۔
- اس جامع اور ہم آہنگ دستاویز میں چائلڈ کیئر، ابتدائی تعلیم، یوتھ ڈیولپمنٹ اور ڈے کیمپ پروگرامز کے لئے سابقہ تجاویز شامل کی گئی ہیں۔

اس دستاویز کے مقاصد سے:

- اسکولوں سے مراد کنڈرگارٹن سے گریڈ 12 (12- تک کے سرکاری اوریا نجی اسکول ہیں۔
- فراہم کنندگان سے مراد چائلڈ کیئر، ابتدائی تعلیم، یوتھ ڈیولپمنٹ اور ڈے کیمپ پروگرامز ہیں۔ اس گروہ میں شامل پروگرامز کی فہرست کے لئے لغت دیکھیں۔

فہرست مندرجات

7 مارچ 2022 کی تبدیلیوں کا خلاصہ - 12 مارچ 2022 سے قابل اطلاق	1
سیکشن 1: تقاضے	2
ملازمین کی کووڈ-19 ویکسینیشن	2
کووڈ-19 کی علامات ظاہر کرنے والے افراد کا اخراج	3
گھر پر علیحدگی کا پروٹوکول اور اسکول، نگہداشت، یا کسی پروگرام میں واپسی	3
ادارے میں کووڈ-19 کیسوں کی علیحدگی	3
گروہوں یا افراد کو ممکنہ سامنے کی اطلاع دینا	4
کووڈ-19 کے لئے تشخیصی ٹیسٹنگ تک رسائی ممکن بنانا	5
کے ساتھ مل کر کام کرنا Public Health کووڈ-19 کے یسوں اور وباؤں کی اطلاع دینا اور	5
مجموعے اور پھیلاؤ پر ردعمل دینا	5
سیکشن 2: تہوں کی صورت میں انسداد کے لئے اختیاری حکمت عملیوں کی معلومات	5
ویکسینیشن	7
ماسک	7
اسکریننگ ٹیسٹنگ	7
Test to Stay	8
ہوا کا بہاؤ	8

جسمانی فاصلہ.....	9
بس کے ذریعے نقل و حمل.....	9
ہاتھ دھونے اور سانس لینے کے آداب.....	10
صفائی اور جراثیم سے پاک کرنا.....	10
سیکشن 3: اضافی غور طلب باتیں.....	10
روہ اور ذہنی صحت.....	10
مساوات.....	11
زائد خطرے میں مبتلا اور معذور افراد.....	11
شیر خوار اور ننھے بچوں کی نگہداشت.....	11
سفر کے بعد اسکول یا پروگرام میں واپسی.....	12
تقریبات کے لئے اور/یا وقفوں کے بعد اسکریننگ ٹیسٹنگ.....	12
پرفارمنگ آرٹس.....	12
ایتھلیٹکس (کھیل).....	12
کھیلوں، پرفارمنس آرٹس یا دیگر سرگرمیوں/تقریبات کے لئے اسکریننگ ٹیسٹنگ.....	13
کلب، دلچسپیوں کے گروہ، سائنس، ٹیکنالوجی، انجینیئرنگ اور ریاضی CTSOs دیگر ہم نصابی یا غیر نصابی سرگرمیاں (.....	13
کے میلے، فیلڈ ٹریس وغیرہ).....	13
سیکشن 4: کووڈ-19 کی معلومات اور وسائل.....	13
اسکولوں اور فراہم کنندگان کے لئے کووڈ-19 کے اضافی وسائل.....	13
کووڈ-19 کے عمومی وسائل.....	14
ضمیمہ اے: اصلاحات کی لغت.....	14

سیکشن 1: تقاضے

اسکولوں اور فراہم کنندگان سے درکار ہے کہ وہ قابل اطلاق ہونے پر اس سیکشن کے تقاضوں کی پیروی جاری رکھیں:

- [ملازمین کی کووڈ-19 ویکسینیشن](#)
- [کووڈ-19 کی علامات ظاہر کرنے والے افراد کا اخراج](#)
- [گھر پر علیحدگی کا پروٹوکول اور اسکول، نگہداشت، یا کسی پروگرام میں واپسی](#)
- [ادارے میں کووڈ-19 کیسوں کی علیحدگی](#)
- [گروہوں یا افراد کو ممکنہ سامنے کی اطلاع دینا](#)
- [کووڈ-19 کے لئے تشخیصی ٹیسٹنگ تک رسائی ممکن بنانا](#)
- [کووڈ-19 کیسوں اور وباؤں کی اطلاع دینا اور Public Health \(صحت عامہ\) کے ساتھ مل کر کام کرنا](#)
- [مجموعہ اور پھیلاؤ پر ردعمل دینا](#)

اسکول، ڈسٹرکٹس، فراہم کنندگان، پروگرامز اور/یا مقامی طبی دائرہ کار مزید حفاظتی پالیسیوں کے نفاذ کا فیصلہ کر سکتے ہیں جن پر عمل کرنا بھی درکار ہوگا۔

ملازمین کی کووڈ-19 ویکسینیشن

گورنر کے اعلامیے 14.3-21 (صرف انگریزی) کے تحت درکار ہے کہ تعلیمی ماحول کے تمام ملازمین مکمل ویکسین یافتہ ہوں یا انہیں طبی یا مذہبی استثنیٰ حاصل ہو۔

کووڈ-19 کی علامات ظاہر کرنے والے افراد کا اخراج

جن طلبہ، بچوں اور عملے میں **کووڈ-19** کی علامات ہوں، ان سے **درکار** ہے کہ وہ گھر پر رہیں اور ٹیسٹ کروائیں اور/یا کسی طبی معالج سے ملاقات کریں اور اس کے مطابق کام/نگہداشت/اسکول واپسی کے پروٹوکول پر عمل کریں (**گھر پر مینی علیحدگی کا پروٹوکول اور اسکول یا پروگرام میں واپسی** کا سیکشن دیکھیں)۔ حوالے کے طور پر **اگر کوئی شخص علامات ظاہر کرے تو کیا کرنا چاہیے** کا فلو چارٹ بھی دیکھیں۔

کووڈ-19 کے مثبت ٹیسٹ کے حامل ہر طالب علم، بچے یا عملے کے رکن سے **درکار** ہے کہ وہ Department of Health (DOH، محکمہ صحت) اور **CDC Centers for Disease Control and Prevention**، مراکز برائے امراض پر قابو اور انسداد کی موجودہ رہنما ہدایات پر عمل کرتے ہوئے گھر پر علیحدگی اختیار کریں (**گھر پر مینی علیحدگی کا پروٹوکول اور اسکول یا پروگرام میں واپسی** کا سیکشن دیکھیں) علیحدگی کی یہ رہنمائی ویکسینیشن کی حیثیت سے بالاتر ہو کر لاگو ہوتی ہے۔

گھر پر علیحدگی کا پروٹوکول اور اسکول، نگہداشت، یا کسی پروگرام میں واپسی

کووڈ-19 کے مثبت ٹیسٹ کے حامل ہر طالب علم، بچے یا عملے کے رکن سے **درکار** ہے کہ وہ ویکسینیشن کی حیثیت سے بالاتر ہو کر علیحدگی اختیار کریں۔

علیحدگی کے پورے 5 دن بعد وہ فرد اسکول/نگہداشت میں لوٹ سکتا ہے بشرطیکہ:

- اس کی **علامات** میں بہتری آئی ہو یا علامات نہ ہوں، اور
- پچھلے 24 گھنٹوں میں بخار گھٹانے والی ادویات کے استعمال کے بغیر اس کو بخار نہ ہوا ہو۔

اگر کوئی فرد 5 دن کے بعد اسکول/نگہداشت میں لوٹ رہا ہو تو:

- **پرزور تجویز دی جاتی ہے کہ وہ علیحدگی کی مدت کے دن 6 تا 10 کے دوران اچھی فٹنگ والا ماسک یا پردے والی فیس شیلڈ پہنے، یا**
- **5 دن بعد کسی بھی دن اس کا اینٹی جن یا گھر پر مینی ٹیسٹ منفی آئے۔ 10 دن بعد ٹیسٹ کرنے کی ضرورت نہیں۔**

اگر کوئی فرد اچھی فٹنگ والا ماسک یا پردے والی فیس شیلڈ نہیں پہن سکتا اور اس کا ٹیسٹ منفی نہیں آتا تو اسے 10 دن تک علیحدگی جاری رکھنی چاہیے۔

حوالے کے طور پر **اگر کوئی شخص علامات ظاہر کرے تو کیا کرنا چاہیے** کا فلو چارٹ بھی دیکھیں۔

ادارے میں کووڈ-19 کیسیوں کی علیحدگی

ضروری ہے کہ **کووڈ-19 جیسی علامات** کی اطلاع دینے یا ظاہر کرنے والے ہر طالب علم، بچے یا عملے کے لئے **درکار** ہے کہ اسے ویکسینیشن کی حیثیت سے بالاتر ہو کر فوراً دوسروں سے علیحدہ کر دیا جائے اور گھر بھیج دیا جائے اور جلد از جلد تشخیصی ٹیسٹنگ کے لئے بھیجا جائے۔ ضروری ہے کہ اسکول یا پروگرام سے جانے کا انتظار کرنے کے دوران علامات ظاہر کرنے والے فرد کے لئے **درکار** ہے کہ وہ علیحدگی کی تفویض شدہ جگہ میں علیحدہ رکھا جائے۔ اگر وہ اس قابل ہو اور عمر مناسب ہو تو اس سے اچھی فٹنگ والا ماسک پہننا **درکار** ہوتا ہے۔ علیحدہ کیے گئے فرد کو نگہداشت یا تجزیہ فراہم کرنے والے ہر شخص سے **درکار** ہے کہ وہ **مناسب ذاتی حفاظتی سامان (صرف انگریزی) پہنے۔**

2 سال اور زائد عمر کے تمام بچوں، عملے اور ملاقاتیوں سے نرس/ہیلتھ روم اور علیحدگی کے کمرے میں ماسک پہننا **درکار** ہے کیوں کہ انہیں نگہداشت صحت کا ماحول تصور کیا جاتا ہے۔ کووڈ-19 میں معلوم یا مشتبہ طور پر مبتلا علیحدگی اختیار کیے ہوئے افراد کے ساتھ کام کرتے ہوئے عملے کو ایک خاص حد تک تنفسی تحفظ کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ اضافی تفصیلات کے لئے **Labour and Industries (L&I)**، مزدوری اور صنعتیں کے **کورونائرس چہرہ ڈھکنے اور ماسک کے تقاضے** (صرف انگریزی) دیکھیں۔

کووڈ-19 جیسی علامات ظاہر کرنے والے افراد کے لئے **درکار** ہے کہ چائلڈ کیئر/ابتدائی تعلیم کے ماحول میں ان کو تفویض کردہ علیحدگی کی جگہ عمومی طبی امداد وصول کرنے والوں یا ادویات کی تقسیم کے لئے استعمال کی جانے والی جگہ یا دیگر بچوں کے ساتھ مشترکہ جگہ سے علیحدہ ہو۔ اسکولوں کے لئے، اگر نرس کے دفتر میں معائنہ کا ایسا کمرہ ہو جس میں ہوا کا منفی بہاؤ یا براہ راست ہوا کے اخراج کا نظام موجود ہو تو اس جگہ کو علیحدگی کے مقام کے طور پر ترجیح دی جانی

چاہیے۔ اگر یہ دستیاب نہ ہو تو علیحدگی کی بہترین جگہ ایسا کمرہ ہو گی جس کا دروازہ بند ہو سکے اور ہوا کے بہاؤ کے لئے کھڑکی کھولی جا سکے۔ فلٹریشن بڑھانے کے لئے مناسب سائز کا زیادہ افادیت والا ہوا کے ذرات پر مبنی ایئر فلٹر استعمال کیا جا سکتا ہے، مزید معلومات کے لئے [DOH ہوا کے بہاؤ کی رہنمائی](#) (صرف انگریزی) دیکھیں۔

اگر کوئی مناسب اندرون عمارت جگہ دستیاب نہ ہو (مثلاً پہلے سے وہاں کوئی موجود ہو) اور طالب علم یا بچے کی نگرانی کی جا سکے اور اسے آرام دہ حالت میں رکھا جا سکے تو مناسب موسم اور رازداری موجود ہونے پر بیرون عمارت ماحول قابل قبول ہنگامی متبادل ہو سکتا ہے۔

گروہوں یا افراد کو ممکنہ سامنے کی اطلاع دینا

درکار ہے کہ [WAC 296-62-600](#) (صرف انگریزی) میں درج سامنا ہونے کے تقاضوں پر عمل کرتے ہوئے عملے کو اطلاع دی جائے۔ L&I کی رہنمائی کی دستاویز [سوالات اور جوابات: Health Emergency Labor Standards Act \(HELSEA\)، طبی ہنگامی صورتحال کے مزدوری کے معیارات کا قانون](#) اور ذاتی حفاظتی سامان کے استعمال کی اطلاع اور نوٹیفیکیشن کے تقاضے (صرف انگریزی) دیکھیں۔

اس کے علاوہ اسکولوں اور فراہم کنندگان سے **درکار** ہے کہ کمزور مدافعتی نظام کے حامل، طبی طور پر کمزور یا بصورت دیگر شدید کووڈ-19 کے **زیادہ خطرے** میں مبتلا ہر طالب علم کو ممکنہ سامنے کی اطلاع دیں۔ ویکسینیشن کی حیثیت یا گزشتہ 90 دن میں حالیہ انفیکشن سے بالاتر ہو کر تمام ملازمین اور زائد خطرے میں مبتلا افراد کو اطلاع دی جانی چاہیے۔

بقیہ عام اسکول اور نوجوانوں کی معاون آبادی کے لئے اسکولوں اور فراہم کنندگان سے **درکار** ہے کہ وہ اسکول میں کیسوں یا پھیلاؤ کی صورت میں طلبہ، بچوں، فیملیز اور عملے کو آگاہ کرنے کا طریقہ کار موجود رکھیں۔ ایسی زبان میں مواصلت کریں جیسے فیملیز سمجھ سکیں۔ ہمیشہ اور جب وسائل محدود ہوں تو اطلاع کی سرگرمیاں طبی طور پر کمزور طلبہ، بچوں، فیملیز اور عملے، بشمول زائد خطرے میں مبتلا دیگر افراد پر مرکوز کریں۔

ذیل میں فیملیز کو کیسوں اور پھیلاؤ سے آگاہ رکھنے کے اختیارات دستیاب ہیں:

- ہفتہ وار نیوزلیٹر یا کیسوں یا پھیلاؤ کے آن لائن ڈیش بورڈز۔
- انفرادی "قربانی روابط" کے بجائے "گروہوں" کو اطلاع (مثلاً ای میل یا میسجنگ سسٹم کے ذریعے) ان گروہوں میں کلاس کے ساتھی، ٹیم کے ساتھی، گریڈ لیولز، کوپورٹس، بس کی سواریاں یا دیگر شامل ہو سکتے ہیں۔
- مجموعے یا پھیلاؤ کی صورت میں بھی گروہی اطلاعات مناسب ہو سکتی ہیں۔
- ایسے حالات ہو سکتے ہیں جن میں انفرادی طور پر رابطوں کا سراغ لگانا درکار ہو (مثلاً پھیلاؤ کے دوران)۔ اپنے مقامی طبی دائرہ کار سے مشورہ کریں۔

ویکسینیشن کی حیثیت سے بالاتر ہو کر کووڈ-19 کا ممکنہ سامنا کرنے والے طلبہ، بچوں اور عملے کو درج ذیل کی ترغیب دی جانی چاہیے:

- **علامات** پر نظر رکھیں، اور
- سامنا ہونے کی تاریخ کے بعد 10 دن تک، خاص کر زیادہ خطرے والے اندرون عمارت کھیلوں، پرفارمنگ آرٹس وغیرہ جیسی سرگرمیوں میں اچھی فٹنگ والا ماسک پہننے پر غور کریں (اگر عمر کے لحاظ سے مناسب ہو)، اور
- آخری مرتبہ سامنا ہونے کے 3 تا 5 دن بعد ٹیسٹ کروائیں۔ مالیکیولر (PCR) Polymerase chain reaction، پولیمریز چین ری ایکشن) NAAT) Nucleic Acid Amplification Test/، نیوکلیک ایسڈ ایمپلیفیکیشن ٹیسٹ))، اینٹی جن اور گھر پر مبنی ٹیسٹ قابل قبول ہیں۔ اگر ان کا ٹیسٹ مثبت آئے تو ضروری ہو گا کہ وہ **علیحدگی** اختیار کریں۔

○ جو افراد حال ہی میں (گزشتہ 90 دن کے دوران) متاثر ہوئے ہیں، ان کے لئے اینٹی جن ٹیسٹ کیا جانا چاہیے کیوں کہ ممکن ہے کہ PCR کے نتائج مسلسل مثبت رہیں اور نیا، فعال انفیکشن ظاہر نہ کریں۔

حوالے کے طور پر **اگر آپ کو سامنا ہونے کی اطلاع ملے تو کیا کرنا چاہیے** کا فلو چارٹ بھی دیکھیں۔

سامنا کرنے والے طلبہ، بچے اور عملہ تمام آمنے سامنے تدریس اور نگہداشت، بشمول کھیلوں، پرفارمنگ آرٹس اور دیگر غیر نصابی سرگرمیوں میں شرکت جاری رکھ سکتے ہیں، بشرطیکہ ان میں علامات ظاہر نہ ہوں۔ اگر سامنا کرنے والے طالب علم، بچے یا عملے میں علامات ظاہر ہو جائیں تو ان سے **درکار** ہو گا کہ **کووڈ-19 کی علامات ظاہر کرنے والے افراد کا اخراج** سیکشن میں درج اصولوں کے مطابق فوری طور پر گھر پر علیحدگی اختیار کریں۔

کووڈ-19 کے لئے تشخیصی ٹیسٹنگ تک رسائی ممکن بنانا

کے-12 اسکولوں سے **درکار** ہے کہ علامات ظاہر کرنے والے یا ممکنہ طور پر سامنا ہونے کے بعد ٹیسٹ کی خواہش رکھنے والے طلبہ اور عملے کے لئے بروقت تشخیصی ٹیسٹنگ تک رسائی یقینی بنائیں۔ یہ کام اسکول پر، ڈسٹرکٹ کے مرکزی مقام پر اور/یا کسی معتبر اور قابل رسائی کمیونٹی پر مبنی ٹیسٹ کرنے والے اور مقامی صحت عامہ کے تعاون سے کیا جا سکتا ہے۔ علامات ظاہر کرنے والے طلبہ اور عملے کا بروقت ٹیسٹ کرنے سے آمنے سامنے تدریس سے دور رہنے کے دن گھٹائے جا سکتے ہیں۔ مزید برآں، علامات ظاہر کرنے والے لیکن کووڈ-19 کے منفی ٹیسٹ کے حامل افراد جلد اسکول واپسی کے قابل ہو سکتے ہیں۔ مالیکیولر (PCR/NAAT)، نگہداشت کے مقام (POC) پر اینٹی جن اور گھر پر مبنی ٹیسٹ قابل قبول ہیں۔

کے-12 اسکولوں کے تشخیصی ٹیسٹنگ کے تقاضے پورے کرنے میں مدد دینے کے لئے DOH کا **Learn to Return** (صرف انگریزی) کا ٹیسٹنگ پروگرام دستیاب ہے۔ جن اسکولوں یا ڈسٹرکٹس کو کووڈ-19 کے ٹیسٹنگ پروگراموں کے متعلق مزید معلومات درکار ہوں، انہیں schools@healthcommonsproject.org سے رابطہ کرنا چاہیے۔ مزید معلومات کے لئے DOH **اسکولوں میں ٹیسٹنگ** (صرف انگریزی) کا صفحہ دیکھیں۔

کووڈ-19 کے یسوں اور وباؤں کی اطلاع دینا اور Public Health کے ساتھ مل کر کام کرنا

اسکول اور فراہم کنندگان کووڈ-19 کیسوں کی شناخت اور کووڈ-19 کا پھیلاؤ محدود کرنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ مقامی طبی دائرہ کار/DOH کی رہنمائی اور ریاست واشنگٹن کے قانون ([WAC 246-101](#) (صرف انگریزی)) کے مطابق **درکار** ہے کہ **مقامی طبی دائرہ کاروں/DOH** (صرف انگریزی) کو اسکولوں اور فراہم کنندہ اداروں میں پیش آنے والے تمام کووڈ-19 کیسوں کی اطلاع دی جائے۔ **درکار** ہے کہ کووڈ-19 کے ہر پھیلاؤ کی اطلاع مقامی طبی دائرہ کار/لائسنس کو دی جائے۔ ([WAC 246-101](#) (صرف انگریزی)) **کووڈ-19 کے ٹیسٹ کے نتائج کی اطلاع دینا** (صرف انگریزی) ویب صفحہ پر دستیاب رہنمائی کے مطابق DOH کو کووڈ-19 کے ٹیسٹ کے نتائج کی اطلاع دی جانی چاہیے۔ اس کے علاوہ اسکولوں، فراہم کنندگان اور عام عوام سے **درکار** ہے کہ وہ ممکنہ طور پر اسکول یا فراہم کنندہ سے منسلک کیسوں اور وباؤں کی تفتیش میں صحت عامہ کے حکام کی معاونت کریں ([WAC 246-101](#) (صرف انگریزی))۔

ایمپلائز سے درکار ہے کہ وہ ادارے میں 10 یا زائد عملے کے ارکان میں پھیلاؤ کے متعلق L&A کو اطلاع دیں۔ L&A کی رہنمائی کی دستاویز **سوالات اور جوابات: HELSA اور ذاتی حفاظتی سامان کے استعمال کی اطلاع اور نوٹیفیکیشن کے تقاضے** (صرف انگریزی) دیکھیں۔

مجموعے اور پھیلاؤ پر ردعمل دینا

مجموعے اور پھیلاؤ اسکول یا فراہم کنندہ ماحول میں ان حالات کو ظاہر کرتے ہیں جہاں مقامی صحت عامہ کے تعاون سے خطرہ گھٹانے کی زیادہ کوششیں کی جاتی ہیں، اس کے لئے **سیکشن 2** میں درج چند حکمت عملیوں پر غور کیا جانا چاہیے اور مرض کی منتقلی روکنے کے لئے یہ **درکار ہو سکتی ہیں**۔

سیکشن 2: تہوں کی صورت میں انسداد کے لئے اختیاری حکمت عملیوں کی معلومات

واشنگٹن کا Department of Health (DOH) اسکولوں کو ترغیب دیتا ہے کہ وہ یہاں درج کردہ حکمت عملیوں کے متعلق فیصلوں کے لئے اپنے مقامی طبی دائرہ کار سے رابطہ کریں۔ اگرچہ ہم عالمی وبا کے نئے دور میں داخل ہو رہے ہیں، کووڈ-19 ہمارے ساتھ موجود ہے اور یہ سمجھا جانا چاہیے کہ کووڈ-19 کی عالمی وبا کے ردعمل کو لچکدار رکھنا اور ریاست اور مقامی سطح پر آنے والی تبدیلیوں کا امکان مد نظر رکھنا ضروری ہے۔ حالات کے مطابق اسکولوں اور فراہم کنندہ ماحول میں مرض کا اثر گھٹا کر آمنے سامنے تدریس اور نگہداشت جاری رکھنا یقینی بنانے کے لئے خطرہ گھٹانے کے اضافی طریقہ کاروں پر عمل درآمد کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

کووڈ-19 کی منتقلی کو کامیابی سے محدود کرنا اور آئینے سامنے تدریس کو ہر حد تک بڑھانا اسکولوں، فراہم کنندگان اور صحت عامہ کے حکام کے مابین مواصلت پر مبنی ہے۔ اس میں سے کچھ مواصلت میں نجی معلومات شامل ہو سکتی ہیں جو Family Educational Rights and Privacy Act (خاندانوں کے تعلیمی حقوق اور رازداری کے قانون) کے تحت آتی ہیں۔ FERPA (صرف انگریزی) اسکولوں کو اجازت دیتا ہے کہ طبی ہنگامی صورتحال پر ردعمل دیتے ہوئے رضامندی کے بغیر مقامی صحت عامہ سے ذاتی طور پر قابل شناخت معلومات کا اشتراک کریں۔

درج ذیل معلومات موجودہ سائنس اور¹ Centers for Disease Control and Prevention (CDC) کی 12-کے اسکولوں میں کووڈ-19 کے انسداد کی رہنمائی اور ابتدائی نگہداشت اور تعلیم/چائلڈ کیئر پروگرامز کے متعلق کووڈ-19 کی رہنمائی پر مبنی ہے۔

ابھی تک موجود ڈیٹا سے ظاہر ہوتا ہے کہ جب انسدادی حکمت عملیاں تہوں کی صورت میں ہوں اور ان پر احتیاط سے عمل کیا جائے تو اسکولوں اور فراہم کنندہ پروگرامز میں منتقلی کی شرحوں کو محدود کیا جا سکتا ہے۔ مزید برآں، کمیونٹی میں SARS-CoV-2 (کووڈ-19 پھیلاؤ والا وائرس) کی منتقلی اسکولوں اور فراہم کنندہ ماحول میں متاثرہ افراد کی تعداد سے متعلقہ ہے۔ جب کمیونٹی میں کووڈ-19 کی شرح زیادہ ہوتی ہے تو اسکول یا فراہم کنندہ ماحول میں SARS-CoV-2 ظاہر ہونے اور ممکنہ طور پر منتقل ہونے کا زیادہ امکان ہوتا ہے۔

عالمی وبا کے پہلے دو سالوں میں سیکھے گئے اسباق میں کووڈ-19 کی منتقلی اور متعلقہ پھیلاؤ کے انسداد میں درج ذیل پر عمل کرنے کی اہمیت کی شناخت ہوئی ہے:

- تمام ویکسینیشنز کروانا۔
- ذاتی تحفظ اور ماخذ پر قابو پانے کے لئے ماسک پہننا۔
- ہوا کے ذریعے پھیلنے والے وائرسز کی منتقلی گھٹانے کے لئے ہوا کے بہاؤ میں اضافہ۔
- بیمار ہونے پر گھر رہنا۔
- تیز تشخیصی ٹیسٹنگ کرنا۔
- سائنس لینے اور باتھ دھونے کے آداب پر اچھی طرح عمل کرنا۔
- عملی طور پر ہر ممکن حد تک جسمانی فاصلہ پر عمل کرنا۔
- ہدایات کے مطابق صفائی اور جراثیم سے پاک کرنا۔
- بیرون عمارت سرگرمیاں ہر حد تک بڑھانا

اسکولوں اور فراہم کنندگان کو خطرہ گھٹانے کے طریقوں کی تہوں کے اطلاق میں لچکداری برقرار رکھنے کی ضرورت ہے۔ تحفظ کی کوئی سطح ہٹانے کے لئے کمیونٹی میں منتقلی کی سطحوں، مقامی پھیلاؤ اور ویکسینیشن کی شرحوں کے عوامل کو مدنظر رکھنا چاہیے۔ اسکولوں اور فراہم کنندگان کو ایسا ماحول بھی یقینی بنانا چاہیے جس میں کوئی حفاظتی طریقہ کار، جیسا کہ ماسک پہننا جاری رکھنے والے افراد کی معاونت ہو۔ مریض کا پھیلاؤ بڑھنے کے ساتھ ساتھ اسکولوں اور فراہم کنندگان کو انسداد یا خطرہ گھٹانے کے اقدامات کی اضافی تہیں دوبارہ شامل کرنے پر غور کرنا چاہیے۔ مقامی صحت عامہ سے رابطہ یقینی بنائے گا کہ اس کا طریقہ ایسا ہو جو طلبہ، بچوں، ملازمین، فیملیز اور کمیونٹی کے بہترین تحفظ کو یقینی بنائے۔

اپنے تحفظ کے لئے انسدادی اقدامات کا استعمال جاری رکھنے کا فیصلہ کرنے والے افراد کی معاونت کی جانی چاہیے۔ کسی کے خیالات یا طبی حالت کے متعلق کوئی مفروضہ نہیں گھڑے جانے چاہئیں اور اس پر بات نہیں کی جانی چاہیے۔ اسکولوں اور پروگراموں کو کسی قسم کی ہراسانی یا بدمعاشی کو برداشت نہیں کرنا چاہیے۔

¹ Science Brief | Transmission of SARS-CoV-2 in K-12 Schools and Early Care and Education Programs - Updated | (رسائی) CDC https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/science/science-briefs/transmission_k_12_schools.html

لی گئی (2022/06/03)

² <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/science/science-briefs/indicators-monitoring-community-levels.html> (رسائی لی گئی (2022/06/03)

ویکسینیشن

ویکسین کے لئے اہل بچوں اور بالغوں کو کووڈ-19 کے مرض کے شدید ترین نتائج سے محفوظ رکھنے کے لئے ویکسینیشن بہترین دستیاب انسدادی حکمت عملی ہے۔ جیسا کہ اوپر بیان کیا گیا، [گورنر کے اعلامیے 14.3-21](#) (صرف انگریزی) کے تحت ضروری ہے کہ تعلیمی ماحول کے تمام ملازمین مکمل ویکسین یافتہ ہوں یا انہیں طبی یا مذہبی استثنیٰ حاصل ہو۔

اسکولوں اور فراہم کنندگان کو چاہیے کہ اہل طلبہ، بچوں، عملے اور فیملیز کے تمام ویکسینیشنز، بشمول کووڈ-19 ویکسینیشن وقت پر کروانے کو فروغ دیں۔ DOH نے [کووڈ-19 ویکسین اسکول ٹول کٹ](#) (صرف انگریزی) تیار کی جو اسکولوں کو والدین کے سوالات کے جوابات دینے اور کووڈ-19 ویکسینیشن کو فروغ دینے کا مواد اور وسائل فراہم کرتی ہے۔ DOH نے [اسکولوں کے لئے کووڈ-19 ویکسین کلینک ٹول کٹ](#) (صرف انگریزی) بھی تیار کی جو اسکولوں کو کمیونٹی کے شراکت داروں کے ساتھ ویکسین کلینکس سے تعاون کرنے اور کووڈ-19 ویکسینیشن کو فروغ دینے میں مدد دیتی ہے۔ دونوں ٹول کٹس DOH کی [اسکول اور چائلڈ کیئر کی مامونیت](#) (صرف انگریزی) کے صفحے پر دیکھی جا سکتی ہیں۔

[CDC کی رہنمائی](#) برائے اسکول ویکسینیشنز کو کیسے فروغ دے سکتے ہیں دیکھیں۔ [DOH کا ویکسین کی معلومات \(اردو\)](#) کا ویب صفحہ ملاحظہ کر کے کووڈ-19 ویکسینز کے متعلق عمومی معلومات بشمول [ویکسین لوکیٹر \(اردو\)](#) ٹول دیکھیں۔

ماسک

اچھی فٹنگ والے ماسک یا چہرہ ڈھانپنے کی اشیاء کا درست استعمال پہننے والے اور دوسروں کو محفوظ رکھتا ہے اور اس طرح کووڈ-19 کی منتقلی روکنے میں مدد ملتی ہے۔

اگرچہ اب اسکولوں یا فراہم کنندہ ماحول میں ہمہ گیر سطح پر ماسک پہننا درکار نہیں، ایسے حالات آئیں گے جن میں DOH اور/یا مقامی صحت عامہ کی جانب سے افراد سے عارضی طور پر اچھی فٹنگ والے ماسک کے استعمال کا تقاضا کیا جا سکتا ہے (مثلاً کسی طالب علم، بچے یا عملے کے 5 دن بعد علیحدگی سے لوٹنے کی صورت میں دن 6 تا 10 کے دوران، [گھریئر](#) [مبئی علیحدگی کا پروٹوکول اور اسکول یا پروگرام میں واپسی](#) دیکھیں۔

کا سیکشن دیکھیں)۔ کلاس رومز یا طلبہ کے گروپوں (مثلاً کواٹر کلاس یا اسپورٹس ٹیم) یا فراہم کنندہ ماحول میں مجموعوں اور/یا پھیلاؤ کے دوران ہمہ گیر سطح پر ماسک پہننے کا تقاضا کیا جا سکتا ہے تاکہ مرض کی منتقلی محدود کی جائے اور آمنے سامنے تدریس اور نگہداشت یقینی بنائی جائے ([مجموعوں اور ویباؤں پر ردعمل دینا](#) کا سیکشن دیکھیں)۔

طلبہ، بچوں اور عملے کے پاس اسکول اور/یا فراہم کنندہ ماحول میں ماسک پہننے کا اختیار ہو گا اور دوسروں کے فیصلوں کا احترام کرنے کی توقع کی جائے گی۔ کچھ افراد کو اس لئے ماسک پہننے کی ضرورت ہو سکتی ہے کہ وہ یا ان کے گھرانے کا کوئی فرد شدید کووڈ-19 مرض کے [زائد خطرے](#) میں مبتلا ہو۔

کمزور مدافعتی نظام کے حامل، طبی طور پر کمزور اور/یا بصورت دیگر شدید مرض کے زائد خطرے میں مبتلا طلبہ، بچوں اور عملے کو اچھی فٹنگ والا ماسک پہننا جاری رکھنے یا نہ رکھنے کے متعلق اپنے طبی معالج سے مشورہ کرنا چاہیے۔ جو عملہ معذور طلبہ اور بچوں کو قریبی رابطے کے ساتھ خدمات فراہم کرتا ہے، اسے نگہداشت فراہم کرتے ہوئے مناسب ذاتی حفاظتی سامان پہننے پر ضرور غور کرنا چاہیے۔ اس کے علاوہ اسکولوں کو چاہیے کہ زائد خطرے میں مبتلا آبادیوں کی ضروریات پوری کرنے کے لئے خطرہ گھٹانے کے مجوزہ اقدامات پر عمل کریں اور ایسا کرتے ہوئے تمام موجودہ ریاستی و وفاقی قوانین کی پیروی کریں۔

اسکولوں اور فراہم کنندگان کو چاہیے کہ ضرورت یا خواہش کے مطابق عملے، طلبہ اور بچوں کو ماسک اور دیگر مناسب ذاتی حفاظتی سامان فراہم کریں۔

اگرچہ اچھی فٹنگ والے ماسک کا درست استعمال کووڈ-19 کا پھیلاؤ روکنے میں مدد دیتا ہے، عمر، نشونما یا معذوری کی بنیاد پر چند مخصوص استثنیات موجود ہیں۔ مزید معلومات کے لئے [چہرہ ڈھانپنے کے بارے میں DOH کی رہنمائی](#) (صرف انگریزی) اور [چہرہ ڈھانپنے والی شے کے استعمال کے متعلق CDC کی تجاویز](#) دیکھیں۔ ملازمین کو ماسک پہننے یا مزید حفاظتی ماسکس کا انتخاب کرنے کا حق حاصل ہے۔ اضافی تفصیلات کے لئے L&A کے [کورونائرس چہرہ ڈھکنے اور ماسک کے تقاضے](#) (صرف انگریزی) دیکھیں۔

اسکریننگ ٹیسٹنگ

طلبہ، بچوں اور عملے کے لئے اسکریننگ ٹیسٹنگ (ایک مرتبہ یا ہفتہ وار) درکار نہیں ہے لیکن اس کی مدد سے ایسے افراد کی

شناخت کی جا سکتی ہے جو ممکنہ طور پر متاثرہ ہوں اور مرض پھیلا سکتے ہوں۔ شناخت کے ذریعے کیسوں کی فوری علیحدگی یقینی بنانے کے لئے مرض کی منتقلی محدود کر کے منتقلی میں کمی لائی جا سکتی ہے۔

تشخیصی ٹیسٹنگ تک درکار رسائی کے علاوہ Learn to Return پروگرام اسکولوں کے ان طلبہ اور/یا اساتذہ کے لئے بھی اسکریپٹنگ ٹیسٹوں کی حمایت کرتا ہے جو اس حکمت عملی کی تہہ استعمال کرنے کا فیصلہ کریں۔ جن اسکولوں یا ڈسٹرکٹس کو کووڈ-19 کے ٹیسٹنگ پروگراموں کے متعلق مزید معلومات درکار ہوں، انہیں schools@healthcommonsproject.org سے رابطہ کرنا چاہیے۔

مقامی طبی دائرہ کاروں کے ذریعے فراہم کنندگان کے لئے ٹیسٹنگ کے وسائل کی درخواست کی جا سکتی ہے۔ ٹیسٹ کٹس، بشمول گھر پر مبنی ٹیسٹوں کے حصول اور ٹیسٹ کروانے کی جگہوں کے متعلق عمومی معلومات کے لئے DOH کا [کووڈ-19 کی ٹیسٹنگ \(اردو\)](#) کا صفحہ ملاحظہ کریں۔

Test to Stay

اکثر اسکولوں نے مقامی صحت عامہ کے تعاون سے گھر پر مبنی قرنطینہ کے متبادل کے طور پر Test to Stay (ٹیسٹ کروا کر رکھیں) کے مضبوط پروگرام قائم کیے ہیں، جو کہ بچوں کے کووڈ-19 سے بیمار یا مثبت ٹیسٹ کا حامل نہ ہونے کی صورت میں انہیں اسکول اور فراہم کنندہ پروگرامز میں شامل رکھنے کی ایک کوشش ہے۔ اگرچہ روابط کا سراغ لگانے کی مزید ضرورت نہیں ہے، بلا مداخلت، کل وقتی، آمنے سامنے تعلیم یقینی بنانے کے لئے اسکول موجودہ ٹیسٹنگ پروگرامز جاری رکھ سکتے ہیں۔

Test to Stay پروٹوکولز میں شمولیت کے لئے غور طلب باتوں میں بلا تحدید درج ذیل شامل ہیں:

- زائد خطرے والا سامنا / مثلاً زائد خطرے والے اندرون عمارت کھیل، زائد تنفسی ذرات پیدا کرنے والی سرگرمیاں (مثلاً چیئر، گانا یا پھونک کے ذریعے آلات بجانا)، ٹریننگ روم میں ورزش کرنا یا بیمار افراد کا معائنہ کرتے ہوئے]۔
- گھر میں سامنا ہونا، جہاں طویل اور بار بار سامنا ہونے کے مواقع موجود ہوتے ہیں۔
- ایسے فرد سے سامنے کا علم جس نے تمام کووڈ-19 ویکسینز نہ لگوائی ہوں۔
- شدید مرض کے زائد خطرے میں مبتلا افراد۔
- مجموعوں اور پھیلاؤ کے دوران آمنے سامنے تدریس برقرار رکھنے کے لئے۔

Test to Stay پروٹوکول

درج ذیل صورتوں میں افراد Test to Stay پروٹوکول مکمل کرتے ہوئے ملازمت، کلاس، چائلڈ کیئر اور غیر نصابی سرگرمیوں میں شرکت جاری رکھ سکتے ہیں:

- وہ پروٹوکول کی 10 دن کی مدت میں سلسلہ وار (مثلاً ہفتے میں دو مرتبہ) ٹیسٹ* کروائیں اور
- علامات سے پاک ہوں۔

Test to Stay پروٹوکول مکمل کرنے والے افراد کو پرزور تجویز دی جاتی ہے کہ وہ علامات کی نگرانی کریں اور دوسروں کے گرد اچھی فٹنگ والا ماسک پہنیں۔ اگر کسی فرد کا کسی بھی وقت کووڈ-19 ٹیسٹ مثبت آ جائے تو اسے گھر پر علیحدگی اختیار کرنی چاہیے اور DOH کی [علیحدگی کی رہنمائی](#) پر عمل کرنا چاہیے۔

* اینٹی جن ٹیسٹ یا نگہداشت کے مقام (POC) پر کیے جانے والی مالیکیولر ٹیسٹوں، یا گھر پر مبنی ٹیسٹوں کو قبول کیا جاتا ہے اور ترجیح دی جاتی ہے، کیوں کہ ان کے ذریعے چند منٹوں میں نتائج حاصل ہو سکتے ہیں اور مثبت افراد کی شناخت ہو سکتی ہے اور بروقت علیحدگی اختیار کی جا سکتی ہے۔

Test to Stay پروٹوکول کے دوران علامات ظاہر نہ کرنے والے افراد سے اسکول، طبی ماحول یا اسکول یا طبی عملے کی زیر نگرانی دیگر مقامات پر تشخیصی نمونے لیے جا سکتے ہیں۔

ضروری ہے کہ اسکول میں طلبہ کے ٹیسٹ کرنے کے لئے اسکول ڈسٹرکٹس والدین/سرپرستوں کی اجازت حاصل کریں۔

ہوا کا بہاؤ

ہوا کے ذریعے تنفسی پیتھوجنز، بشمول کووڈ-19 اور کیمیکلز اور بدبو سے سامنا گھٹانے کے لئے ہوا کا بہاؤ، فلٹریشن اور اندرون عمارت ہوا کا اچھا معیار اہم ہے۔

DOH نے ہوا کے بہاؤ کے درج ذیل طریقوں کی تجویز دی ہے:

- اگر سسٹم ہوا کی مزاحمت کو بینڈل کر سکتا ہو تو فلٹرز کو Minimum Efficiency Reporting Values (MERV)، کم از کم افادیت کی اطلاع دینے کی اقدار) 13 پر اپ گریڈ کریں۔
- HVAC کے ذریعے یا کھڑکیاں کھول کر ہر ممکن حد تک باہر کی ہوا اندر لائیں۔
- کسی پیشہ ور انجینیئر یا HVAC کے ماہر سے مشورہ کر کے تعین کریں کہ عمارت کے ہر حصے کے لئے سسٹم کا بہاؤ اور فلٹریشن آخری حد تک بڑھانے کا بہترین طریقہ کیا ہے۔
- ٹھنڈی ہوا کے پنکھے استعمال کیے جا سکتے ہیں۔ ان کی ہوا کا رخ لوگوں کے دوسری طرف ہونا چاہیے۔ اگر چھت پر پنکھے لگے ہوں تو بہاؤ کا رخ الٹا کر ہوا کو اوپر کی طرف کھینچیں یا انہیں بند کر دیں۔
- جن کمروں میں ہوا کا بہاؤ خراب ہو یا علیحدگی کے علاقوں میں نقل پزیر زیادہ افادیت والا ہوا کے ذرات پر مبنی ایئر کلیئرز اضافی فلٹریشن فراہم کر سکتے ہیں۔ California Air Resources Board کے سند یافتہ زیادہ افادیت والا ہوا کے ذرات پر مبنی ایئر کلیئرز منتخب کریں تاکہ اوزون کی خطرناک سطح خارج نہ ہو۔ اوزون جنریٹر، الیکٹروسٹیٹک دھول نکالنے کے آلات اور آئیونائزرز یا منفی آئن ایئر پیوریفائرز وغیرہ استعمال نہ کریں کیوں کہ ان سے مضر ضمنی پراڈکٹس پیدا ہو سکتی ہیں۔ ذاتی ایئر پیوریفائر استعمال نہ کریں۔

ہوا کے بہاؤ کے متعلق مزید معلومات اور متعلقہ اختیارات کے لئے DOH کا کووڈ-19 کی منتقلی گھٹانے کے لئے ہوا کے بہاؤ اور معیار (صرف انگریزی) یا اسکولوں میں ہوا کا بہاؤ بہتر بنانے اور فلٹریشن بڑھانے کے لئے CDC کی رہنمائی اور اس کے علاوہ Association for Heating, Ventilating and Air-Conditioning Engineers (ASHRAE) کی کووڈ-19 کے دوران ہوا کے بہاؤ کے متعلق رہنمائی (صرف انگریزی) دیکھیں۔

جسمانی فاصلہ

جسمانی فاصلے کے باعث اسکول کو تمام طلبہ/فیمیلز کو کل وقتی، آمنے سامنے تعلیم کی فراہمی نہیں روکنی چاہیے، نہ ہی اسے کسی فراہم کنندہ کو نگہداشت کی فراہمی سے روکنا چاہیے۔ جسمانی فاصلے میں اضافے کی ایسی حکمت عملیاں منتخب کریں جو آپ کے اسکول اور پروگرام کی دستیاب جگہ کے لئے کارآمد ہوں۔ کچھ ایسے لمحات ہو سکتے ہیں جن میں طلبہ اور بچے ایک دوسرے سے پوری طرح جسمانی فاصلہ نہ رکھے ہوئے ہوں، جیسا کہ راپداری میں دوسروں کے ساتھ سے گزرنا یا بریک کے وقت کھیل کود کے دوران، تمام طے شدہ سرگرمیوں کے دوران طلبہ اور بچوں کے مابین ہر ممکن حد تک جسمانی فاصلے میں اضافہ کرنے کے مواقع ہر حد تک بڑھائیں اور بڑے گروہ کے ماحول میں تعاملات کو محدود کریں۔

درج ذیل حالات میں طلبہ اور بچوں کے درمیان فاصلے میں ہر حد تک اضافہ کریں:

- کیفے ٹیریا میں۔
 - کلاس روم کے باہر مشترکہ حصوں میں۔
 - زیادہ خطرے والی سرگرمیوں میں، جن میں سانس یا اخراج یا ہوا میں تنفسی ذرات جانے کا عمل تیز ہوتا ہے، (مثلاً اندرون عمارت PE یا ورزش، گانا یا آلات موسیقی بجانا اور نعرے لگانا یا چلانا)۔ جب ممکن ہو تو ان سرگرمیوں کو بیرون عمارت بڑے اور ہوا کے اچھے بہاؤ والے مقامات پر منتقل کر دینا چاہیے۔
- ضروری ہے کہ اسکول اور فراہم کنندگان گروپ کے سائز اور عملے کے تناسب کے متعلق لائسنس کے موجودہ اصولوں کی پیروی کریں۔

بس کے ذریعے نقل و حمل

اسکول اور فراہم کنندہ کی آمدورفت کے دوران کووڈ-19 کی منتقلی گھٹانے کی حکمت عملیوں میں درج ذیل شامل ہیں:

- اچھی فٹنگ والا ماسک پہننے پر غور کریں۔
- سواروں کو بس میں ہر ممکن حد تک فاصلے پر رکھنا۔
- کم از کم 2 اگلی اور 2 پچھلی کھڑکیاں چند انچ تک کھول کر بس میں ہوا کا بہاؤ ہر حد تک بڑھا دیں۔
- بس میں جراثیم کش مادے کی دھند استعمال نہ کریں۔ بس چلانے بعد ہوا کے گزر کے لئے کھڑکیاں کھلی چھوڑ دیں اور ضرورت کے مطابق صفائی کریں۔
- جب محفوظ ہو تو پیدل چلنے یا بائیک چلانے کی حوصلہ افزائی کریں
- طلبہ کو ترغیب دیں کہ وہ گھر یا کلاس روم سے نکلنے سے پہلے ہاتھ دھوئیں یا سینٹائز کریں۔

ہاتھ دھونے اور سانس لینے کے آداب

اسکولوں اور فراہم کنندگان کو کثرت سے ہاتھ دھونے اور سانس لینے کے اچھے آداب کی حوصلہ افزائی جاری رکھنی چاہیے تاکہ کووڈ-19 سمیت تمام پھیلنے والے امراض اور ان کے پھیلاؤ سے بچا جا سکے۔ صحت کی جاری تعلیم کے یونٹس اور اسباق کے ذریعے بچوں کو اچھی طرح ہاتھ دھونا سکھائیں رویوں کی عادت ڈلائیں۔ صابن، ہاتھ سکھانے کے طریقے اور چھوئے بغیر/پاؤں کے پیڈل والے کوڑے دان فراہم کرتے ہوئے صحت بخش صفائی کے رویوں پر عمل درآمد میں مدد کریں۔ یقینی بنائیں کہ عملہ ہاتھ دھونے اور سانس لینے کے مناسب آداب پر عمل کرے۔

صفائی اور جراثیم سے پاک کرنا

زیادہ چھوئی جانے والی سطحوں، جیسا کہ دروازوں کے ہینڈل، نلکوں کے ہینڈل، چیک ان کاؤنٹرز، پانی پینے کے فاونٹین، اور ریسٹ رومز کو صاف اور جراثیم سے پاک کریں۔ عمومی طور پر سطحوں پر ممکنہ طور پر موجود وائرس مٹانے کے لئے دن میں ایک دفعہ صفائی کافی ہوتی ہے۔ ڈیسکوں کو صابن اور پانی سے صاف کیا جا سکتا ہے۔ صرف قے، خون، پاخانے کی صورت میں یا پھیلاؤ کے دوران ڈیسکوں کو صاف کرنے کی ضرورت ہے۔ صفائی کے بعد ہاتھ دھوئیں۔

ضروری ہے کہ سینینٹائزرز اور جراثیم کش مادے (EPA) Environmental Protection Agency، ماحولیاتی تحفظ کی ایجنسی) کی رجسٹرڈ اینٹی مائکروبیئل کیڑے مار ادویات ہوں۔ اگر وہ EPA میں رجسٹرڈ نہیں تو وہ مناسب پراڈکٹ نہیں۔ کووڈ-19 کے لئے SARS-CoV-2 وائرس (صرف انگریزی) کے خلاف استعمال کے لئے رجسٹرڈ جراثیم کش مادہ استعمال کریں۔ جب ممکن ہو تو مزید محفوظ خوشبو سے پاک جراثیم کش مادے اور سینینٹائزر استعمال کریں۔ ہانڈروجن پراکسائیڈ یا الکوحل پر مبنی مصنوعات انسانی صحت کے لئے محفوظ ہیں اور دم میں مبتلا افراد کے لئے بہتر ہیں۔

عمومی محفوظ طریقہ کار:

- ہوا کے بہاؤ والی جگہ میں جراثیم کش مادے استعمال کریں۔ جراثیم کش مادوں کا زیادہ استعمال تب کیا جانا چاہیے جب بچے موجود نہ ہوں۔ افراد کی واپسی سے پہلے اتنا وقت ہونا چاہیے کہ جگہ سے ہوا خارج کر دی جائے (یعنی دن کے اختتام پر)
- جراثیم کش مادے کا مناسب ارتکاز استعمال کریں۔
- جراثیم کش مادہ لگانے سے پہلے ہمیشہ سطحوں کو صاف کریں۔
- نم رابطے کے درکار دورانیے تک جراثیم کش مادے کو سطح پر رکھیں۔
- پراڈکٹ لیبل پر دیے گئے انتباہات اور ذاتی حفاظتی سامان کی ہدایات، جیسا کہ دستاویز، آنکھوں کا تحفظ اور ہوا کا بہاؤ پر عمل کریں۔
- تمام کیمیکلز کو بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔ 18 سال سے کم عمر بچے EPA کے رجسٹر شدہ سینینٹائزرز اور جراثیم کش مادے، بشمول جراثیم کش وائپس استعمال نہیں کر سکتے۔
- ضروری ہے کہ ادارے میں استعمال کیے گئے ہر کیمیکل کے لئے سیفٹی ڈیٹا شیٹ (SDS) موجود ہو۔
- والدین اور عملے کو جراثیم کش مادے اور سینینٹائزر فراہم نہیں کرنے چاہئیں۔
- بورڈز اور برقی آلات کی صفائی کے لئے الکوحل وائپس یا 70 فیصد آئسوپروپائل استعمال کریں۔
- کووڈ-19 کا پھیلاؤ روکنے کے لئے بھاپ، کیمیکلز کے بخارات سے صفائی یا بڑی جگہ پر اسپرے کرنے کا عمل استعمال نہ کریں۔ یہ طریقہ مؤثر نہیں ہیں، آلودہ سطحوں کی صفائی نہیں کرتے اور انسانی صحت کے لئے خطرناک ہیں۔

عوامی مقامات کے لئے محفوظ صفائی اور جراثیم سے پاک کرنا (صرف انگریزی) پر صفائی، جراثیم کشی اور صفائی کی محفوظ مصنوعات کے انتخاب کے بارے میں مزید معلومات دیکھیں۔

سیکشن 3: اضافی غور طلب باتیں

رویہ اور ذہنی صحت

اسکول/فراہم کنندہ کے معمولات میں تبدیلیوں، جیسا کہ ماسک نہ پہننا یا مرض کی سطح بڑھنا، کے متعلق گھبراہٹ محسوس کرنا نارمل اور متوقع ہے۔ کووڈ-19 کی عالمی وبا کے دوران بچوں، نوعمروں، فیملیز اور عملے کا تجربہ اکثر پیچیدہ اور مشکل رہا ہے؛ اور یہ جسموں، ذہنوں اور جذبات پر اثر انداز ہوا ہے۔ بچوں، نوعمروں، والدین، نگہداشت کنندگان اور

اسکول کا عملہ عالمی وبا کے اگلے مرحلے میں داخل ہونے اور اسکولوں اور فیملیز کے لئے اس کا معنی سمجھنے کے دوران یہ عوامل افراد کی جذباتی فعالیت پر اثر انداز ہو سکتے ہیں۔ چند طلبہ پرسکون اور خوش ہوں گے، لیکن ممکن ہے کہ دیگر گھبرائیں اور تبدیلی کے لئے تیار نہ ہوں۔ سب کو ایڈجسٹ کرنے میں سب کو کچھ وقت لگے گا۔ نئی رہنما ہدایات میں خود کے ڈھالنے کے لئے طلبہ کو معاونت اور رہنمائی فراہم کرنا اور تبدیلیوں کے متعلق غیر آرام دہ محسوس کرنے والے نوجوانوں اور عملے کو ماسک پہننے یا جسمانی فاصلہ برقرار رکھنے کی اجازت دینا اہم ہو گا۔

فیملیز کے لئے رویہ جاتی صحت کا ٹول بکس: کووڈ-19 کی عالمی وبا کے دوران بچوں اور نوعمروں کی معاونت (صرف انگریزی) میں آفات کے دوران بچوں، نوعمروں اور فیملیز کے عام جذباتی ردعمل کے متعلق عمومی معلومات فراہم کی گئی ہیں۔ اس میں اس متعلق تجاویز بھی موجود ہیں کہ بچوں، نوعمروں اور فیملیز کو آفات سے بحالی اور مزید مضبوط بننے میں کیسے مدد دی جائے۔

کووڈ-19 کلاس روم میں واپسی کا THINK ٹول بکس (صرف انگریزی) آفات کے دوران بچوں، نوعمروں اور بالغوں کے چند عام جذباتی ردعمل کو سمجھنے کے لئے رویہ جاتی صحت کی تراکیب مہیا کرتا ہے اور بتاتا ہے کہ یہ کلاس روم اور زندگی کے دیگر شعبہ جات میں کیسے ظاہر ہو سکتے ہیں۔

اضافی وسائل کے لئے DOH کے رویہ جاتی صحت کے وسائل اور تجاویز (صرف انگریزی) اور ریاست واشنگٹن کا کووڈ-19 پر ردعمل: ذہنی اور جذباتی بہبود (صرف انگریزی) کے ویب صفحات دیکھیں۔

اضافی وسائل:

- رویہ جاتی صحت کی ماہانہ پیشگوئی (صرف انگریزی)
- آن لائن تعلیمی ماحول میں بچوں سے بدسلوکی اور غفلت کی شناخت کرنا اور اطلاع دینا (صرف انگریزی)
- کووڈ-19 کے دوران غم اور نقصان سے گزرنا (صرف انگریزی)
- بحران کے دوران بچوں، نوجوانوں اور نوعمروں کے لئے رویہ جاتی صحت کی معاون رہنمائی (صرف انگریزی)

مساوات

کسی شخص کی نسل/تہذیب یا قومیت خود بخود اسے کووڈ-19 کے بڑے خطرے میں مبتلا نہیں کر دیتی۔ تاہم گزشتہ دو سالوں میں جمع کیے گئے ڈیٹا میں ظاہر ہوا ہے کہ غیر سفید فام کمیونٹیز پر کووڈ-19 کا غیر متناسب اثر ہوا ہے۔ اس کی وجہ نسل پرستی اور خاص کر منظم نسل پرستی کے اثرات ہیں، جن کے نتیجے میں چند گروہوں کو اپنے اور اپنی کمیونٹی کے تحفظ کے لئے زیادہ مواقع نہیں مل پاتے۔ تعصب بیماری سے جنگ میں مددگار نہیں (صرف انگریزی)۔ افواہوں اور غلط معلومات کو پھیلنے سے روکنے کے لئے دوسروں تک درست معلومات پہنچائیں۔ تعصب میں کمی لانے کے وسائل (صرف انگریزی) دیکھیں۔

زائد خطرے میں مبتلا اور معذور افراد

جن افراد کو کووڈ-19 سے صحت کے مسائل میں مبتلا ہونے کا زائد خطرہ لاحق ہے، انہیں اسکول، چائلڈ کیئر، یوتھ ڈیولپمنٹ کے مواقع یا ڈے کیمپس کی فراہمی یا ان میں شرکت کے طریقے پر غور کرتے ہوئے اپنے طبی معالج سے مشورہ کرنا چاہیے۔ مزید معلومات کے لئے L&A کے زائد خطرے میں مبتلا افراد کے تحفظ کے متعلق عمومی سوالات (صرف انگریزی) دیکھیں۔

معذور بچے یا نوجوان کو خدمات مہیا کرتے ہوئے CDC کی رہنمائی برائے معذور افراد کے براہ راست سروس فراہم کنندگان ملاحظہ کریں۔

شیر خوار اور ننھے بچوں کی نگہداشت

شیر خوار اور ننھے بچوں کو گود میں اٹھانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ چھوٹے بچوں کو گود میں اٹھانے، دھلانے یا کھانا کھلانے کے دوران چائلڈ کیئر کے کارکنان کو چاہیے کہ ہر ممکن حد تک:

- کثرت سے ہاتھ دھوئیں۔
- اپنے ہاتھ، گردن اور بچے کی جسمانی رطوبتوں سے رابطے میں آنے والا جسم کا ہر حصہ دھوئیں۔
- بچوں کو اٹھانے، دھلانے یا کھانا کھلانے کے دوران آنکھوں کو چھونے سے گریز کریں۔

- اگر بچے کے لباس پر جسمانی رطوبت لگ جائے تو ممکن ہونے پر فوراً اس کا لباس تبدیل کریں اور پھر ہاتھ دھوئیں۔
- گھر پر یا ادارے میں بنائی گئی بچے کے دودھ کی بوتلیں اٹھانے سے پہلے اور بعد میں ہاتھ دھوئیں۔

سفر کے بعد اسکول یا پروگرام میں واپسی

مسافروں کو چاہیے کہ معلومات کے لئے [CDC کی سفری رہنمائی](#) پر عمل کریں۔ اسکولوں اور پروگرامز کو CDC کی تجاویز کو اپنی پالیسیوں میں شامل کرنے پر غور کرنا چاہیے۔ والدین اور سرپرستوں سے سفر کے بعد اسکول یا پروگرام میں واپسی کی توقعات کے متعلق بات کریں۔

تقریبات کے لئے اور/یا وقفوں کے بعد اسکریننگ ٹیسٹنگ

موسم گرما، موسم سرما، بہار یا دیگر تعطیلات کے بعد یا بڑی تقریبات/میل جول سے قبل اسکول اور فراہم کنندہ آبادیوں میں منتقلی کا خطرہ ہر حد تک گھٹانے کے لئے اسکول اور پروگرام 'واپسی' کی ٹیسٹنگ پر غور کر سکتے ہیں۔ ٹیسٹ اس طرح کیا جانا چاہیے کہ یہ تدریس یا نگہداشت کی فراہمی میں مداخلت یا خرابی پیدا نہ کرے۔ گھر پر مبنی ٹیسٹ قابل قبول آپشن ہیں۔

پرفارمنگ آرٹس

زیادہ تنفسی ذرات پھیلانے والے پرفارمرز، [مثلاً گلوکار، پھونک کے ذریعے بجانے والے آلات، تقریر/مباحثہ، رقص (مقابلہ اور رفاص گروہ) اور تھیٹر کے پرفارمرز] کو مشق اور/یا مظاہرہ کرتے ہوئے مناسب ماسک پہننے اور/یا گھنٹی کے مناسب کور استعمال کرنے پر غور کرنا چاہیے۔

- درج ذیل کے لئے مناسب مواد - MERV 13 یا 3 تہوں والا طبی فیس ماسک یا ایسا ہی مواد - سے بنے گھنٹیوں کے کور مجوزہ ہیں:

- اندرون عمارت پھونک کے ذریعے بجائے جانے والے آلات۔
- اندرون عمارت ریکارڈر کا آخری حصہ یا بیرل۔

- عمومی موسیقی اور جن ایلیمنٹری کلاسوں میں گانا گایا جائے، وہاں مناسب مواد کے ساتھ ماسک پہننے پر غور کیا جانا چاہیے - 3 تہوں والا طبی فیس ماسک یا ایسا ہی مواد ہو۔ عملہ طلبہ کو ایسے ماسک فراہم کر سکتا ہے جو اچھی طرح فٹ آئیں اور گانا گائے ہوئے چہرے کی حرکات میں مشکل پیدا نہ کریں۔

پرفارمرز، ڈائریکٹرز اور دیگر معاون عملے کو ہر ممکن حد تک اندرون عمارت جسمانی فاصلہ رکھنا چاہیے۔ یقینی بنائیں کہ تمام طلبہ کو ان کے چنے گئے پرفارمنگ آرٹس کورس تک رسائی حاصل ہو۔ کم گنجائش کے باعث ان کلاسوں تک رسائی محدود نہیں ہونی چاہیے۔

- پرفارمنگ آرٹس سرگرمی کے گروپ میں کوبورٹس کے استعمال سے سامنا ہونے یا وبا پھیلنے کی صورت میں گروپ بھر میں ممکنہ منتقلی کا امکان گھٹ جاتا ہے۔

جگہ میں ہوا کا بہاؤ ہر ممکن حد تک بڑھا دیں۔ اگر جگہ چھوٹی ہو اور/یا ہوا کا بہاؤ اچھا نہ ہو تو مدد کے لئے نقل پزیر زیادہ افادیت والا ہوا کے ذرات پر مبنی ایئر کلیئر استعمال کرنے پر غور کریں۔ ہوا کی تبدیلی کو مناسب وقت دینے کے بہتری طریقوں کے لئے [اوپر ہوا کا بہاؤ](#) دیکھیں۔

پھونک کے ذریعے بجائے جانے والے بیتل کے آلات میں جمع ہونے والی نمی صاف کرتے ہوئے حفظان صحت کے اقدامات پر عمل کریں۔ طلبہ کے لعاب کے خانوں کو خالی کرنے کے لئے انہیں فرش پر براہ راست خالی کرنے کے بجائے جاذب پیڈ کے استعمال پر غور کریں۔

ایتھلیٹکس (کھیل)

اندرون عمارت جگہ میں ہوا کا بہاؤ ہر ممکن حد تک بڑھا دیں۔ اگر جگہ چھوٹی ہو اور/یا ہوا کا بہاؤ اچھا نہ ہو تو مدد کے لئے نقل پزیر زیادہ افادیت والا ہوا کے ذرات پر مبنی ایئر کلیئر استعمال کرنے یا بیرون عمارت سرگرمی کرنے پر غور کریں۔ ہوا کی تبدیلی کو مناسب وقت دینے کے بہتری طریقوں کے لئے [اوپر ہوا کا بہاؤ](#) بھی دیکھیں۔

جب تنفسی ذرات پھیل سکتے ہوں اور اندرون عمارت جگہ میں ہوا کا بہاؤ اچھا نہ ہو تو کھلاڑیوں، کوچز، کھلاڑیوں کے ٹرینرز اور دیگر معاون عملے کو اندرون عمارت سرگرمیوں، خاص کر زائد خطرے والے اندرون عمارت کھیلوں (مثلاً باسکٹ بال، ریسلنگ، واٹر پولو، اندرون عمارت چیئر) میں شرکت کے دوران ماسک پہننے پر غور کرنا چاہیے اور جب وہ نہ کھیل رہے ہوں تو انہیں ہر ممکن حد تک فاصلہ اختیار کرنا چاہیے۔

- ٹیم میں گروہوں کے استعمال سے سامنا ہونے یا وبا پھیلنے کی صورت میں ٹیم بھر میں ممکنہ منتقلی کا امکان گھٹ جاتا ہے، اور پریکٹس، وارم اپس اور سفر کے دوران ان پر غور کیا جانا چاہیے۔

کھیلوں، پرفارمنس آرٹس یا دیگر سرگرمیوں/تقریبات کے لئے اسکریننگ ٹیسٹنگ

اسکول کی اسپانسر شدہ سرگرمیوں میں محفوظ شرکت کو فروغ دینے کے لئے اسکول زائد خطرے والے اسکریننگ ٹیسٹ کھیلوں (مثلاً باسکٹ بال، ریسلنگ، واٹر پولو، اندرون عمارت چیئر)، پرفارمنگ آرٹس (مثلاً کوائٹر، بینڈ، تھیٹر) اور/یا دیگر سرگرمیوں میں تمام کھلاڑیوں کے لئے اسکریننگ ٹیسٹنگ کے اصولوں کا نفاذ کر سکتے ہیں۔

- شرکاء کی اسکریننگ ٹیسٹ باقاعدہ ہفتہ وار بنیادوں پر (مثلاً ہفتے میں ایک یا دو مرتبہ) یا پروڈکشن، مقابلے یا تقریب کے دن کی جا سکتی ہے۔ جن افراد کا گزشتہ 90 دن میں کووڈ-19 ٹیسٹ مثبت آیا ہے اور وہ صحت یاب ہوئے ہیں، انہیں اسکریننگ ٹیسٹ کروانے کی ضرورت نہیں، ماسوائے یہ کہ ان میں علامات ظاہر ہوں، جس صورت میں اینٹی جن ٹیسٹ مجوزہ ہے۔

- اندرون عمارت کم یا معتدل خطرے والے کھیلوں یا دیگر سرگرمیوں کے تمام شرکاء بھی اسکریننگ ٹیسٹنگ میں شرکت کر سکتے ہیں۔ یہ خاص کر تب اہم ہے جب کمیونٹی میں منتقلی کی سطح زیادہ ہو۔ مزید معلومات کے لئے براہ مہربانی [CDC کا کووڈ-19 کمیونٹی کی سطحیں](#) دیکھیں۔

- مثبت ٹیسٹ کے حامل ہر کھلاڑی، پرفارمر یا عملے کے رکن سے درکار ہو گا کہ وہ علیحدگی اختیار کرے اور علیحدگی کی مدت کے دوران ٹریننگ، دہرائی، مقابلوں، پروڈکشنز یا تقریبات میں شرکت نہ کرے۔ مزید معلومات کے لئے درج بالا [کووڈ-19 کی علامات ظاہر کرنے والے افراد کا اخراج اور کووڈ-19 کیسوں کی علیحدگی کے سیکشن](#) دیکھیں۔ بطور گروپ، ٹیم کے لئے [سامنا ہونے کی اطلاع کی ضرورت](#) ہو سکتی ہے۔ تقاضے کے مطابق [کیسوں کی اطلاع دیں](#)

دیگر ہم نصابی یا غیر نصابی سرگرمیاں (CTSOS)، کلب، دلچسپیوں کے گروہ، سائنس، ٹیکنالوجی، انجینیئرنگ اور ریاضی کے میلے، فیلڈ ٹریپس وغیرہ)۔

طلبہ، بچوں، عملے، معاون عملے اور رضاکاران کو چاہیے کہ اسکول یا پروگرام کی اسپانسر کردہ سرگرمیوں، مقابلوں، ڈراموں وغیرہ میں شرکت کرتے ہوئے کووڈ-19 کی منتقلی کا خطرہ ہر حد تک گھٹانے کے لئے اس دستاویز میں دی گئی رہنما ہدایات پر غور کریں۔

سیکشن 4: کووڈ-19 کی معلومات اور وسائل

اسکولوں اور فراہم کنندگان کے لئے کووڈ-19 کے اضافی وسائل

- DOH: [کووڈ-19 کا ٹیسٹ مثبت آنے پر کیا کرنا چاہیے](#) (صرف انگریزی)
- DOH: [کووڈ-19 میں مبتلا شخص سے ممکنہ سامنا ہونے پر کیا کرنا چاہیے](#) (صرف انگریزی)
- DOH: [اسکول میں بیماری سے بچاؤ کے لئے ہاتھ دھونا](#) (صرف انگریزی)
- DOH: [کلاس روم کی صفائی - اساتذہ کے لئے تراکیب](#) (صرف انگریزی)
- DOH: [دمہ کے لئے محفوظ پروگرامز میں صفائی اور جراثیم کشی](#) (صرف انگریزی)
- L&I: [Workplace Safety and Health Requirements for Employers](#)
- L&I: [اس کام کے لئے کون سا ماسک ہو؟](#) (صرف انگریزی)
- CDC: [12 اسکولوں میں کووڈ-19 کے انسداد کی رہنمائی](#)
- CDC: [کووڈ-19 کے دوران چائلڈ کیئر پروگرام چلانا](#)
- CDC: [چھوٹے اور بڑے بیمائے پر میل جول](#)
- AAP: [کووڈ-19 کے دوران بچوں کے لئے کیڑے سے بنی چہرہ ڈھانپنے کی اشیاء](#)

- OSPI: اسکولوں کے لئے کووڈ-19 کی رہنمائی اور وسائل (صرف انگریزی)
- NFHS: پرفارمنگ آرٹس کے بین الاقوامی اتحاد کا تنفسی ذرات کا مطالعہ رپورٹ 3 (صرف انگریزی)

کووڈ-19 کے عمومی وسائل

واشنگٹن میں کووڈ-19 کی موجودہ صورتحال (اردو)، گورنر انسلی کے اعلامیے (صرف انگریزی)، علامات (صرف انگریزی)، یہ کیسے پھیلتا ہے (صرف انگریزی)، اور لوگ کیسے اور کب ٹیسٹ کرواتے ہیں (صرف انگریزی) ملاحظہ کر کے باخبر رہیں۔ مزید معلومات کے لئے ہمارے اکثر یو جھے جانے والے سوالات دیکھیں۔

- ریاست واشنگٹن محکمہ صحت 2019 نیا کورونا وائرس کا پھیلاؤ (کووڈ-19) (اردو)
- ریاست واشنگٹن میں کورونا وائرس پر ردعمل (کووڈ-19) (اردو)
- اپنا مقامی محکمہ صحت یا ڈسٹرکٹ تلاش کریں (صرف انگریزی)
- CDC کورونا وائرس (کووڈ-19)

مزید سوالات ہیں؟ ہماری کووڈ-19 کی معلوماتی ہاٹ لائن پر کال کریں: 1-800-525-0127

پیر - صبح 6 تا رات 10 بجے، منگل تا اتوار اور منائی جانے والی ریاستی تعطیلات (صرف انگریزی) پر صبح 6 تا شام 6 بجے۔ زبانی ترجمے کی خدمات کے لئے فون اٹھائے جانے پر # دبائیں اور اپنی زبان کا نام لیں۔ اپنی صحت، کووڈ-19 کے ٹیسٹ یا ٹیسٹ کے نتائج کے متعلق سوالات کے لئے براہ مہربانی کسی طبی معالج سے رابطہ کریں۔ کسی اور شکل میں اس دستاویز کی درخواست کرنے کے لئے 1-800-525-0127 پر کال کریں۔ سماعت سے محروم یا اونچا سننے والے صارفین براہ مہربانی 711 (Washington Relay) پر کال کریں یا civil.rights@doh.wa.gov پر ای میل کریں۔

ضمیمہ اے: اصلاحات کی لغت

علامات سے پاک: کووڈ-19 مرض کی کوئی علامات ظاہر نہ کرنے والا شخص۔

علامات سے پاک نگرانی کی ٹیسٹنگ: کسی گروپ یا آبادی میں مرض کی موجودگی کی نگرانی کرنے کے لئے علامات ظاہر نہ کرنے والے فرد کا ٹیسٹ کرنا۔

کیس کی تفتیش (صرف انگریزی): مصدقہ یا مشتبہ کووڈ-19 میں مبتلا افراد کی مدد کے عمل کا حصہ۔ Public Health کا عملہ کسی فرد کے ساتھ کام کرتے ہوئے ایسے قریبی روابط کی شناخت کرتا ہے جن کے کووڈ-19 سے بیمار ہونے کا خدشہ ہو، محفوظ اور صحت مند رہنے کے متعلق معلومات دیتا ہے، لوگوں کو علامات کی جانچ میں مدد دیتا ہے، لوگوں کو محفوظ طریقے سے علیحدگی یا قرنطینہ اختیار کرنے اور کووڈ-19 کا پھیلاؤ روکنے کے وسائل سے منسلک کرتا ہے۔

قریبی رابطہ (صرف انگریزی): قریبی رابطہ سے مراد وہ شخص ہے جس کا کووڈ-19 کیس سے سامنا ہوا ہو۔ CDC اور DOH کی عمومی تعریف کے مطابق قریبی رابطہ وہ شخص ہوتا ہے جو کووڈ-19 کیس کے مرض پھیلانے کی مدت کے دوران 24 گھنٹے میں مجموعی طور پر 15 منٹ تک یا زائد تک کیس سے 6 فٹ سے کم فاصلے پر رہا ہو۔

12-اندرون عمارت یا بیرون عمارت کلاس روم میں قریبی رابطہ کی تعریف سے ایسے افراد خارج ہو سکتے ہیں جو متاثرہ فرد سے کم از کم تین فٹ کے فاصلے پر تھے اور دونوں مسلسل درست طریقے سے اچھی فٹنگ والی چہرہ ڈھانپنے کی شے/ماسکس پہنے ہوئے تھے۔

چند حالات میں قریبی رابطہ کی تعریف تبدیل ہو سکتی ہے (مثلاً بغیر ماسک کے کھانسنے والے شخص کے قریب گزارا گیا کم وقت، براہ راست کھانسی/چھینک کے قطرے، یا دیگر رابطہ جو مزید قریبی ہو، جیسا کہ ایک دوسرے کا شریٹ پی لینا یا ایک دوسرے کے چہری چمچ استعمال کرنا)۔ قریبی رابطہ کا حتمی تعین مقامی طبی دائرہ کار اپنی تفتیش کے دوران کرے گا؛ وہ مناسب سمجھنے پر کسی اور کو اس تعین کا اختیار دے سکتا ہے۔

کوہپورٹ: مخصوص عملے کے ساتھ (طلبہ کا) تفویض شدہ، چھوٹا سا گروپ جو پورا دن ایک ساتھ رہتے ہیں۔ ایک کوہپورٹ کے طلبہ، بچوں اور عملے کو روزانہ یکساں رہنا چاہیے اور دیگر کوہپورٹس سے نہیں ملنا چاہیے۔

روابط کا سراغ لگانا (صرف انگریزی): صحت عامہ کا رہنمائی فراہم کرنے کے لئے کووڈ-19 کا سامنا کرنے والے افراد کی شناخت اور ان قریبی روابط کو سامنا ہونے کی اطلاع دینے کے لئے اخفاء کا تحفظ کرتے ہوئے کووڈ-19 کیس کا انٹرویو کرنے کا عمل۔ روابط کا سراغ لگانے سے صحت عامہ کو کووڈ-19 کے پھیلاؤ کی پیروی اور انسداد میں مدد ملے گی۔ اضافی معلومات کے لئے براہ مہربانی اسکولوں اور فراہم کنندگان کے لئے علامات کے فیصلے کے شجر (صرف انگریزی) اور اسکولوں اور فراہم کنندگان کے لئے کووڈ-19 روابط کا سراغ لگانے کی گائیڈ اور عمومی سوالات (صرف انگریزی) دیکھیں۔

کووڈ-19: کورونا وائرس مرض 2019 (کووڈ-19) ایک پھیلنے والی بیماری ہے جو SARS-CoV-2 وائرس سے پیدا ہوتی ہے۔ ممکن ہے کہ متاثرہ افراد میں علامات موجود نہ ہوں (علامات سے پاک) یا درج ذیل علامات موجود ہوں۔ سمجھا جاتا ہے کہ مرکزی طور پر ایک شخص سے دوسرے شخص میں وائرس پھیلتا ہے:

- ایک دوسرے سے قریبی رابطے (تقریباً چھ فٹ یا دو میٹر) میں آنے والے لوگوں کے درمیان، خاص کر اندرون عمارت اور اگر ہجوم ہو اور/یا ہوا کا بہاؤ خراب ہو۔
- کووڈ-19 میں مبتلا شخص کے کھانسنے، جھینکنے، گانے، بولنے یا سانس لینے سے پیدا ہونے والے قطرے اور ہوا میں معلق ہو جانے والے ذرات۔ یہ قطرے اور ذرات ہوا میں معلق رہ سکتے ہیں اور دوسروں کی سانس کے ذریعے ان کے اندر جا سکتے ہیں اور چھ فٹ سے زائد فاصلہ طے کر سکتے ہیں (مثال کے طور پر - کواٹر کی پریکٹس کے دوران، ریسٹورانوں میں یا فٹنس کلاسوں میں)۔

کووڈ-19 کیس: اس دستاویز کے مقاصد سے کم از کم سطح پر کووڈ-19 کیس سے مراد ایسا شخص ہے جن کا کووڈ-19 کا مالیکیولر یا اینٹی جن ٹیسٹ مثبت آئے۔ اپنے مقامی طبی دائرہ کار سے مشاورت کر کے تعین کریں کہ آیا وہ اس تعریف میں اضافی افراد شامل کر کے تعین کرنا چاہتے ہیں کہ رابطوں کا سراغ کب لگایا جانا چاہیے اور اسکولوں کو مقامی طبی دائرہ کاروں کو کیسوں کی اطلاع کب دینی چاہیے (مثلاً ممکنہ کیس جو مثبت مالیکیولر یا اینٹی جن ٹیسٹ کے حامل فرد کے قریبی روابط ہوں، کووڈ-19 کی علامات ظاہر کریں اور ٹیسٹ نہ کروایا ہو)۔

کووڈ-19 کا مجموعہ:

DOH کے 12 ماحول میں کووڈ-19 کے مجموعے کی درج ذیل تعریف کرتا ہے:

- مخصوص بنیادی گروہ¹ سے تعلق رکھنے والے کم از کم 10 فیصد طلبہ، اساتذہ یا عملے پر مشتمل کووڈ-19 کے کئی مشتبہ یا مصدقہ کیس۔
- یا
- مخصوص بنیادی گروہ¹ سے تعلق رکھنے والے کم از کم 3 کیس جو کووڈ-19 کے مشتبہ یا مصدقہ کیس کا معیار پورا کرتے ہوں؛
- اور
- کیسوں میں علامات موجود ہوں یا ایک دوسرے کے 14 دن کے اندر اندر ٹیسٹ کا مثبت نتیجہ آئے، اور
- اسکول کے باہر کسی اور ماحول میں ان کیسوں کی بطور ایک دوسرے کے قریبی روابط شناخت نہ کی گئی ہو (یعنی گھرانہ)

کووڈ-19 کی وبا/پھیلاؤ:

DOH اور CDC نے 12 ماحول میں کووڈ-19 کے پھیلاؤ کی درج ذیل تعریف کی ہے:

- مخصوص بنیادی گروہ¹ سے تعلق رکھنے والے کم از کم 10 فیصد طلبہ، اساتذہ یا عملے پر مشتمل کووڈ-19 کے کئی مشتبہ یا مصدقہ کیس۔
- یا
- مخصوص بنیادی گروہ¹ سے تعلق رکھنے والے کم از کم 3 کیس جو کووڈ-19 کے مشتبہ یا مصدقہ کیس کا معیار پورا کرتے ہوں؛
- اور
- کیسوں میں علامات موجود ہوں یا ایک دوسرے کے 14 دن کے اندر اندر ٹیسٹ کا مثبت نتیجہ آئے، اور
- اسکول کے باہر کسی اور ماحول میں ان کیسوں کی بطور ایک دوسرے کے قریبی روابط شناخت نہ کی گئی ہو (یعنی گھرانہ)، اور

- اسکول کے ماحول یا اسکول کی منظور کردہ غیر نصابی سرگرمی² میں یہ کیس وبا کے لحاظ سے ربط رکھتے ہوں
- 1 "بنیادی گروہ" میں بلا تحدید غیر نصابی سرگرمی²، مشترکہ خصوصیات کا گروہ، کلاس روم، اسکول سے پہلے/بعد میں فراہم کی جانے والی نگہداشت وغیرہ شامل ہیں۔
- 2 اسکول کی منظور کردہ غیر نصابی سرگرمی سے مراد اسکول یا مقامی تعلیمی ایجنسی (LEA) یا LEA کی منظور شدہ ایجنسی کی اسپانسر کی گئی رضاکارانہ سرگرمی ہے۔ غیر نصابی سرگرمیوں میں بلا تحدید عوامی کارکردگیوں، مقابلوں، کھیلوں کے مقابلوں، مظاہروں، نمائشوں اور کلاب کی سرگرمیوں کی تیاری اور ان میں شمولیت شامل ہے۔

DOH نے چائلڈ کیئر ماحول میں کووڈ-19 کے پھیلاؤ کی درج ذیل تعریف کی ہے:

- وائرل ٹیسٹ کے ذریعے مثبت آنے والے کووڈ-19 کے دو یا زائد کیس، اور
- کم از کم دو کیسوں میں ایک دوسرے کے 14 دن کے اندر اندر علامات ظاہر ہوں (یا علامات نہ ہونے کی صورت میں مثبت ٹیسٹ کے نمونے کے حصول کی تاریخ)، اور
- چائلڈ کیئر کے ماحول یا چائلڈ کیئر سے منسلک سرگرمی (مثلاً فیلڈ ٹرپ) میں یہ کیس وبا کے لحاظ سے ربط رکھتے ہوں، اور
- ایسا کوئی ممکنہ وبائی ربط نہ ہو جو ظاہر کرے کہ چائلڈ کیئر کے ماحول کے باہر کسی اور ماحول (مثلاً گھر) میں منتقلی پیش آنے کا زیادہ امکان تھا۔

جراثیم کشی: جراثیم کشی سے مراد یہ کیمیکل استعمال کر کے سطح پر ممکنہ طور پر موجود جراثیم مارنا۔ Environmental Protection Agency (EPA) کی ایسے **جراثیم کش مادوں کی فہرست** (صرف انگریزی) موجود ہے جنہیں کووڈ-19 پیدا کرنے والا وائرس مارنے کے لئے استعمال کیا جا سکتا ہے۔

سامنا: جب کسی شخص کا علامات ظاہر کرنے والے یا علامات سے پاک کووڈ-19 میں مبتلا شخص سے قریبی رابطہ ہو (اوپر قریبی رابطے کی تعریف دیکھیں)۔

سامنا ہونے کی اطلاع سے مراد ٹیکسٹ، ای میل، فون کال یا دیگر ذریعے سے دی جانے والی ممکنہ سامنے کی اطلاع ہے۔ یہ نوٹس کووڈ-19 کے مثبت ٹیسٹ کے حامل شخص کے رابطوں کا سراغ لگانے یا عمومی طور پر اس کے ساتھ ایک ہی حصے میں موجود ہونے (مثلاً بس یا کلاس روم میں) کی بنیاد پر آ سکتا ہے، یہ سامنے کے مدت اور افراد کے درمیان فاصلے سے بالاتر ہے، یعنی ضروری نہیں کہ اطلاع موصول کرنے والا فرد قریبی رابطے کی تکنیکی تعریف پر پورا اترتا ہو۔

ہاتھوں کی صفائی: صابن اور پانی سے اکثر کم از کم 20 سیکنڈ تک ہاتھ دھونا یا کم از کم 60 فیصد الکوحل پر مبنی ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں۔

شدید بیماری کا زیادہ خطرہ: وہ افراد جن کا کووڈ-19 انفیکشن لگنے پر شدید بیمار ہونے کا زیادہ امکان ہوتا ہے۔

مرض پھیلانے کی مدت: وقت کی وہ مدت جس میں کسی شخص کے دوسروں میں وائرس پھیلانے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔ جب کوئی مرض پھیلا سکتا ہو، تو اس کے لئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ کووڈ-19 میں مبتلا شخص کی مرض پھیلانے کی مدت علامات کے آغاز سے دو دن پہلے شروع ہوتی ہے یا اگر کووڈ-19 میں مبتلا شخص میں علامات موجود نہ ہوں تو مثبت ٹیسٹ کا نمونہ لینے کی تاریخ سے دو دن پہلے اس کا اندازہ لگایا جاتا ہے۔ مرض پھیلانے کی مدت اس شخص کی علیحدگی کی مدت کے اختتام تک رہتی ہے۔

علیحدگی سے مراد یہ ہے کہ کووڈ-19 کی علامات ظاہر کرنے والا یا مثبت ٹیسٹ کا حامل شخص مرض پھیلانے سے بچنے کے لئے گھر پر اور (گھر کے افراد سمیت) دوسروں سے دور رہے۔

مقامی طبی دائرہ کار (صرف انگریزی): مقامی طبی دائرہ کار سے مراد وہ مقامی کاؤنٹی یا ڈسٹرکٹ ایجنسی ہے جو اس علاقے کے افراد کو صحت عامہ کی خدمات مہیا کرتی ہے۔

ماسک: اچھی فٹنگ والے ماسک میں ہر وہ چیز شامل ہے جو آپ کی منہ اور ناک کو پوری طرح ڈھانپ لے اور چہرے کی اطراف اور ٹھوڑی کے نیچے اچھی طرح فٹ ہو جائے۔ اسے سختی سے گندھ کپڑے کی دو یا زائد تہوں سے بنا ہونا چاہیے اور اس میں آپ کے سر کے گرد یا کانوں کے پیچھے پھنسائی جانے والی پٹیاں ہونی چاہئیں۔ جو افراد نشوونما، روپے یا صحت کے مسائل کے باعث چہرہ ڈھانپنے کی شے نہیں پہن سکتے وہ پردے والی فیس شیلڈ استعمال کر سکتے ہیں۔

ذاتی حفاظتی سامان (PPE): ذاتی حفاظتی سامان، جیسے عام طور پر PPE کہا جاتا ہے، وہ سامان ہے جسے شدید چوٹ یا بیماری پیدا کرنے والے خطرات سے سامنے کو کم از کم کرنے کے لئے استعمال کرنا چاہیے۔ کووڈ-19 کا پھیلاؤ روکنے کے لئے مخصوص ذاتی حفاظتی سامان استعمال کیا جاتا ہے۔ دوسروں سے سامنا ہونے کی سطح کے مطابق مختلف جگہوں میں مخصوص ذاتی حفاظتی سامان کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

جسمانی فاصلہ: اسے سماجی فاصلہ بھی کہا جاتا ہے، یہ دوسرے لوگوں سے قریبی رابطہ کم از کم کرنے کا طریقہ ہے۔
فراہم کنندگان: اس دستاویز میں استعمال کی گئی "فراہم کنندگان" کی اصطلاح میں درج ذیل پروگراموں کی اقسام شامل ہیں:

- Department of Children, Youth and Families (DCYF)، محکمہ برائے بچے، نوجوان اور خاندان کے لائسنس یافتہ چائلڈ کیئر پروگرام اور (ECEAP Early Childhood Education and Assistance Program)، ابتدائی بچپن کی تعلیم و معاونت کا پروگرام۔
- لائسنس یافتہ مستثنیٰ پروگرامز جو بچوں اور عملے کے کوہورت بنانے اور گروہوں کے سائز کے متعلق اس رہنمائی میں دی گئی تجاویز پر عمل کرتے ہوئے چلائے جائیں۔
- وفاقی فنڈنگ والے Head Start (ہیڈ اسٹارٹ) پروگرام۔
- ڈیے کیمپس، بشمول خصوصی کیمپس، جیسے اسپورٹس کیمپس۔
- بیرون عمارت پری اسکول پروگرام، بشمول جزوقتی لائسنس سے مستثنیٰ پروگرامز۔
- والدین معاونین۔
- چائلڈ کیئر اور دیگر بنیادی معاونتیں فراہم کرتے ہوئے بچوں اور نوجوانوں کو فاصلے سے 12- تدریس تک رسائی میں مدد دینے والے Youth Development (یوتھ ڈیولپمنٹ) پروگرام۔
- وسیع تر تعلیمی مواقع، بشمول نوجوانوں کے لئے تعلیمی اور/یا جذباتی تدریس کے اضافی پروگرام، جیسا کہ Boys & Girls Clubs, YMCA پروگرام اور ثقافت پر مبنی اور شناخت پر مبنی پروگرام۔
- وفاقی Nita M. Lowery 21st Century Community Learning Centers کے تحت فنڈنگ لینے والے پروگرام۔
- بہتر تعلیمی اکیڈمیاں، جیسا کہ رسمی رہنمائی کے پروگرام، ٹیوٹرننگ سنٹر، اور کالج کی تیاری کروانے والے پروگرام۔
- 12- اداروں میں منعقد کیے جانے والے چائلڈ کیئر، یوتھ ڈیولپمنٹ اور ڈیے کیمپس۔

وبا/پھیلاؤ: اوپر "کووڈ-19 کی وبا/پھیلاؤ" دیکھیں۔

قرنطینہ (صرف انگریزی) سے مراد یہ ہے کہ کووڈ-19 کا سامنا کرنے والا کوئی شخص وقت کی مجوزہ مدت تک گھر پر اور دوسروں سے دور رہے، کیوں کہ اس کے متاثرہ اور مرض پھیلانے کے قابل ہونے کا خطرہ ہوتا ہے۔ اگر بعد میں اس شخص کا کووڈ-19 ٹیسٹ مثبت آجائے یا علامات ظاہر ہو جائیں تو قرنطینہ علیحدگی میں تبدیل ہو جاتا ہے۔

SARS-CoV-2: شدید مختصر تنفسی سنڈروم کورونا وائرس 2 (SARS-CoV-2) ایک وائرس ہے جو کورونا وائرس مرض 2019 (کووڈ-19) پیدا کرتا ہے۔ اس وائرس کے **متغیرات** کی شناخت ہوئی ہے۔ DOH **ریاست واشنگٹن میں متغیرات (صرف انگریزی)** کی پیروی کرنے کے لئے سلسلوں کا انعقاد کرتا ہے۔

ماخذ پر قابو پانا (صرف انگریزی): اگرچہ ذاتی حفاظتی سامان پہننے والے شخص کا ہوا میں موجود آلودہ مادے سانس کے ذریعے اندر کھینچنے کا امکان کم ہوتا ہے، ماخذ پر قابو پانے سے مراد ماسک استعمال کرتے ہوئے تنفسی قطروں کا پھیلاؤ گھٹانا ہے تاکہ دوسروں کا سامنا ہونے کا امکان کم ہو۔ خاص کر ایسے شخص سے جو متاثرہ ہو لیکن اسے معلوم نہ ہو۔ تنفسی تحفظ، جیسے ذاتی حفاظتی سامان پہننے والے کا تحفظ کرتا ہے؛ ماخذ پر قابو پانا دوسروں کا تحفظ کرتا ہے۔

کووڈ-19 کی علامات: ابتدائی علامات میں حال ہی میں ذائقہ یا بو کھو جانا، بخار (100.4 یا C 38 سے زائد)، کھانسی، اور سانس کی تنگی کے علاوہ جاڑا، سر درد تھکاوٹ، پٹھوں کا درد، گلے میں درد، بند یا بہتی ناک، متلی اور اسہال شامل ہیں۔

Test to Stay (TTS): ایسا پروٹوکول جس میں طالب علم یا عملہ وقت کی محدود مدت کے دوران باقاعدہ وقفوں سے ٹیسٹ کرواتا ہے، تاکہ علامات سے پاک رہنے اور مسلسل منفی ٹیسٹ آنے کی صورت میں وہ اسکول/چائلڈ کیئر میں رہ سکے۔
کووڈ-19 کی ٹیسٹنگ (اردو): کووڈ-19 کے مختلف ٹیسٹ دستیاب ہیں۔

کووڈ-19 کے فعال کیس کی تصدیق کرنے کے لئے دو اقسام کے **تشخیصی** ٹیسٹ استعمال کیے جا سکتے ہیں:

- **مالیکیولر ٹیسٹ:** مالیکیولر ٹیسٹوں میں وائرل RNA کے ٹکڑوں کو بڑا کیا جاتا ہے تاکہ وائرل انفیکشن کی تشخیص ہو سکے۔ ان ٹیسٹوں کو نیوکلیک ایسڈ ایمپلیفیکیشن ٹیسٹ (NAAT) (صرف انگریزی) بھی کہا جاتا ہے۔ سب سے زیادہ استعمال کیا جانے والا مالیکیولر ٹیسٹ Reverse Transcription Polymerase-Chain Reaction (ریورس ٹرانسکرپشن پولیمریز چین ری ایکشن) یا RT-PCR ہے۔ اسے کووڈ-19 بیماری کا باعث بننے والے وائرس SARS-CoV-2 کے جینیاتی مواد کی شناخت کر کے اس سے جڑنے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ تشخیصی ٹیسٹ کے اس زمرے میں (LAMP) loop-mediated isothermal amplification، لوپ میڈی ایٹڈ آسوتھرمل ایمپلیفیکیشن اور clustered, regularly interspaced short palindromic repeat (CRISPR)، مجموعی، یکساں فاصلوں والے، مختصر متوازن دہرائے گئے نمونوں پر مبنی تجزیات بھی شامل ہیں۔
- **اینٹی جن ٹیسٹ:** یہ ٹیسٹ کووڈ-19 پیدا کرنے والے وائرس SARS-CoV-2 کی سطح پر موجود پروٹینز سے جڑ جاتا ہے۔ یہ مخصوص وائرل اینٹی جن کی موجودگی کا تعین ہوتا ہے، جس سے موجودہ وائرل انفیکشن ظاہر ہوتا ہے۔ فی الحال ناک اور حلق کے یا روئی کے ذریعے ناک کے نمونوں پر اینٹی جن ٹیسٹ کرنے کی اجازت دی گئی ہے۔ اینٹی جن ٹیسٹوں کو کووڈ-19 انفیکشن کے کیسوں کی تشخیص میں استعمال کیا جاتا ہے اور انفیکشن سے پاک افراد کی جانچ میں استعمال کیا جا سکتا ہے، کیونکہ RT-PCR ٹیسٹوں کی نسبت ان کا نتیجہ جلد آ جاتا ہے۔

ٹیسٹ کی تیسری قسم اینٹی باڈی ٹیسٹ ہے، جو ظاہر کرتا ہے کہ کسی شخص کو ماضی میں کووڈ-19 ہو چکا ہے یا نہیں۔ یہ کووڈ-19 بیماری کا باعث بننے والے وائرس SARS-CoV-2 کی شناخت کرتا ہے۔ کووڈ-19 کے موجودہ کیسوں کی تشخیص کے لئے اینٹی باڈی ٹیسٹ استعمال کیے جاتے ہیں۔

نگہداشت کے مقام (POC) پر کیے جانے والے ٹیسٹوں میں تیز تشخیصی ٹیسٹ کیے جاتے ہیں جنہیں ٹیسٹ کروانے والے فرد یا اس کے والد/والدہ یا سرپرست کے علاوہ کوئی شخص انجام دیتا اور پڑھتا ہے اور انہیں کئی اقسام کے حالات میں انجام دیا جا سکتا ہے۔ نگہداشت کے مقام کے ماحول میں استعمال کیے جانے والے تیز ٹیسٹ NAAT، اینٹی جن یا اینٹی باڈی ٹیسٹ ہو سکتے ہیں۔