

स्कूल और बाल देखभाल

माता -पिता और अभिभावकों के लिए COVID-19 जानकारी

(SCHOOL AND CHILD CARE COVID-19 INFORMATION FOR PARENTS AND GUARDIANS)

मैं COVID-19 से अपने बच्चे की सुरक्षा कैसे कर सकता हूँ?

- सुनिश्चित करें कि आपके परिवार ने सभी COVID-19 वैक्सीन लगवाएं हों। अपडेटेड COVID-19 वैक्सीन 6 महीने और उससे अधिक उम्र के लगभग सभी लोगों के लिए उपलब्ध हैं। सभी COVID-19 वैक्सीन लगवा कर अप टू डेट रहना सर्वोत्तम सुरक्षा के लिए महत्वपूर्ण है।
- यदि आपके बच्चे की उम्र 2 साल या इससे ज्यादा है, तो सुनिश्चित करें कि वह COVID-19 के उच्च सामुदायिक संक्रमण के स्तर वाली काउंटी में मास्क या रेस्पिरैटर पहने। यदि उसे मास्क या रेस्पिरैटर पहनने से ज्यादा सुरक्षित महसूस होता है, तो वे COVID-19 के सामुदायिक स्तर पर ध्यान दिए बिना ये पहन सकते हैं।
- COVID-19 के लिए अपने बच्चे की जाँच करवाएँ। उनमें लक्षण नजर आने पर, तुरंत ही उनकी जाँच की जानी चाहिए। यदि आपका बच्चा COVID-19 के संपर्क में आता है, तो संपर्क में आने के कम से कम 5 दिनों बाद उनकी जाँच की जानी चाहिए।
- सुनिश्चित करें कि आपका बच्चा अपने हाथों को कम से कम 20 सेकंड तक साबुन और पानी से धोए या कम से कम 60% अल्कोहल वाले हैंड सैनिटाइज़र का इस्तेमाल करें।
- अपने परिवार के लिए फैसला लेते वक्त अपने इलाके में COVID-19 का सामुदायिक स्तर जाँचें। आप www.dhs.wi.gov/covid-19/data.htm पर अपने इलाके का सामुदायिक स्तर जाँच सकते हैं।

क्या मेरे बच्चे को मास्क पहनना चाहिए?

- Wisconsin Department of Health Services (स्वास्थ्य सेवा विभाग) सुझाव देता है कि निम्न परिस्थितियों और जगहों में हर किसी को अच्छी तरह से फिट होने वाला मास्क पहनना चाहिए:
 - COVID-19 के उच्च सामुदायिक संक्रमण के स्तर वाली जगहों में सभी अंदरूनी जगहों पर
 - स्कूल नर्सों के ऑफिस सहित स्वास्थ्य देखभाल सेटिंग्स में, भले COVID-19 का सामुदायिक स्तर जो भी हो
 - COVID-19 के संपर्क में आने के बाद 10 दिनों के लिए
 - COVID-19 के लक्षण नजर आने के बाद या जाँच से पॉजिटिव पाए जाने के बाद कम से कम 10 दिनों के लिए। लोग एकांतवास के बाद मास्क पहनने की आवश्यकता वाले समय को संभावित रूप से कम करने के लिए एंटीजेन टेस्टिंग का इस्तेमाल कर सकते हैं। www.dhs.wi.gov/covid-19/ Diagnosed.htm पर अधिक जानें।
- 2 साल से कम उम्र के बच्चों और कुछ विकलांगता वाले लोगों को मास्क पहनने का सुझाव नहीं दिया जाता। इन परिस्थितियों में, संपर्क में आने के बाद COVID-19 फैलाने से रोकने के लिए एयर फ्लो सुधारने और लोगों के बीच दूरी बनाए रखने जैसे अन्य उपायों का इस्तेमाल करें।

- अगर आपके बच्चे की प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर है या उसे ऐसी विकलांगता है जिससे COVID-19 के कारण उसके बहुत ज्यादा बीमार होने का खतरा बढ़ जाता है, तो डॉक्टर से पूछें कि क्या उसे स्कूल में मास्क पहनना चाहिए या नहीं।
- स्कूलों में COVID-19 के कारण बहुत ज्यादा बीमार होने के खतरे को बढ़ाने वाली स्थितियों से ग्रस्त विद्यार्थियों की रक्षा करने के लिए कक्षा में या कुछ गतिविधियों के दौरान मास्क पहनना जरूरी हो सकता है। इन स्थितियों से ग्रस्त विद्यार्थियों को अलग कक्षा में नहीं बैठाया जाना चाहिए या उन्हें अन्यथा दूसरे विद्यार्थियों से अलग नहीं किया जाना चाहिए। sites.edu.gov/idea/ पर जानकारी और सहायता मिल सकती है।

क्या होगा, अगर मेरा बच्चा COVID-19 के संपर्क में आता है?

- अपने बच्चे के संपर्क में आने के बाद 10 दिनों के लिए घर पर, सार्वजनिक स्थानों पर, और स्कूल में दूसरों के आसपास होने पर अच्छी तरह से फिट होने वाला मास्क पहनने के लिए कहें।
- लक्षणों पर नजर रखें जैसे खाँसी, बुखार, COVID-19 के दूसरे लक्षण। अगर आपके बच्चे में लक्षण नजर आते हैं, तो उन्हें जितना हो सके दूसरों से अलग होना चाहिए और उनकी COVID-19 के लिए जाँच होनी चाहिए।
- COVID-19 के संपर्क में आने के कम से कम 5 दिन बाद अपने बच्चे की जाँच करवाएँ। जाँच में पॉजिटिव पाए जाने पर उन्हें घर पर अलग रखना होगा।
- www.dhs.wi.gov/covid-19/close-contacts.htm पर जाकर अधिक जानें कि COVID-19 के संपर्क में आने के बाद क्या किया जाना चाहिए।

क्या होगा, अगर मेरा बच्चा बीमार है?

- अगर आपके बच्चे में COVID-19 के लक्षण हैं, तो उसे अच्छी तरह से फिट होने वाला मास्क पहनना शुरू करना चाहिए, घर पर रहना चाहिए, और जाँच करवानी चाहिए। जाँच में पॉजिटिव पाए जाने पर उसे कम से कम 5 दिनों तक घर पर रहना चाहिए और उसके बाद के अगले 5 दिनों तक दूसरों के आस-पास होने पर अच्छी तरह से फिट होने वाला मास्क पहनना चाहिए।
- अगर आपका बच्चा जाँच में COVID-19 नेगेटिव पाया जाता है, तो उसे बुखार कम करने की दवा लिए बिना 24 घंटे तक बुखार मुक्त होने तक और उल्टी और दस्त जैसे अन्य लक्षण समाप्त होने तक घर पर रहना चाहिए। अगर आपका बच्चा शुरुआत में घर पर किए जाने वाले एंटीजेन टेस्ट में नेगेटिव पाया जाता है, तो इसका मतलब है कि टेस्ट में उस समय COVID-19 का पता नहीं चल पाया है, लेकिन इससे यह रद्द नहीं हो जाता कि वह इससे संक्रमित हो सकता है। इसके बावजूद अगर उसमें COVID-19 के लक्षण नजर आते हैं, तो पहले नेगेटिव टेस्ट के 48 घंटों बाद दोबारा उनकी जाँच करें।
- www.dhs.wi.gov/covid-19/diagnosed.htm पर जाकर इस बारे में अधिक जानें कि आपके बच्चे में लक्षण होने पर या जाँच में COVID-19 पॉजिटिव पाए जाने पर क्या किया जाना चाहिए।