२०२१-२०२२ पुनः खोलिने कोविड -१९ न्यूनीकरण रणनीतिहरु

के जिल्लालाई मास्क चाहिन्छ?

चाहिन्छ। २०२१-२०२२ शैक्षिक बर्षको शुरुवातकालागी जिल्लामा सबै विद्यार्थीहरु, कर्मचारीहरु र आगन्तुकहरुले खोप लगाए वा नलगाएको जे भए पनि रोग नियन्त्रण र रोकथाम केन्द्रहरु (सीडीसी)को निर्देशनका आधारमा, बाल चिकित्साको अमेरिकन एकेडेमी (AAP) र ओहायो स्वास्थ्य विभाग (ODH) र कलम्बस पब्लिकक हेल्त (CPH)को परामर्शमा **भवनहरु भित्र र स्कूल बसहरुमा मास्क लगाउन जिल्लालाई आवश्यक छ।**

वर्तमान सार्वजनिक स्वास्थ्य पुनः खोल्ने मार्गदर्शन के के हुन्?

- **रोग नियन्त्रण र रोकथाम केन्द्रहरु (सीडीसी)** रोग नियन्त्रण र रोकथाम केन्द्रहरु (सीडीसी) को सिफारिश यो छ कि सबै मानिसहरु, खोप लगाइएको भए वा नभए, घर भित्र मास्क लगाउन्। एजेन्सीले यो फःलमा बच्चाहरुलाई स्कूलमा मास्क लगाउन सिफारिस गरेको छ।

- **ओहायो स्वास्थ्य विभाग (ODH)** स्कूलहरुलाई कडा सिफारिश गर्दछ कि अन्य रोकथाम रणनीतिहरुसंग तहगत गरि पूर्णतया खोप नलगाएका बिद्यार्थीहरुलाई जोगाउनकालागी मास्किंग लागू गरिनु पर्छ ।

- **अमेरिकन एकेडेमी अफ पेडियाट्रिक्स (AAP)** ले २ बर्ष भन्दा माथिका खोप लगाइसकेको भए वा नभए पनि (चिकित्सा वा विकासात्मक अवस्थाहरुलाई निषेध नभएसम्मका) सबैकालागी स्कूलहरुमा विश्वब्यापी रूपमा मास्किंगको सिफारिश गर्दछ।

- **अमेरिकी यातायात विभाग (USDOTले सबै सार्वजनिक यातायात सवारी साधनमा मास्किंगको आवश्यकता हुने एउटा संघीय नियम जारी गरेको छ कि जुन स्कूल बसहरुलाई पनि समावेश छ।**

खोप लगाइएका व्यक्तिहरुले मास्क लगाउन किन आवश्यक छ?

- अमेरिकन एकेडेमी अफ पेडियाट्रिक्स (AAP) ले सर्वब्यापी मास्किंगको सिफारिश गर्दछ किनकि विद्यार्थी जनसंख्याको एउटा अधिक भाग अझै सम्म खोप लगाउन योग्य छैन र मास्किंग भाइरस को प्रसारण कम गर्न र यी खोप नलगाएकाहरुलाई जोगाउन साबित भएको छ।

- सीडीसीले यो सिफारिश गर्दछ कि सबै मानिसहरुले, खोप लगाएको भए वा नभए, घर भित्र मास्क लगाउनु पर्छ किनकि खोप लगाएका व्यक्तिहरुले पनि कोविड-१९ भाइरस फैलाउन सक्छन्।

- खोप लगाउने, मास्क लगाउने र हात सफा राख्ने जस्ता सरसफाइका सुरक्षाका तहहरुको संयोजनले व्यक्ति कक्षामा पढ्न सबैकालागि सुरक्षित र सम्भव बनाउनेछ।

- अनुसन्धानले देखाएको छ कि स्कूलहरु खोल्दा सामान्यतया मास्किंग र अन्य सुरक्षा उपायहरु मौजुद रहे सामुदायिक प्रसारणमा उल्लेखनीय वृद्धि हुदैन।

- यो कोविड-१९ बाट बच्चाहरुलाई सुरक्षित राख्न हाम्रा टूलकिटमा भएका हरेक उपकरणको उपयोग गर्नु महत्वपूर्ण छ। युनिभर्सल मास्किंग ती उपकरणहरु मध्ये एक हो र अन्य श्वसप्रश्वस सम्बन्धित रोगहरुका बिरुद्ध मानिसहरुको रक्षामा प्रभावकारी साबित भएको छ।

- लगातार सन्देशहरु र अपेक्षाहरु बनाउनकालागी सबैको खोप स्थितिको निगरानीको आवश्यकतामा थपिएको बोझ बिनै विद्यार्थीहरु बीच गराउन **मास्किङ पनि सबैभन्दा प्रभावकारी रणनीति हो**।

जिल्लाले पालन गर्ने स्वास्थ्य र सुरक्षा दिशानिर्देशहरु के के हुन?

सम्भव भएसम्म पछिल्लो शैक्षिक वर्ष २०२०-२०२१मा लागु गरिएका भेन्टिलेशन निस्पंदन र बाहिरी एयर एक्सचेन्ज र प्रवाह सहित स्वास्थ्य र सुरक्षा नीति जारी राख्न सिफारिश गरिएको छ।

- मास्क सबै विद्यार्थीहरुकालागि बसमा र स्कूल भवनहरुमा खोप लगाएको भए पनि नभए पनि आवश्यक छ;

- खोप लगाएको भए पनि नभए पनि विद्यालय भवनहरु र प्रशासनिक स्थलहरुमा सबै कर्मचारीहरुकालागि मास्क आवश्यक छ;

- व्यावहारिक हुँदा कम्तिमा ३ फिट सामाजिक दूरी कायम हुनुपर्छ;

- नियमित हात धुने र हात सेनिटाइज गर्ने;(हात सेनिटाइजर सबै भवन र कक्षा कोठा मा उपलब्ध हुनेछ)

- पानीको धारा प्रयोग गरिने छैन; बोतलको पानी प्रदान गरिनेछ; पुःन भर्न सकिने पानीको बोतलको उपयोगमा प्रोत्साहित गरिन्छ;

- विद्यालयमा आगन्तुकहरुको भेट अभिभावक/संरक्षक र जिल्लाका विद्यार्थी सहयोग साझेदारहरुसँग सीमित हुनेछ; आगन्तुकहरुले मास्क लगाउन आवश्यक हुनेछ;

- मास्क भवन बाहिर आवश्यक छैन। जस्तै-ढोका बाहिर लिइने अवकाश (रिसेस), ढोका बाहिर-क्षेत्रका यात्राहरु वा अन्य बाहिरि गतिविधिहरु पर्छन्;

- यदि कुनै पनि विद्यार्थी वा स्टाफ सदस्यले बाहिरी गतिविधिहरुका दौरान मास्क लगाउन छनौट गर्छन् भने त्यो गर्न सक्छन्।

जिल्लाले कोविड-१९को आफ्नो न्यूनीकरण योजना कत्तिको बारम्बार अध्यवधि (अपडेट) गर्दछ?

जिल्लाले सार्वजनिक स्वास्थ्य निर्देशनको नियमित अनुगमन गर्ने छ र नयाँ जानकारी उपलब्ध हुने बित्तिकै यसको स्वास्थ्य र सुरक्षा प्रोटोकल (नियमावली) अध्यवधि (अपडेट) जारी गर्नेछ।

के विद्यार्थी र शिक्षक डेस्ककालागि बेरा/हाछछ्युँ छेक्ने साधन सिफारिश गरीन्छ?

गरिँदैन। सीडीसीले कक्षामा डेस्क डिभाइडर वा हाछ्युँ छेक्ने साधन प्रयोग गर्न सिफारिश गर्दैन।

साझा सामुदायिक स्थानहरुका बारेमा नियमहरु के के हुन?

- मास्क विद्यार्थी, स्टाफ र आगन्तुकहरुकालागी आवश्यक छ।
- विद्यार्थी लकरहरु प्रयोग गरिनेछ; व्यावहारिक भएसम्म कम्तिमा ३ फिट सामाजिक दूरी कायम गरिनेछ।
- शौचालय: व्यावहारिक भएसम्म कम्तिमा ३ फिट सामाजिक दूरी कायम गरिनेछ।

के हुन्छ यदि मेरो बच्चालाई स्वास्थ्यका कारणहरुले मास्क छुट चाहिए?

कुनै विद्यार्थी, कर्मचारी वा आगन्तुकलाई मास्क बिनै व्यक्ति नै कक्षा कोठामा उपस्थित हुन छुटको अनुमति नभएसम्म सबै विद्यालय भवनहरुमा उपयुक्त मास्क लगाउन अनिवार्य छ। यी छुटहरु आफ्ना बच्चाहरुमा लागू हुन्छ भन्ने विश्वास लिएका आमाबुबाहरुले मास्क छुट फाराम हेर्न वा फारम भर्नलाई तल डाउनलोड गरेर पहुँच गर्न सक्नुहुन्छ। सबै मास्क छुट अनुरोधहरुसंग डाक्टरको एक सिफारिश/आदेश आवश्यक हुनेछ।
छुट अनुरोधको अनुमोदन हुनु भन्दा पहिले सम्बिन्धित व्यक्ति स्कूलको भवनमा रहँदा मास्क लगाउनु पर्छ।

छुट पाउनेहरु कोभिड १९ को फैलावट र सम्भावित क्वारेन्टाइन दुबैमा अति संवेदनशील हुन सक्छन् किनकि ती विद्यार्थीलाई अनुहारको मास्क लगाउनेहरुलाई जस्तै सुरक्षाको स्तर हुनेछैन।

अनुहार मास्क छूटका बारेमा जानकारी खोज्ने परिवारहरुकालागी मार्गदर्शन कलम्बस सिटी स्कूल्स मास्क छूट दिशानिर्देश [Columbus City Schools Mask Exemption Guidelines] मा उपलब्ध छ।

के बिद्यार्थी र कर्मचारीले कोभिड -१९को खोप लगाउन आवश्यक छ?

छैन। जिल्लाले कर्मचारीहरु, बिद्यार्थीहरु र समुदाय सहित हरेक योग्यलाई कोभिड -१९ को खोप लिनकालागी कडा रुपमा प्रोत्साहित गर्दछ।

उचित श्वसन स्वच्छता/खोकी शिष्टाचार के हो?

- खोक्दा वा हाछ्युँ गर्दा तपाँईको कुइनामा गर्ने;
- एउटा ऊतक (टिस्यु) मा गर्ने र प्रयोग पछि तुरुन्तै फ्याँक्ने।;
- आफ्नो मास्कमा गर्ने;
- माथि उल्लेखित कुनै पनि गरेपछि हात धुनुहोस वा सेनिटाइज गर्नुहोस्।

मैले मेरो बच्चा कहिले घरमै राख्छु भनेर कसरी निर्धारण गर्न सक्छु?

तपाँईका बच्चालाई उनीहरु प्रत्येक दिन स्कूल जानु भन्दा पहिले यी लक्षणहरुकालागी जाँच गर्नुहोस्। तपाँईले आफ्नोा बच्चालाई घरमै राख्नु पर्छ यदि उनीहरुसँग निम्न कुराहरु भए:

- तापक्रम १०० डिग्री भन्दा बढी भए;

- स्वाद वा गन्ध हराए;
- केहि नयाँ देखिँदै वा बिग्रिँदै गइररहे:
  - घाँटी दुख्ने;
  - खोकी लाग्ने वा सास फेर्न गाह्रो हुने;
  - नाक भर्रिने,टाल्लिने वा बग्ने;
  - पखाला, बान्ता-वाकवाकि, वा उल्टी लाग्ने;
  - विशेष गरी ज्वरो संगै टाउको दुख्ने;
  - शरीर दुख्ने;
  - थकान लाग्ने.

कोविड-१९का आइसोलेशन र क्वारेन्टाइनका प्रोटोकल्स (प्रावधानहरु) के के हुन??

कोविड-१९का संक्रमितसँग नजिकको सम्पर्ककालाई क्वारेन्टाइनमा राख्न जिल्ला CPH, ODH, र CDC आवश्यकताहरुलाई जिल्लाले पालन गर्न जारी राख्नेछ:

- बिरामको जोखिम भएको मिति देखि दस (१०) दिनकालागी लक्षणहरुको निगरानी गर्न क्वारेन्टाइनमा राखिने

- यो याद गर्न जरुरी छ कि सीडीसीका अनुसार सबै कोविड -१९ संक्रमित व्यक्तिसंग घनिष्ठ सम्पर्क पछि १४ दिनसम्म,भलै क्वारेन्टाइन अवधि १० दिन मा घटाईएको भए पनि, लक्षणहरुको निगरानी जारी राख्नु पर्छ।

- सबै विद्यालय भवनहरुले एउटा स्वास्थ्य विभाजन कोठा पहिचान गर्नु पर्छ जहाँ कोविड -१९का लक्षणहरु देखाउने विद्यार्थी वा स्टाफ सदस्यले पर्खन्छन् अरुले भवन नछोडुन्जेल सम्म। विद्यालयले स्वास्थ्य बिभाजन कोठा कसरी संचालन हुनेछ भन्ने योजना पनि समावेश गर्नुपर्छ।

- क्वारेन्टाइन माफ गर्न सकिन्छ यदि विद्यार्थी वा कर्मचारीले खोप श्रृंखला पूरा गरेको दुई हप्ता भैसकेको छ (फाइजर र मोडेर्नाकालागि दुई सुई; जोन्सन र जोन्सनकालागि एक सुई) र कोविड-१९ का लक्षणहरु नभए।

- ओहायो डिपार्टमेन्ट अफ हल्त (ODH)को मार्गदर्शन अनुसार भाइरसको सम्पर्कमा नआएका विद्यार्थीहरुलाई क्वारेन्टाइनको आवश्यकता पर्दैन यदि दुबै पक्षले मास्क लगाएका थिए, कम्तिमा ३ फिट टाढा थिए, र कक्षाकोठामा थिए। सबै तीन शर्तहरु पूरा भएको हुनुपर्छ।

क्वारेन्टाइन दिशानिर्देश भिडियो हेर्न : https://youtu.be/QAGAqOH2TlY (यहाँ क्लिक गर्नुहोस्)

के, हात धुन आवश्यक छ?

छ। मास्क पछि सुरक्षाको दोस्रो तह हात धुनु हो। हामी यो सुनिश्चित गर्नेछौं कि सबै विद्यार्थी र कर्मचारीहरु आफ्नो हात धुने र स्कूलदिनको समयमा धेरै पटक सेनिटाइज गर्नेछन्। सबै विद्यालय र जिल्ला प्रशासनिक भवनहरुमा हात सेनिटाइजर उपलब्ध हुनेछ।

हात धुन सिकाउने भिडियो: https://youtu.be/7QfDKOciEu8

खेल गतिविधिहरु र अतिरिक्त गतिविधिहरुकालागी स्वास्थ्य र सुरक्षा नियमहरु (प्रोटोकल) के के हुन?

- खेल गतिविधिहरु, अभ्यासहरु, र मार्चिंग ब्यान्ड र ड्रिल टीम सहित अतिरिक्त गतिविधिहरु- सबै स्वास्थ्य र सुरक्षा दिशानिर्देशहरु अनुसार पुनः सुरु हुनेछन्।

- भित्र रहेर हेर्ने दर्शकहरुले मास्क लगाउन आवश्यक हुनेछ;गतिविधिमा सक्रिय रूपमा भाग नलिएका तर शामिल भएका विद्यार्थीहरु सहित; दर्शकहरुकालागी ६ फिटको सामाजिक दुरि को सिफारिश गरिन्छ।

- बाहिरी गतिविधिहरुमा भाग लिने विद्यार्थीहरु सहित दर्शकहरुले मास्क लगाउन आवश्यक छैन; दर्शकहरुकालागी ६ फिटको सामाजिक दूरीको सिफारिश गरिन्छ।

के जिल्लाले जिल्ला भित्र रिपोर्ट गरिएका कोविड-१९ का केसहरुलाई ट्र्याक गर्न जारी राख्छ?

राख्छ। कलम्बस सिटी स्कूल्स कोविड-१९ का संक्रमणका सन्दर्भमा पारदर्शिता र सकारात्मकता प्रति हाम्रा बिद्यार्थीहरु र स्टाफको गोपनीयता र विश्वादनीयता कायम गरि सही जानकारी प्रदान गर्नकालागी प्रतिबद्ध छ।

कलम्बस पब्लिक हेल्तमा हाम्रा साझेदारहरु नियमित रूपमा जिल्लाका नेताहरुसंग अपडेट गरिएको जानकारी र डाटा साझा गर्न निरन्तर छन्। यो डेटा परिवारहरु र आम जनताका लागि www.columbus.gov/publichealth/Coronavirus-Portal. मा अनलाइन हेर्नकालागी उपलब्ध छ।

कलम्बस सिटी स्कूल्सले पनि ओहायो स्टेट युनिभर्सिटीको सहयोगमा जिल्लालाई कोविड-१९ संक्रमण पोजिटिव (सकारात्मक)देखिएको संख्याको रिपोर्ट गरिएको तथ्यांकको क्याट्स कोविड-१९ ड्यासबोर्ड तयार पारेको छ। सिसिएस क्याट्स कोविड-१९ ड्यासबोर्डको तथ्यांक हेर्न यहाँ क्लिक गर्नुहोस्। Click here to view the CCS CATS COVID-19 Dashboard.

विद्यार्थीहरुलाई कोविड-१९को परीक्षणका बारेमा मैले जानकारी कहाँ पाउन सक्छु?s?

यदि तपाँईको बच्चा स्कूलमा सम्भावित कोविड-१९का लक्षणसँग बिरामी भए भने उनीहरुलाई नेसनवाइड चिल्ड्रेन्स हस्पिटलसंगको साझेदारीमा एउटा कोविड-१९ परीक्षणको प्रस्ताव गर्न सकिनेछ। Please download and return the consent form.(कृपया यहाँ क्लिकगरि डाउनलोड गर्नुहोस् र सहमति फारम फिर्ता गर्नुहोस्) यो तपाँईको बच्चालाई कोविड-१९ परीक्षण प्राप्त गर्नकालागी पूरा हुनु पर्छ। तपाँईको बच्चा स्कूल फर्कनकालागी एउटा (नेगेटिव) नकारात्मक कोभिड -१९ परीक्षण वा १० दिन घरमा क्वारेन्टाइन बसेको हुन आवश्यक छ।

स्कूलमा बिरामी भएका बच्चाहरुकालागी कोविड-१९ परीक्षण

मेरो बच्चा स्कुलमा कहिले परीक्षण हुनेछ?

बच्चाहरुमा कोविड-१९को जस्तो लक्षणहरु देखा परेमा परीक्षण गर्न सकिन्छ: ज्वरो, रुघाखोकी, सास फेर्न गाह्रो हुँदा र अभिभावक वा संरक्षकद्वारा हस्ताक्षरित एक सहमति फारम पुरा भएको भए। View information on COVID-19 symptoms and when to stay at home. कोविड-१९का लक्षणहरु र कहिले घरमा बस्ने भन्ने बारे जानकारी यहाँ क्लिक गरेर हेर्नुहोस्।

के मलाई एउटा परीक्षण हुनु भन्दा अघाडि बोलाइन्छ?

जुन बच्चाहरुले कोविड-१९का लक्षणहरु देखाँउछन् उनीहरुलाई स्कूलबाट उठाइन्छ र कोविड-१९ परीक्षणको मापदण्ड पूरा गर्नुपर्छ। यदि तपाँईले यो काम हुनु भन्दा पहिले एउटा सहमति फारम पूरा गर्नुभएको छ भने स्कूल नर्सले हाम्रो रेकर्डमा भएको तपाँईको वर्तमान फोन नम्बरमा कल गर्नुहुन्छ र परीक्षण गर्नु अघि तपाँईसंग कुरा गर्ने प्रयास गर्नुहुन्छ। जे होस्, एउटा पूरा गरिएको सहमति फारम भएपछि परीक्षण गर्न सकिन्छ भलै आमा बुबा/अभिभावक सम्म पुग्न सकिएन भने पनि। यदि तपाँईले आफ्नो बच्चा टिप्नु अघि एउटा सहमति फारम पूरा गर्नुभएको छैन भने तपाँईले आफ्नो बच्चा टिप्न स्कूलमा आँउदा त्यहाँ त्यो फारम पूरा गर्न सक्नुहुन्छ।

के हुन्छ यदि मेरो बच्चा अझै पनि परीक्षणकालागि नबसे?

यदि कुनै विद्यार्थीले परीक्षा अस्वीकार गर्‍यो वा परीक्षामा बस्न नसके त्यँहा उसको कोविड-१९ परीक्षण गरिनेछैन। यी अवस्थामा स्कूल नर्सले विद्यार्थीलाई नेसनवाइड चिल्ड्रेन्स हस्पिटल वा विद्यार्थीको प्राथमिक हेरचाह प्रदायक (पिसिपि) कोमा कोविड-१९ परीक्षणकालागी पठाउनु हुनेछ।

कोविड-१९ परीक्षण के जस्तो छ?

कोविड-१९ परीक्षण एउटा स्वयब (एउटा लामो क्यू-टिप जस्तै) हो कि त्यो १० को गन्तीमा नाक भित्र माथि जान्छ। फेरी, यदि विद्यार्थीहरु असमर्थ भए वा परीक्षणमा सहयोग गर्न इच्छुक नभए त्यस अवस्थामा स्कूल नर्सले उनलाई परीक्षणकालागि नेसनवाइड चिल्ड्रेन्स हस्पिटल वा विद्यार्थीको प्राथमिक हेरचाह प्रदायक (पिसिपि)कोमा रेफर गर्नुहुनेछ।

परीक्षण पोजिटिव भए के हुन्छ?

तपाँईलाई स्कूल नर्स र नेसनवाइड चिल्ड्रेन्स स्कूल हेल्तको नर्स प्रयक्टिसनरद्वारा परिणाम संग बोलाइन्छ। क्वारेन्टाइनका सम्बन्धमा र थप सेवाहरु आवश्यक परे सम्पर्क गर्न सल्लाह-सुझाव फोनमा दिईनेछ।

के हुन्छ यदि मेरो बच्चाको परीक्षण नेगेटिव भए?

यदि तपाँईका बच्चा स्कूल बाहिर रहँदा उनिहरुले कोविड-१९का लक्षणहरु (ज्वरो, रुघाखोकी, सास फेर्न गाह्रो) देखाइरहेका छन् भने उनीहरु घरमै बस्नु पर्छ र स्कूल जानु हुँदैन।

के गर्ने यदि तपाँईको बच्चाले विद्यालय बाहिर कोविड-१९का लक्षणहरु देखाइरहेको छ भने:
उनीहरुलाई कोविड-१९ को परिक्षणकालागि अनुसूची (स्क्याजुल) गर्न:

- पहिले तपाँईको प्राथमिक हेरचाह प्रदायक (पिसिपि)लाई फोन गर्नुहोस् वा
- नेसनवाइड चिल्ड्रेन्स नर्स कोविड-१९ टेस्टिङ लाइन, बिहान ६:३० बजे देखि बेलुका १०:३० बजे सम्म हप्ताको समयमा र बिहान ७:३० बजे देखि बेलुका ८:३० बजेसम्म हप्तान्तमा उपलब्ध छ र (614) 722-2787 मा फोन गरि अनुसूची (स्क्याजुल) गरेर ड्राइभ थ्रु परीक्षण साइटमा परीक्षण प्राप्त गर्नुहोस। परीक्षण प्राप्त गर्न तपाँईले नियुक्ति (एप्पोइन्टमेन्ट) लिएकै हुनु पर्छ र तपाँईको बच्चालाई लक्षण देखाइरहेको हुनु पर्छ।

के जिल्लाले सिसिएस भवन र मैदान सामुदायिक उपयोगका निम्ति अनुमति दिन्छ?

- कलम्बस सिटी स्कूल्सका भवनहरु बाहिरी संगठनहरु र संस्थाहरुद्वारा सामुदायिक उपयोगमा अर्को सूचना नआए सम्मलाई निलम्बित गरिएकोछ।
- कलम्बस सिटी स्कूल्सको बाहिरी मैदान बाहिरी संगठनहरु र संस्थाहरुद्वारा सामुदायिक उपयोगकालागि अनुमति छ। अनुरोध Facilitron (फेसिलिट्रोन)को माध्यमबाट पेश गर्नु पर्छ।
- विद्यालय आगन्तुकहरु अभिभावक/संरक्षकहरुसंग भेट गर्न प्रतिबन्धित हुनेछन् र जिल्लाका विद्यार्थी सहयोग साझेदरहरुले मास्क लगाउन आवश्यक हुनेछ।

म मेरो बच्चासंग घरमा निराकरण प्रक्रियाहरुको अभ्यास गर्नलाई के गर्न सक्छु?

मास्कहरु

- व्याख्या गर्नुहोस् कि हामीले किन मास्क लगाइ राखेका छौं;
- तपाँई आफु पनि मास्क लगाउनुहोस्;
- भरिएको खेलौना जनावरलाई मास्क लगाएर बच्चालाई देखाउनुहोस्;
- विद्यार्थीलाई केहि सेकेन्डबाट केहि मिनेट र केहि मिनेटबाट लामो समयसम् मास्क लगाउन लाउन शुरू गर्नुहोस्;
- सामाजिक दुरी;
- घरमा भुइँमा ३ फिटको दूरीमा चिन्ह लगाउनुहोस् र एक खेल खेल्नुहोस्।

हात धुने

- हात धुने अभ्यास गराउनु होस २० सेकेन्डसम्म-एबीसी वा ट्विंकल, ट्विंकल गीत वा दुई पटक जन्मदिन गीत- ह्याप्पी बर्तडे टु यु गाउने।

जिल्लाको २०२१-२०२२कालागि पुनः खोल्ने योजनाको अपडेट म कहाँ पाउन सक्छु?

जिल्लाको ब्याक-टू-स्कूल पुनः खोल्ने योजनाहरुका बारेका अध्यवधिहरु www.ccsoh.us/BacktoSchool मा पाउन सकिन्छ।