اسکول: کم وسائل والے بین الاقوامی ماحولوں میں، COVID-19 (کوویڈ-19) کی شدت کم کرنے کے اقدامات کے لیے عملی ملاحظات

قابل رسائی ورژن: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/global-covid-19/schools.html

دستاویز کا مقصد

اسکول طلبہ کو اپنے گھروں اور علاقوں میں بیماری کے تدارک کی تعلیم دینے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ، بہت سے بچے اور نوجوان اسکولوں کی جانب سے فراہم کردہ اہم خدمات پر انحصار کرتے ہیں، جیسے کہ اسکول میں کھانے کے پروگرام، نفسیاتی تعاون، معذوری کی خدمات اور حساس آبادیوں کے لیے خدمات کی فراہمی۔ اسکول ان بچوں کے لیے محفوظ پناہ گاہ سمجھے جاتے ہیں جنہیں مختلف شکلوں کا استحصال یا تشدد درپیش ہو سکتا ہے۔ یہ دستاویز کم وسائل والے، بین الاقوامی ماحولوں میں موجود اسکولوں میں COVID-19 کے پھیلاؤ کے خطرات کو کم کرنے کے لیے تجاویز فراہم کرتی ہے اور ہر تخفیفی اقدام کے ساتھ وابستہ ملاحظات کو بیان کرتی ہے، جن میں غذائی عدم تحفظ اور تشدد کی زد میں آنے جیسے ثانوی اثرات کے لیے اور ان طلبہ کے لیے ملاحظات شامل ہیں جن کے اسکول چھوڑ دینے کا زیادہ خطرہ ہے، تاکہ اسکول محفوظ طور پر کارروائیوں کو دوبارہ شروع کر سکیں اور برقرار رکھ سکیں۔ سفارشات کو جدول کی شکل میں پیش کیا گیا ہے اور انہیں تخفیفی عمل (**جسمانی دوری، ہاتھوں کی طہارت، صفائی اور جراثیم کشی،** اور **تنفسی طہارت**) کے لحاظ سے منظم کیا گیا ہے۔ یہ دستاویز کسی قومی یا مقامی سرکاری قانون، ضابطہ یا منشور کی جگہ نہیں لیتی؛ بلکہ، اس کا مقصد موجودہ یا مجوزہ تخفیفی اقدامات کی تکمیل کرنا ہے۔

دستاویز کے مخاطب

یہ دستاویز کسی بھی ایسے شخص، ادارے یا تنظیم کے استعمال کے لیے ہے جو COVID-19 کے معاشرے میں پھیلاؤ کے لیے تیاری کر رہی ہے یا اس سے نمٹ رہی ہے اور ان لوگوں کے لیے ہے جو ان اداروں (مثلاً، قومی اور مقامی حکومتیں، CDC کے ملکی دفاتر اور دیگر) کی مدد کر رہے ہیں؛ اس میں کم وسائل والے، بین الاقوامی ماحول میں موجود اسکولوں کی دوبارہ شروعات اور متواتر کارروائی کے خطرات کو کم کرنے کے لیے خاص ملاحظات شامل ہیں۔

تہہ دار طریقہ

اسکولوں میں تخفیفی اقدامات کو تین زمروں میں منظم کیا جا سکتا ہے: ذاتی احتیاطیں، انتظامی احتیاطیں اور انجینئرنگ احتیاطیں۔ طلبہ اور اسکول کے عملے کے لیے COVID-19 کے پھیلاؤ کے مجموعی خطرے کو کم کرنے کے لیے ایک دوسرے کے اوپر تہہ بہ تہہ ہونا چاہیے۔

ذاتی احتیاطیں	خود کو اور اپنے آس پاس کے لوگوں کو محفوظ رکھنے کے لیے انفرادی طرز عمل
انتظامی احتیاطیں	لوگوں کو محفوظ رکھنے والی کارروائیاں اور پالیسیاں
انجینئرنگ احتیاطیں	لوگوں کو نقصانات سے دور رکھنے کے لیے لگائے گئے طبعی ڈھانچے

نافذ کرنے کے بارے میں نوٹ:ذیل میں ہم کم وسائل والے، بین الاقوامی ماحولوں میں موجود ابتدائی اور ثانوی اسکولوں میں COVID-19 کے پھیلاؤ کو کم کرنے کے لیے تجاویز فراہم کرتے ہیں۔ حالانکہ کچھ تجاویز سبھی ماحولوں میں قابل عمل نہیں ہو سکتیں، مگر جتنے اقدامات ممکن اور ان کے مقامی سیاق و سباق میں مناسب ہوں اسکول ان کو بہتر بنا سکتے ہیں۔ کسی تخفیفی اقدام کی کامیابی کے لیے لازمی ہے کہ نگراں، اساتذہ اور اسکول کے منتظمین منصوبہ بندی اور نفاذ کے عمل میں شامل ہوں۔ منصوبہ بندی اور فیصلہ سازی کے عمل میں مقامی آبادیوں کو شامل کر کے مندرجہ ذیل تجاویز کو مقامی سیاق و سباق کی مناسبت سے اپنایا جا سکتا ہے۔ ایسا کرنے کے لیے، حکومتیں اور اسکول کے منتظمین تجویز کردہ تخفیفی اقدامات کے نفاذ سے پہلے ان کے بارے میں جوابی رائے فراہم کرنے کے لیے معتبر شریکِ کاروں اور کام کرنے والوں، جیسے سماجی رہنماؤں اور نگرانوں، کی شناخت کر سکتے ہیں۔ یہ نمائندے ناصرف مقامی ضرورتوں اور حالات کو جانتے ہوں گے، بلکہ وہ علاقے میں صحت عامہ کی سابقہ مداخلتوں سے سیکھے گئے اسباق سے بھی واقف ہو سکتے ہیں۔

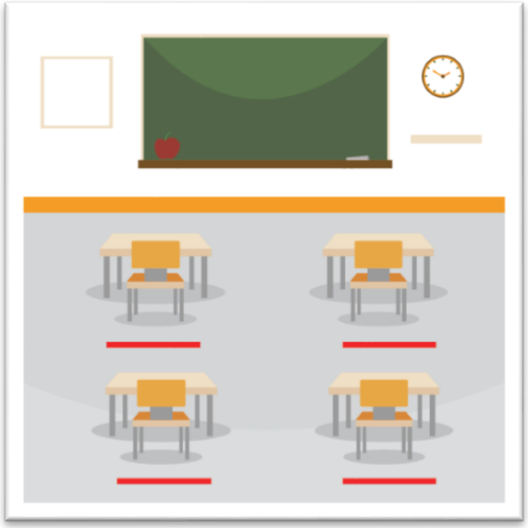
علاقے کے لوگوں کو مؤثر طریقے سے مصروف رکھنے کے طریقے کے بارے میں مزید معلومات یہاں مل سکتی ہیں۔

جسمانی دوری			
اسکولوں کے لیے ملاحظات اور مشکلات	**نفاذ کے لیے درکار مواد، سرگرمیاں اور عملہ**	**انتظامی اور انجینیرنگ احتیاطیں:** اسکولوں کے لیے امکانات	**ذاتی احتیاطیں:** اسکولوں میں جسمانی دوری کے لیے عام تجاویز
طلبہ اسکول کے کھانے کے پروگراموں پر بھروسہ کر سکتے ہیں۔ اگر اسکول میں کھانے یا اضافی خوراکیں فراہم کی جاتی ہیں تو درج ذیل کا خیال رکھیں: • پیکیج شدہ/ڈبہ بند کھانے اور اضافی خوراکیں تقسیم کریں۔ • اگر گرم کھانا پیش کرنا لازمی ہو تو صرف ایک شخص کھانوں کو پلیٹ میں ڈالے (یعنی، خود سے کھانا نہ نکالا جائے)۔ • کھانا تقسیم کرنے والوں کو کپڑے سے بنی ہوئی چہرے کو ڈھکنے والی شئے پہننا چاہیے اور دستانے پہننے سے پہلے اپنے ہاتھوں کو دھو لینا چاہیے۔ • کھانے کے لیے قطار بناتے وقت، طلبہ کو جسمانی دوری (2 میٹر) برقرار رکھنی چاہیے اور کپڑے سے بنی ہوئی چہرہ ڈھکنے والی چیزیں پہننی چاہیے۔ • طلبہ کو کھانے سے پہلے اپنے ہاتھوں کو دھونا چاہیے یا الکحل پر مبنی ہینڈ رب (ہاتھ میں رگڑنے والی چیز) استعمال کرنا چاہیے۔ • (ٹھیک سے ڈیسکوں/میزوں کی جراثیم کشی کرنے اور ہاتھوں کی طہارت کے بعد) کیفے ٹیریا میں جمع ہونے کی بجائے کھانوں کو کلاس رومز یا ان کے باہر کھایا جا سکتا ہے۔ اگر کلاس رومز اتنے بڑے نہ ہوں کہ وہ ڈیسک کی جگہ اور جسمانی دوری کے لیے کافی ہوں تو درج ذیل کا خیال رکھیں: • باہری ہوا کی گردش میں اضافہ کرنے کے لیے کھڑکیاں/دروازے کھلے رکھیں (جب ایسا کرنا محفوظ ہو)۔ • عارضی اضافی کلاس رومز کے بطور خدمت فراہم کرنے کے لیے دیگر جگہوں جیسے کیفے ٹیریا اور جم کو دیگر مقصد کے لیے استعمال کرنا۔ • اگر صورتحال محفوظ ہو اور تعلیمی ماحول کے لیے درست ماحول فراہم کرنے والی ہو تو کلاس رومز کو باہر منتقل کرنا (موسمی حالات، آلودگی، جنگلی حیات وغیرہ پر غور کرنا لازمی ہے)۔ اسکول کی ترتیبِ کار میں ترمیم کرنے سے ہر	❑ دیکھ بھال کرنے والوں، طلبہ اور عملے کے لیے نئی کارروائیوں کے بارے میں بات چیت کرنے کے لیے قابل رسائی مواصلاتی مواد (ریڈیو، ایس ایم ایس/موبائل پیغام رسانی/WhatsApp کے ذریعے، دیکھ بھال کرنے والوں کے لیے خطوط/اعلانات)۔ ❑ نئے طریقۂ کار اور اصول کی طلبہ/عملے کو اطلاع دینے اور جسمانی دوری پر عمل کرنے کی طلبہ/عملے کو یاد دہانی کرانے کے لیے پورے اسکول میں آویزاں کردہ علامات اور اسکول کی سطح پر اعلانات (مثلاً، عوامی خطاب [Public Address, PA] کے سسٹم، بُل ہارن کے ذریعے)۔ ❑ ڈیسک/میز/بیٹھنے کی جگہ، گردش کے راستوں اور جسمانی دوری کے اشاروں کی نشاندہی کرنے کے لیے ٹیپ، چاک، پینٹ یا علامات۔ ❑ داخل ہونے/وقفہ لینے/باہر نکلنے کے سلسلے میں طلبہ کے لیے تحریری فرمان اور ترتیبِ کار۔ ❑ مناسب جسمانی دوری کا نمونہ پیش کرنے اور طلبہ اور دیکھ بھال کرنے والوں کو جسمانی دوری برقرار رکھنے کی یاد دہانی کرانے کے لیے اسکول کا عملہ۔	**گروہوں کے باہمی میل جول پر پابندی لگائیں۔** ✓ اس بات کو یقینی بنائیں کہ ممکنہ حد تک ہر روز طلبہ کا ایک ہی گروپ ایک ہی عملے/استاد کے ساتھ رہے (مثلاً، کلاسیں تبدیل نہ ہوں) اور دوسری کلاسوں، عملے اور اساتذہ کے ساتھ باہمی میل ملاپ کو محدود کر دیں (مثلاً، وقفوں اور کھانوں کو مختلف اوقات پر مقرر کر دیں)۔ ✓ کتابوں، تعلیمی استعمال کی اشیاء، گیمز یا دیگر تعلیمی معاون اشیاء کے اشتراک سے بچیں؛ اگر محدود فراہمی کی وجہ سے اشتراک کرنا لازمی ہو تو مختلف طلبہ کے درمیان صفائی اور جراثیم کشی کریں۔ ✓ غیر نصابی سرگرمیوں، تعلیمی دوروں اور گروہوں کے درمیان مقابلوں اور ملاقاتوں کو محدود کریں۔ ✓ دیکھ بھال کرنے والوں، غیر ضروری ملاقاتیوں اور رضاکاروں کا داخلہ محدود کریں۔ ✓ طلبہ کی اس بات پر حوصلہ افزائی کریں کہ اسکول پیدل آتے وقت وہ جن لوگوں کے ساتھ نہیں رہتے ہیں ان سے 2-میٹر کی دوری برقرار رکھیں۔ ✓ اسکول چھوڑنے آنے/اسکول سے لے کر جانے کے دوران دیکھ بھال کرنے والوں کے ساتھ رابطہ محدود کرنے کے لیے بریقہ ہائے کار وضع کریں۔ ✓ داخل ہونے کے راستے اور باہر جانے کے راستے کے پاس ایسے مقام کی نشاندہی کریں جس کے پار اسکول چھوڑنے آنے اور اسکول سے لے کر جانے کے دوران دیکھ بھال کرنے والے نہ جا سکیں۔ ”عبور نہ کریں“ مقام کی نشاندہی کرنے کے لیے بصری اشارے (پینٹ، چاک یا زمین پر ٹیپ اور علامات) شامل کریں۔ دیکھ بھال کرنے والوں کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ اسکول چھوڑنے آنے اور اسکول سے لے کر جانے کے دوران کپڑے سے چہرے کو ڈھکنے والی اشیاء پہنیں۔ ✓ اسکول چھوڑنے آنے اور اسکول سے لے کر جانے کے مقام پر ملنے جلنے اور ہجوم کو محدود کرنے کے لیے دیکھ بھال کرنے والوں کو اس بات کی ترغیب دیں کہ وہ بچوں کو اسکول چھوڑنے آنے اور اسکول سے لے کر جانے کے وقت کاروں/موٹر بائیکوں/سائیکلوں سے نہ اتریں۔ **کلاس روم میں بیٹھنے کی ترتیبوں میں ترمیم کریں۔** ✓ جب قابل عمل ہو، سیٹوں/ڈیسکوں کے درمیان کم از کم 2 میٹر کا فاصلہ رکھیں۔ فاصلے میں رہنمائی فراہم کرنے کے لیے ٹیپ یا چاک جیسے طبعی اشارے فراہم کریں۔ ✓ سبھی ڈیسکوں/میزوں کا رخ ایک ہی سمت میں کر دیں۔ طلبہ کو میز کے صرف ایک جانب بٹھائیں۔ **ہجوم کو محدود کریں۔** ✓ ہال کے راستوں، کلاس رومز اور اسکول کی سہولت گاہوں	جب بھی ممکن ہو ایک ساتھ نہ رہنے والے لوگوں کے درمیان **کم از کم 2-میٹر دوری** برقرار رکھیں۔

روز یا ہفتہ طلبہ کو حاصل ہونے والے تعلیمی گھنٹوں کی مجموعی تعداد کم ہو سکتی ہے۔ اسکول مقامی سیاق و سباق اور خدمت کی فراہمی والی آبادی کے لیے مناسب فاصلاتی تعلیم کے پلیٹ فارموں کے ساتھ کلاس روم کی آموزش میں اضافہ کر سکتے ہیں، بشمول ای لرننگ، ایس ایم ایس/موبائل ٹیکنالوجی، سوشل میڈیا، ٹی وی پروگرامز، ریڈیو کی آموزش اور پرنٹ شدہ گھر لے جانے والے وسائل۔ تاہم، اگر نگرانی نہ کی گئی تو فاصلاتی تعلیم سے بچے کی نشو و نما کے لیے اضافی خطرات درپیش ہو سکتے ہیں (مثلاً، آن لائن دھمکی، اسکرین پر حد سے زیادہ وقت صرف کرنا، براہ راست تعلیم اور اساتذہ/ساتھیوں کے ساتھ مصروفیت میں کمی)۔ ترمیم شدہ ترتیبِ کار میں ان بچوں کو ترجیح حاصل ہونی چاہیے جنہیں اسکول چھوٹنے کی وجہ سے سب سے زیادہ خطرہ ہے (مثلاً، لڑکیاں، خاص تعلیمی ضرورتوں والے طلبہ، تعلیم چھوڑ جانے کے خطرے والے گروہ اور وہ دیگر لوگ جن کے لیے فاصلاتی تعلیم سب سے زیادہ چیلینج سے بھرپور ہوگی)۔ شدید بیماری کے زیادہ جوکھم والے طلبہ اور عملہ (مثلاً، پرانی بیماری، ذیابیطس جیسی ضمنی طبی کیفیات والے لوگ یا مامونی خطرہ (امیونوکمپرومائزڈ) والے افراد؛ اسی طرح بڑی عمر کے لوگ) کے لیے فاصلاتی تعلیم/کام کے مواقع دستیاب کرانے چاہئیں۔ معذور طلبہ کی معاونت کرنے والے براہ راست خدمت فراہم کنندگان کے لیے جسمانی دوری مشکل ہو سکتی ہے۔ معیاری تدارکی اعمال کے علاوہ، براہ راست خدمت فراہم کنندگان کو طلبہ سے 2 میٹر کے اندر ہونے پر کپڑے کا بنا ہوا چہرے کا غلاف پہننا چاہیے، طلبہ کو چھوتے وقت قابل ضیاع دستانے پہننا چاہیے اور ہر استعمال کے بعد کپڑوں کی دھلائی کرنا چاہیے، جیسا کہ یہاں تفصیل فراہم کی گئی ہے۔ جسمانی دوری اور علیحدگی کے اقدامات کی وجہ سے تشدد میں اضافہ ہو سکتا ہے (مثلاً، دشنام طراز کے ساتھ ایک ہی جگہ میں زیادہ وقت رہنے کی وجہ سے)۔ اسکول کے منتظمین کو چاہیے کہ وہ: • ایک رابطہ کار تفویض کریں جس سے تشدد کے تجربات کے بارے میں طلبہ اور عملہ اپنی بات رازداری سے کہہ سکیں۔ طلبہ/عملے کو بکثرت یاد دہانی کرائیں کہ وہ محفوظ طور پر، رازداری سے اور بغیر کسی بدنامی کے اس شخص کو اطلاع دے سکتے ہیں۔		میں یک رخی گردش قائم کریں۔ فرش یا جانبی راستوں پر ٹیپ، پینٹ یا چاک اور دیواروں پر علامات جیسی جسمانی دوری کی رہنمائیاں فراہم کر کے یقینی بنائیں کہ عملہ اور بچے لائنوں، راہداریوں، صفائی کی سہولیات (ٹائلٹس/لیٹرینز) اور دیگر اوقات میں کم از کم 2 میٹر کے فاصلے پر رہیں۔ جسمانی دوری کی رہنما ہدایات پر عمل درآمد کو یقینی بنانے کے لیے راہداری، کلاس روم اور سہولت گاہ میں آمد و رفت کی نگرانی کرنے کے لیے عملہ تفویض کریں۔ ✓ تمام اوقات میں (2≥ میٹر) جسمانی دوری کی حوصلہ افزائی کرنے والی علامات پوسٹ کریں اور بکثرت اعلانات کریں (مثلاً، PA پر یا بُل ہارن کے ذریعے)۔ ✓ اجتماع کی جگہوں، جیسے اندرونِ خانہ کیفے ٹیریا اور کھیل کے میدانوں، کو بند کر دیں۔ ✓ اسکول کے نظام الاوقات میں ترمیم کر دیں۔ اختیارات میں شامل ہو سکتے ہیں: ۱) آمد/چھٹی کے اچانک تبدیل شدہ اوقات اور کلاس کے وقفے۔ ۲) نظام الاوقات میں توسیع: کچھ طلبہ کو صبح میں، کچھ کو سہ پہر میں اور کچھ دیگر کو روشنی اور تحفظ کے مطابق شام میں کلاسوں میں حاضر ہونے کے لیے ترتیب دیں۔ ۳) اسکول کے ہفتے میں توسیع: کچھ طلبہ کو بعض ایام (مثلاً، سوموار، بدھ، جمعہ) میں کلاسوں میں حاضر ہونے کے لیے اور دیگر کو باقی ایام (مثلاً، منگل، جمعرات، ہفتہ) میں کلاسوں میں حاضر ہونے کے لیے ترتیب دیں۔ ✓ دیکھ بھال کرنے والوں، طلبہ اور عملے کو تعلیم دیں اور اس بات پر ان کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ اسکول آتے/وہاں سے روانہ ہوتے وقت اور کلاس کے وقفوں کے دوران اکٹھے نہ ہوں/باہمی میل جول نہ کریں۔ ✓ طلبہ کو ہدایت دیں کہ ایک ساتھ پیدل اسکول آتے/وہاں سے جاتے وقت اور کلاس کے وقفوں کے دوران ایک دوسرے کے درمیان کم از کم 2 میٹر کی دوری برقرار رکھیں۔ ✓ طلبہ اور بالغوں کو ہدایت دیں کہ، اگر ہو سکے تو، وہ کپڑے کی بنی ہوئی چہرے کو ڈھکنے والی اشیاء پہنیں اور ہاتھ اور سانس کی طہارت کی مشق کریں، خاص طور پر اس وقت جب کئی لوگوں کے ساتھ کار میں سفر کر رہے ہوں یا عوامی سواری استعمال کر رہے ہوں؛ اگر ممکن ہو تو ہر دوسری سیٹ کو خالی چھوڑ کر مسافروں کی تعداد کو محدود کریں اور کھڑکیاں کھلی رکھیں۔ ✓ اکثر چھوئی جانے والی سطحات پر توجہ مرکوز کرتے ہوئے، ہر شفٹ سے پہلے اسکول بسوں کی صفائی اور جراثیم کشی کریں؛ ہر قطار میں صرف ایک طالب علم کو اور اگر قطاریں نہ ہوں تو ہر دوسری سیٹ پر بٹھائیں، ماسوائے اس کے کہ طلبہ ایک ہی گھرانے کے ہوں؛ کھڑکیاں کھلی رکھیں۔ بس کے ڈرائیور اور مسافروں کو کپڑے کی بنی ہوئی چہرے کو ڈھکنے والی اشیاء پہننا چاہیے۔	

• یقینی بنائیں کہ عملہ بچوں (طلبہ) اور بالغوں (دیگر عملہ) کے خلاف تشدد کی علامات سے خبردار رہے اور اسے مشکوک تشدد کی اطلاع دینے کا طریقہ معلوم رہے۔ • طلبہ اور عملے کے خلاف اطلاع کردہ یا مشکوک تشدد سے نمٹنے کے طریقہ کے لیے حفاظت کا منصوبہ بنائیں۔		✓ اسکول چھوڑنے آنے/اسکول سے لے کر جانے کی جگہ پر دیکھ بھال کرنے والوں کے لیے مناسب جسمانی دوری کی نشاندہی کرنے کے لیے بصری اشارے (زمین پر پینٹ، چاک یا ٹیپ یا پوسٹ علامات) شامل کریں۔ ✓ یہ نگرانی کرنے کے لیے عملہ تفویض کریں کہ اسکول کی آمد و رفت کے دوران اور وقفوں کے دوران طلبہ کے مابین جسمانی دوری پر نظر رکھی جائے۔	

اگر کیفیات موافق ہوں تو کلاسوں کو باہر منتقل کیا جا سکتا ہے۔



ڈیسکوں کی محفوظ جگہ کی طرف اشارہ کرنے کے لیے فرش پر ٹیپ۔

ہاتھوں کی طہارت

اسکولوں کے لیے ملاحظات اور مشکلات	**نفاذ کے لیے درکار مواد، سرگرمیاں اور عملہ**	**انتظامی اور انجینئرنگ احتیاطیں:** اسکولوں کے لیے امکانات	**ذاتی احتیاطیں:** اسکولوں میں ہاتھوں کی طہارت کے لیے عمومی تجاویز
ہاتھوں کی طہارت کے اسٹیشنوں کو باقاعدگی سے دوبارہ بھرنے کو یقینی بنانے کے لیے متواتر چوکسی کی ضرورت ہو گی؛ اسکول ایک رابطہ کا شخص تفویض کر سکتے ہیں جو ہاتھوں کی طہارت کے اسٹیشنوں کی دیکھ بھال کو یقینی بنانے کے لیے ان کی نگرانی کے لیے ذمہ دار ہو۔ ہاتھ دھونے کے اسٹیشنز یا الکحل پر مبنی ہینڈ رب ڈسپنسرز خریدنے، پانی اور صابن (یا رگڑنے والی شئے) کو دوبارہ بھرنے، ذاتی تحفظاتی ساز و سامان (اگر ضروری ہو)، مواصلاتی مواد فروغ دینے اور پرنٹ کرنے اور داخل ہونے اور باہر نکلنے پر ہاتھوں کی طہارت کے اسٹیشنوں کو دوبارہ بھرنے اور ان کے استعمال کو مستحکم کرنے کے لیے ممکنہ طور پر عملے کی ادائیگی کرنے سے وابستہ لاگتیں ہوں گی۔ ہو سکتا ہے اسکولوں میں آن سائٹ پانی کی سپلائی نہ ہو، اس صورت میں ہاتھوں کی طہارت کے اسٹیشنوں کو باقاعدگی سے دوبارہ بھرنا مزید مشکل اور مہنگا ہو گا۔ پانی کی قلت والے اسکول پانی کی فراہمی کے لیے عارضی حل پر غور کر سکتے ہیں، جیسے ٹرک سے پانی پہنچانا۔ الکحل پر مبنی ہینڈ رب کا استعمال پانی کے متقاضی ہاتھ دھونے کے اسٹیشنوں کا محفوظ متبادل ہے، لیکن پھر بھی اس سے لاگت وابستہ ہے۔ اتفاقی ادخال کو روکنے کے لیے ہینڈ رب کا استعمال کرتے وقت کم عمر بچوں کو نگرانی کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ اگر COVID-19 پھیلنے پر مانگ میں اضافہ ہو جاتا ہے تو صابن اور الکحل پر مبنی ہینڈ رب پر سپلائی چین کی رکاوٹیں پیش آ سکتی ہیں۔ ہاتھ سکھانے کے ایک ہی بار استعمال ہونے والے مواد (جیسے کاغذ کے تولیے) اکثر غیر دستیاب ہوتے ہیں، مہنگے ہو سکتے ہیں اور ان سے کوڑے میں اضافہ ہوتا ہے؛ جب تک ہاتھ پوری طرح سے سوکھ جائیں ہوا سے ہاتھوں کو سکھانا ایک محفوظ متبادل ہے۔	❑ ہاتھ دھونے کے اسٹیشنز یا الکحل پر مبنی ہینڈ رب کے ڈسپنسرز۔ ❑ محفوظ پانی سمیت، ہاتھ کی طہارت کا تعاون کرنے کے لیے مناسب اشیاء تک روزمرہ کی رسائی اور صابن، کم از کم 60% الکحل والے مواد والے الکحل پر مبنی ہینڈ رب یا ہاتھ دھونے کا محلول بنانے کے اجزاء کی متواتر فراہمی۔ ❑ اسکول میں داخل ہونے اور وہاں سے باہر نکلنے پر ہاتھوں کی طہارت کو نافذ کرنے کے لیے اسکول کے منتظمین/عملہ۔ ❑ ہاتھوں کی طہارت کے اسٹیشنز کو باقاعدگی سے چیک کرنے اور ضرورت پڑنے پر انہیں دوبارہ بھرنے کے لیے اسکول کے منتظمین/عملہ۔ ❑ ہاتھوں کی مناسب طہارت کا نمونہ پیش کرنے کے لیے اسکول کے منتظمین/عملہ ❑ بصری اشاروں والی نصب کردہ علامات اور ہاتھوں کی طہارت کی حوصلہ افزائی کرنے والے اسکول کی سطح کے اعلانات۔ پیغام رسانی عمر کی مناسبت سے ہونی چاہیے اور اس میں ہاتھوں کی طہارت پر عمل کرنے کے وقت اور طریقہ کے بارے میں معلومات شامل ہونی چاہیے۔ ❑ ہاتھ دھونے کی سہولتوں کے لیے بصری اشارے/ٹہوکے فراہم کرنے کے لیے پینٹ، چاک، ٹیپ یا علامات۔ ❑ اگر 0.05% کلورین محلول استعمال کر رہے ہیں تو کلورین محلول ملانے والوں کے لیے ذاتی تحفظاتی ساز و سامان (ربڑ کے دستانے، موٹے ایپرن اور بند جوتے)۔ ❑ اسٹیشنز یا الکحل پر مبنی ہینڈ رب ڈسپنسرز سمیت، رات بھر ہاتھوں کی طہارت کی اشیاء اسٹور کرنے کے لیے مقفل مقام۔	✓ اسکول میں داخل ہوتے اور وہاں سے نکلتے وقت ہاتھوں کی طہارت کو لازمی بنا دیں۔ ✓ بکثرت ہاتھوں کی طہارت کے لیے، خاص طور پر چھوٹے بچوں کے لیے، شیڈول بنائیں۔ ✓ بکثرت ہاتھوں کی طہارت کی حوصلہ افزائی کرنے والے بصری اشاروں والی علامات لگائیں، خاص طور پر اہم اوقات, میں، اور ٹھیک سے ہاتھوں کی طہارت کے لیے ہدایات فراہم کریں۔ ✓ داخل ہونے کی جگہوں، باہر نکلنے کی جگہوں پر، کلاس رومز کے اندر اور ٹائلٹس/لیٹرینز کے 5 میٹر کے اندر (ٹائلٹ کے استعمال کے بعد صابن اور پانی سے ہاتھ دھونے کو ترجیح دی جانی چاہیے) ہاتھوں کی طہارت کے اسٹیشنز رکھ کر ہاتھوں کی طہارت کی سہولت گاہوں تک عام رسائی کو یقینی بنائیں۔ پورے اسکول میں طلبہ/عملے کی ہاتھوں کی طہارت کی سہولت گاہوں کی جانب رہنمائی کرنے یا انہیں "ٹہوکا لگانے"[2] کے لیے اور اگر ہاتھوں کی طہارت کی سہولت گاہوں کے لیے قطار لگائے ہوں تو جسمانی دوری رکھنے کے لیے کم لاگت والے بصری اشارے استعمال کیے جا سکتے ہیں۔ ✓ ہاتھ دھونے کے اسٹیشنوں (جگہوں) کو ہاتھ کی طہارت کے برتاؤ میں تبدیلی لانے کے ان اصولوں پر عمل کرنا چاہیے۔ ہاتھ دھونے کے اسٹیشن کے مختلف ڈیزائنوں کے بارے میں مزید معلومات یہاں دستیاب ہیں۔ خاص طور پر، ہاتھ دھونے کے اسٹیشنوں کو چاہیے کہ وہ: 1) استعمال کنندگان کو بہتے پانی کے بہاؤ کے نیچے ہاتھوں کو گیلا کرنے اور دھونے کی اجازت دیں؛ 2) فراہم کردہ صابن کو پنجرہ (مائع صابن)، رسی (بار صابن) یا دیگر آلہ سے محفوظ کریں؛ 3) استعمال شدہ پانی کو رکھنے کی جگہ بنائیں؛ 4) جب بھی ممکن ہو تو ہاتھ کو سکھانے کے ایک ہی بار استعمال ہونے والے مواد فراہم کریں؛ 5) ہاتھ کو سکھانے کے ایک ہی بار استعمال ہونے والے مواد (قابل اطلاق ہونے پر) اکٹھا کرنے کے لیے کوڑے کی ٹوکری فراہم کریں۔ ✓ ہاتھوں کی طہارت کے اسٹیشنوں کی تنصیب، نگرانی اور معمول کے مطابق دوبارہ ذخیرہ اندوزی اسکول کے منتظمین یا عملے کی ذمہ داری ہونی چاہیے۔ ✓ اگر 0.05% کلورین محلول استعمال کر رہے ہیں تو	**طلبہ اور عملے کو بکثرت ہاتھوں کی طہارت کی تعلیم دیں اور کثرت سے یاد دہانی کرواتے رہیں۔** اسکولوں میں، طلبہ اور عملے کو داخل ہونے اور باہر نکلنے پر؛ وقفوں کے بعد؛ ناک صاف کرنے، چھینکنے یا کھانسنے کے بعد؛ کھانے سے پہلے اور کھانے کے بعد؛ باتھ روم جانے کے بعد؛ اور دیگر اہم اوقات میں ہاتھوں کو صاف کرنا چاہیے۔ *ہاتھوں کی طہارت کی اقسام:* **صابن اور پانی سے ہاتھ دھونا.** COVID-19 کے خلاف صابن اور پانی مؤثر ہیں۔ ہاتھ دھونے کے لیے صاف ترین دستیاب پانی (مثالی طور پر کسی بہتر کردہ ماخذ سے)[1] استعمال کیا جانا چاہیے اور سبھی اقسام کے صابن (بار صابن، مائع صابن اور پاؤڈر صابن) COVID-19 کو ہٹانے میں مؤثر ہیں۔ ہاتھوں کی سبھی سطحوں (سامنے، پیچھے، انگلیوں کے درمیان، انگلیوں کے ناخن) کو صابن اور پانی سے کم از کم 20 سیکنڈ تک رگڑنا چاہیے اور (دستیاب ہونے پر) ایک بار استعمال ہونے والے ہاتھ کو سکھانے والے مواد استعمال کر کے سکھانا چاہیے یا ہوا سے سکھانا چاہیے۔ **صابن والا پانی** (پانی اور یا تو پاؤڈر والے یا مائع صابن کا آمیزہ) بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اسے تیار کرنے کے لیے، کافی صابن کو پانی میں ملائیں تاکہ ہاتھوں کو ایک ساتھ رگڑتے وقت آپ جھاگ پیدا کر سکیں۔ صابن والا پانی استعمال کرتے وقت، صابن والے پانی کی جگہ کے آگے دھونے والے پانی کی علیحدہ ہاتھ دھونے کی جگہ کی بھی ضرورت ہو گی۔ متبادل طور پر، صابن والا پانی سادہ پانی والی ہاتھ دھونے کی جگہ کے آگے بوتل یا دیگر بند کنٹینر میں بھی فراہم کیا جا سکتا ہے۔ مذکورہ بالا تفصیل کے مطابق، صابن والے پانی اور دھونے کے پانی کے لیے صاف ترین دستیاب پانی استعمال کیا جانا چاہیے۔ صابن والا پانی بنانے کے لیے ہدایات اس دستاویز کے صفحہ 25 پر مل سکتی ہیں۔ **الکحل پر مبنی ہینڈ رب سے صفائی.** اگر ہاتھ دیکھنے میں گندے نہیں لگ رہے ہیں تو کم از کم 60% الکحل مواد والے ہینڈ رب کو صابن اور پانی سے ہاتھوں کو دھونے کے متبادل کے طور پر استعمال کیا جا سکتا ہے۔ استعمال کرنے کے لیے، دونوں ہاتھوں کی سبھی سطحوں پر لگانے کے لیے کافی پروڈکٹ نکالیں؛ ہاتھوں کو، اندازاً 20 سیکنڈ تک، اس وقت تک ایک ساتھ رگڑیں جب تک

[1] بہتر کردہ پینے کے پانی کا ماخذ وہ ماخذ ہے جو، اپنی تعمیر کی نوعیت کے لحاظ سے، اس ماخذ کی بیرونی آلودگی سے مناسب طور پر حفاظت کرتا ہے اور اس میں پائپ والے گھریلو پانی کے کنکشنز، عوامی اسٹینڈ پائپس، بور ہولز، محفوظ طور پر کھدے ہوئے کنویں، محفوظ جھرنے اور بارش کا پانی شامل ہو سکتے ہیں۔
[2] "ٹہوکے" طرزِ عمل میں تبدیلی لانے کی مؤثر حکمت عملی ہیں جو اشارہ کے لیے طبعی ماحول کی تبدیلیوں کی طرف اشارہ کرتے ہیں اور طرزِ عمل کو صلہ دیتے ہیں۔ ہاتھ دھونے کے ٹہوکوں کے استعمال کو یہاں بیان کیا گیا ہے۔

اگر 0.05% کلورین محلول استعمال کر رہے ہیں تو جلد اور سانس کے ممکنہ خطرات کی وجہ سے ملانے کے عمل کے دوران محلول ملانے والوں کو ربڑ کے دستانے، موٹے ایپرن اور بند جوتے پہن کر مناسب طور پر تحفظ یافتہ ہونا چاہیے۔ انہیں کلورین محلول ملانے کے طریقہ کے بارے میں تربیت بھی ملنی چاہیے۔ اگر ربڑ کا کوئی دستانہ دستیاب نہیں ہے تو کسی بھی قسم کا دستانہ استعمال کیا جا سکتا ہے۔ ملانے والوں کو دستانے ہٹانا چاہیے اور ملانے کے فوراً بعد ہاتھوں کو دھو لینا چاہیے۔ اگر ایپرن دستیاب نہ ہوں تو وہ حفاظتی کپڑا (جیسے لمبی پینٹیں اور لمبی آستین کی شرٹس) پہن سکتے ہیں۔		ملانے والوں کو ذاتی تحفظاتی ساز و سامان (موٹے دستانے، موٹے ایپرن اور بند جوتے) فراہم کریں۔ ✓ جہاں بہتر کردہ پانی کا ذریعہ نہیں ہے یا جہاں پانی کی سپلائی محدود ہے تو ٹرک سے پانی پہنچانے جیسے عارضی اقدامات متعارف کرائے جا سکتے ہیں۔ طویل میعاد کے لیے، ہاتھوں کی طہارت اور صفائی کی خاطر کافی پانی کو یقینی بنانے کے لیے پانی کی رسد کو بہتر بنانے میں سرمایہ کاریوں کو ترجیح دی جانی چاہیے۔ ✓ صفائی/جراثیم کشی کی اشیاء اور الکحل پر مبنی ہینڈ رب کو بچوں کی پہنچ کے باہر اور آگ/شعلوں سے دور ایک محفوظ، مقفل مقام میں اسٹور کریں۔	وہ سوکھے ہوئے محسوس نہ ہوں۔ اگر صابن اور پانی یا الکحل پر مبنی ہینڈ رب غیر دستیاب یا ناقابل عمل ہوں تو **0.05% کلورین محلول کے ساتھ ہاتھ کو دھونا** بھی ایک عارضی اختیار کے بطور خیال کیا جا سکتا ہے۔ اس محلول کو روزانہ تازہ کیا جانا چاہیے اور یہاں موجود ہدایات کو استعمال کر کے بنایا جانا چاہیے۔ زیادہ جلن کے امکان کی وجہ سے، چھوٹے بچوں کو ہاتھ دھونے کے لیے کلورین محلول استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ محلول آنکھوں یا منہ میں پڑنے سے بچنے کے لیے استعمال کنندگان کو احتیاط برتنا چاہیے۔

ہاتھوں کو سینیٹائز کرنے کا طلبہ کو اشارہ دینے کے لیے ٹھوکے، یا بصری اشارے۔

اسکول میں داخل ہونے پر طلبہ ہاتھوں کو سینیٹائز (جراثیم ربائی) کرتے ہیں اور کپڑے کے بنے ہوئے چہرے کے غلاف پہنتے ہیں۔

تنفسی طہارت

اسکولوں کے لیے ملاحظات اور مشکلات	**نفاذ کے لیے درکار مواد، سرگرمیاں اور عملہ**	**انتظامی اور انجینیئرنگ احتیاطیں:** اسکولوں کے لیے امکانات	**ذاتی احتیاطیں:** اسکولوں میں تنفسی طہارت کے لیے عمومی تجاویز
ہو سکتا ہے کہ نو عمر طلبہ پورا دن کپڑے کے بنے ہوئے چہرے کے غلافوں کو پہننے کو نہ سمجھ سکیں یا اس پر عمل نہ کر سکیں۔ ان صورتحال میں، سکول چھوڑ کر جانے/سکول سے لینے آنے، راہداری کی منتقلیوں، ٹوائلٹ اور دیگر عوامی جگہوں پر جانے اور کسی ایسے دیگر وقت کے دوران جب جسمانی دوری برتنا مشکل ہو سکتا ہو تو کپڑے کے بنے ہوئے چہرے کے غلافوں کو پہننے کو ترجیح دیں۔ کچھ طلبہ کو چہرے کے غلاف پہننے یا ایڈجسٹ کرنے میں عملے کے تعاون اور مدد کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ کچھ طلبہ اور عملہ کپڑے کے بنے ہوئے چہرے کے غلافوں کو پہننے سے قاصر ہو سکتے ہیں۔ ان کی مثالیں وہ طلبہ ہیں جو بہرے یا اونچا سننے والے ہیں اور بات چیت کے لیے ہونٹوں کو پڑھنے پر انحصار کرتے ہیں، وہ جو مخصوص معذوریوں یا ذہنی صحت کے عوارض والے ہیں اور وہ جو حسی تشویشات یا لمسی حساسیتوں والے ہیں۔ ان افراد کے لیے گنجائش نکالنے کے لیے اسکول طلبہ، خاندانوں، عملے اور نگہداشت صحت کے فراہم کنندگان کے ساتھ کام کر سکتے ہیں۔ کپڑے کے چہرے کے غلاف بنانے کی خاطر اسکول طلبہ کے لیے کپڑا فراہم کر سکتے ہیں یا کپڑے کے چہرے کے غلاف بنانے کے لیے یونیفارم تیار کرنے والوں کے ساتھ کام کر سکتے ہیں (اگر اسکول میں یونیفارم پہنے جاتے ہوں)۔ اسکول آمدنی دینے والی سرگرمی کے طور پر چہرے کے غلاف سلنے کے لیے خواتین یا جوانوں کے ساتھ کام کرنے والی غیر سرکاری تنظیموں (این جی اوز) کے ساتھ بھی کام کر سکتے ہیں۔ اسکولوں کی طرف سے ان طلبہ کو کپڑے کے بنے ہوئے چہرے کے غلاف فراہم کرنا چاہیے جن کا خاندان/نگراں انہیں فراہم نہیں کر سکتا ہے۔ اگر اساتذہ/عملہ اپنی یا خاندان کے ارکان کی بیماری کی وجہ سے گھر پر رہتے ہیں تو اس صورت کے لیے اسکولوں کو عملے کے متبادل منصوبوں کی ترکیب سوچ کر رکھنے کی ضرورت ہو گی۔ عمومی طور پر علامت کی چھان بین کی اثر انگیزی	❑ اس بارے میں عمر کی مناسبت سے بصری اشاروں والی علامات آویزاں کرنا کہ کپڑے کے بنے ہوئے چہرے کے غلافوں کو احسن طریقے سے کیسے پہنا اور اتارا جائے۔ ❑ عمر کی مناسبت سے بصری اشاروں والی علامات آویزاں کرنا جن میں دکھایا گیا ہو کہ کھانسیوں اور چھینکوں کو کیسے ڈھانپیں۔ ❑ طلبہ، دیکھ بھال کرنے والوں، سرپرستوں اور عملے کے لیے اس بارے میں معلوماتی مواد کہ کپڑے کے بنے ہوئے چہرے کے غلافوں کو ٹھیک سے کیسے بنایا، پہنا، اتارا اور دھویا جائے۔ ❑ طلبہ/دیکھ بھال کرنے والوں/سرپرستوں/عملے کی یاد دہانی کے لیے معلوماتی مواد کہ اگر وہ بیمار ہوں تو گھر پر رہیں۔ ❑ داخل ہونے پر طلبہ/عملے کی علامات کی چھان بین انجام دینے کے لیے عملہ، تھرمامیٹر (بغیر رابطہ والے تھرمامیٹر کو ترجیح دی جائے) اور چھان بین کا آلہ۔ ❑ علامت کی چھان بین کے تحریری پیغامات بھیجنے اور جوابات کی نگرانی کرنے کے لیے عملہ، موبائل فون اور فون ایئر ٹائم (مثلاً، کالوں اور پیغامات کے لیے کریڈٹ)۔ ❑ کپڑے کے بنے ہوئے چہرے کے غلافوں کے مناسب استعمال اور کھانسیوں/چھینکوں کو ڈھانپنے کا نمونہ پیش کرنے کے لیے عملہ۔	✓ اگر ممکن ہو تو سبھی عملے اور طلبہ سے تقاضہ کریں کہ وہ اسکول کے گراؤنڈز پر کپڑے کا بنا ہوا چہرے کو ڈھکنے والا غلاف پہنیں۔ ✓ علامات آویزاں کریں جن میں عملے اور طلبہ کے لیے یہ یاد دہانی ہو کہ وہ کپڑے کے بنے ہوئے چہرے کے غلاف پہنیں اور یہ ہدایت ہو کہ کپڑے کے بنے ہوئے چہرے کے غلافوں کو کیسے ٹھیک سے پہنا اور ہٹایا جائے اور کپڑے کے بنے ہوئے چہرے کے غلافوں کو کیسے دھویا جائے۔ ✓ علامات آویزاں کریں جن میں عملے اور طلبہ کے لیے اس بات کی ہدایت ہو کہ کھانسیوں اور چھینکوں کو کیسے ڈھانپا جائے۔ ✓ اگر طلبہ اور عملہ کی COVID-19 کی جانچ مثبت آتی ہے یا ان میں اس کی علامات نظر آتی ہیں، وہ خاندان کے کسی بیمار شخص کی نگہداشت کر رہے ہیں یا وہ کسی بیمار شخص کے قریبی رابطے میں آئے ہیں تو ان کے گھر پر رہنے کے لیے پالیسیاں تیار کریں۔ ✓ بیمار ہونے پر یا کسی بیمار شخص کے قریبی رابطے میں آنے کے بعد طلبہ اور عملے کی گھر پر رہنے کی حوصلہ افزائی کرنے کے لیے لچک پذیر حاضری اور بیماری کی چھٹی کی پالیسیاں تیار کریں۔ ✓ اگر بیمار ہوں تو گھر پر رہنے کے لیے پالیسی نافذ کریں۔ ✓ ”کامل حاضری“ کے انعامات کے استعمال کی حوصلہ شکنی کریں۔ ✓ اس بات کو یقینی بنائیں کہ الگ تھلگ ہونے یا قرنطینہ میں عملہ اجرتوں سے محروم نہیں ہو گا۔ ✓ اس بات کو یقینی بنائیں کہ اسکول کے کھانوں پر انحصار کرنے والے طلبہ الگ تھلگ رہنے کے دوران یا قرنطینہ میں بھی اسکول کے کھانے کا تعاون حاصل کر سکیں۔ ✓ عملے اور طلبہ کے لیے داخل ہونے پر روزانہ علامات کی چھان بین پر غور کریں – 100.4 °F (38 °C)) سے زیادہ بخار والے یا بیماری کی علامات والے کسی شخص کو داخل ہونے کی اجازت نہ دیں۔ ✓ عملے کو COVID-19 کی علامات کی نگرانی کرنے کے لیے روزانہ علامات کی چھان بین کا تحریری پیغام/SMS/WhatsApp بھیجنے پر غور کریں۔	**اگر ہوسکے تو کپڑے کا بنا ہوا چہرے کا غلاف (کلاتھ فیس کورنگ) پہنیں۔** چہرے کے غلاف اس وقت خاص طور پر اہم ہیں جب جسمانی دوری ممکن نہ ہو اور افراد ناقص ہوا والے مکان کے اندر ہوں، مثلاً پُرہجوم کلاس روم میں موجود طلبہ۔ طلبہ کو بکثرت اس بات کی یاد دہانی کرائی جانی چاہیے کہ وہ اپنی آنکھوں، ناک یا منہ یا چہرے کے غلافوں کو نہ چھوئیں-2 سال سے کم عمر کے بچے یا کوئی بھی ایسا شخص جسے سانس لینے میں دشواری ہو، جو بے ہوش، نااہل ہو، یا بصورت دیگر وہ مدد کے بغیر ماسک ہٹانے سے قاصر ہو تو اسے چہرے کے کپڑے کے بنے ہوئے غلاف نہیں پہننا چاہیے۔ **کہنی یا ٹشو استعمال کر کے کھانسیوں اور چھینکوں کو ڈھانپیں۔** ٹشو کو تلف کر دیں اور ہاتھوں کو فوراً صاف کر لیں۔ **بیمار ہونے پر یا کسی بیمار شخص کے ساتھ قریبی رابطہ کے بعد گھر پر رہیں۔** اگر کوئی طالب علم یا عملے کا رکن بیمار ہے تو اسے اسکول نہیں آنا چاہیے۔ اگر COVID-19 کا پتا چل جائے یا اس کا شک ہو تو طلبہ اور عملے کے ارکان کو اپنے آپ کو اس وقت تک الگ تھلگ کر لینا چاہیے جب تک ان کی تنفسی علامات میں بہتری نہ ہو جائے، 3 دنوں تک بخار نہ آئے اور پہلی بار علامات نمودار ہونے کی تاریخ کے بعد سے 10 دن گزر جائیں۔ اگر COVID-19 کا شک نہ ہو تو طلبہ اور عملے کو اس وقت تک گھر پر رہنا چاہیے جب تک علامات بہتر نہیں ہو جاتیں۔

			اور خاص طور پر بچوں کے لیے نامعلوم ہے۔ اگر عملہ گھر رہنے کی وجہ سے اجرتوں سے محروم ہو جاتا ہے تو وہ بیماری کی علامات/نشانیوں کو چھپا سکتا ہے، جس سے دوسروں تک پھیلنے کا خطرہ پیدا ہو جاتا ہے۔ بیمار ہونے پر یا خاندان کے بیمار ارکان کی نگہداشت کرتے وقت عملے کو گھر رہنے کی اجازت دینے کے لیے بیماری کی چھٹی کی پالیسیوں کی وکالت کرنے اور ان کے لیے ضابطہ بنانے سے اس خطرے کو روکنے میں مدد مل سکتی ہے۔ اگر اسکول کے غذائی پروگراموں کے وصول کنندگان کے کھانوں کے واحد ذرائع میں سے اسکول بھی ایک ہے تو ہو سکتا ہے کہ بیمار ہونے پر وہ گھر پر نہ رہیں۔ اسکولوں کو الگ تھلگ/قرنطینہ میں رہنے والے طلبہ کے لیے کھانے کی اعانت کے محفوظ پک اپ یا ڈیلیوری کے لیے پلان سوچ کر رکھنا چاہیے۔ اسکولوں کو یہ یقینی بنانا چاہیے کہ ان طلبہ/عملے کے لیے بغیر کسی بدنامی کے عارضی، محفوظ طور پر اور رازداری سے الگ تھلگ رہنے کی جگہ رہے جو دن کے دوران بیمار پڑ جائیں/جن میں علامات ظاہر ہو جائیں تاوقتیکہ وہ گھر جا سکیں۔

کہنی سے کھانسی کو چھپاتا ہوا طالب علم۔

اسکول میں کپڑے سے بنے چہرے کے غلاف پہنے ہوئے طلبہ۔

صفائی اور جراثیم کشی			
اسکولوں کے لیے ملاحظات اور مشکلات	**نفاذ کے لیے درکار مواد، سرگرمیاں اور عملہ**	**انتظامی اور انجینئرنگ احتیاطیں:** اسکولوں کے لیے امکانات	**ذاتی احتیاطیں:** اسکولوں میں صفائی اور جراثیم کشی کے لیے عام تجاویز
اگر اسکول توسیعی ٹائم ٹیبل استعمال کرتے ہیں (مثلاً، طلبہ کا ایک گروپ صبح میں حاضر ہوتا ہے اور دوسرا سہ پہر اور/یا شام میں) تو صفائی اور جراثیم کشی ہر سیشن کے درمیان ہونی چاہیے۔ بلیچ، صابن، صفائی کی اشیاء اور PPE کی خریداری؛ تعلیمی مواد کی پرنٹنگ سے وابستہ لاگتیں ہوں گی؛ اور ممکنہ طور پر صفائی کے لیے اضافی عملے کو ادائیگی کرنی ہو گی۔ اگر صفائی کے عملے کے لیے ربڑ کا کوئی دستانہ دستیاب نہیں ہے تو کسی بھی قسم کا دستانہ استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اگر کوئی ایپرن دستیاب نہ ہو تو صفائی کا عملہ وہ حفاظتی کپڑا (جیسے لمبی پینٹیں اور لمبی آستین کی شرٹس) پہن سکتے ہیں جنہیں ہر استعمال کے بعد دھویا جاتا ہے۔ COVID-19 پھیلنے پر طلب میں اضافہ ہونے کی وجہ سے صابن، کلورین مصنوعات اور PPE پر سپلائی چین کی مزید رکاوٹیں آ سکتی ہیں۔ کیلشیئم ہائپوکلوریٹ (HTH) پاؤڈر یا اگر دستیاب ہو تو بلیچنگ پاؤڈر بھی جراثیم کش محلول کو ملانے کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اگر سائٹ پر پانی کی رسد دستیاب نہیں ہے تو روزانہ صفائی اور جراثیم کشی کرنا مزید مشکل اور مہنگا ہو گا۔ پانی کی قلت والے اسکول پانی کی فراہمی کے لیے عارضی حل پر غور کر سکتے ہیں، جیسے ٹرک سے پانی پہنچانا۔ جراثیم کش مصنوعات بناتے اور استعمال کرتے وقت استعمال کنندگان کو نقصان کا احتمال ہے، اس لیے جراثیم کش ملاتے اور استعمال کرتے وقت صفائی کے عملے کے لیے مناسب تحفظ ہونا اور انہیں ملانے اور جراثیم سے پاک کرنے کے طریقہ کے لیے تربیت یافتہ ہونا اہم ہے۔ نوٹ :اسکولوں یا اسکول کی بسوں میں وسیع پیمانے پر جراثیم کش کا چھڑکاؤ مجوزہ نہیں ہے۔ اس بات کے محدود شواہد ہیں کہ یہ مؤثر ہے۔ اثر انگیز ہونے کے لیے، جراثیم کش ادویات کو مناسب رابطے کے وقت اور کوریج کی ضرورت ہوتی ہے، جسے وسیع پیمانے پر چھڑکاؤ کرتے وقت حاصل کرنا مشکل ہوتا ہے۔ بڑے	❑ صابن، بلیچ، بالٹیاں اور صفائی کی دیگر اشیاء (مثلاً، پونچھے، کپڑے)۔ ❑ صفائی کا مقررہ عملہ۔ ❑ صفائی کے مقررہ عملے کے لیے PPE (ربڑ کے دستانے، موٹے ایپرن اور بند جوتے)۔ ❑ صفائی اور جراثیم کشی کی سبھی ضرورتوں کو پورا کرنے کے لیے غیر گدلے (صاف) پانی تک کافی رسائی۔ ❑ صفائی کے مقررہ عملے کے استعمال کے لیے، محلول کو ٹھیک سے ملانے سمیت، صفائی اور جراثیم کشی کرنے کے عمل کو بیان کرنے والے ہدایتی مواد۔ ❑ اضافی معمول کی صفائی اور جراثیم کشی کے لیے تحریری ترتیبِ کار۔	✓ صفائی کے عملے کو **بکثرت چھوئی جانے والی سطحوں کو کم از کم دن میں ایک بار یا اگر ممکن ہو تو اس سے زیادہ بار صاف اور جراثیم سے پاک کرنا چاہیے**۔ اگر دن میں ایک بار کرنا ہے تو صفائی اور جراثیم کشی یا تو اسکول کھلنے سے پہلے یا اس کے بند ہونے کے بعد کی جا سکتی ہے۔ ✓ اسکول کے منتظمین، صفائی کے عملے اور منتخب شدہ طلبہ کو پورے اسکول میں ایک ساتھ چل کر جانا چاہیے اور یہ فیصلہ کرنا چاہیے کہ کن سطحات کو طلبہ اور عملہ بکثرت چھوتے ہیں اور اس وجہ سے وہ صفائی اور جراثیم کشی کا ہدف ہونا چاہیے۔ ✓ **ہواداری ہوا کی روانی میں اضافہ کریں**۔ یقینی بنائیں کہ ہواداری کے نظام (موجود ہونے پر) ٹھیک سے کام کر رہے ہیں۔ اگر کھڑکیوں اور دروازوں کو کھولنا محفوظ ہو تو ایسا کر کے عمارتوں کے اندر باہری ہوا کی گردش میں اضافہ کریں۔ ✓ صفائی کے عملے کو صفائی کی اشیاء (صابن/ڈٹرجنٹ، بلیچ، بالٹیاں) اور ملانے، صفائی کرنے اور جراثیم سے پاک کرنے کے وقت جراثیم کشی کے لیے مخصوص PPE (مثلاً، ربڑ کے دستانے، موٹے ایپرن اور بند جوتے) پہننے کے لیے فراہم کریں۔PPE کو صرف COVID-19 سے متعلقہ جراثیم کشی کے لیے استعمال کرنا چاہیے (صفائی کے عملے کو PPE گھر نہیں لانا چاہیے – اس کو اسکول میں کسی محفوظ، مقررہ جگہ میں اسٹور کرنا چاہیے)۔ ✓ صفائی کے عملے کو صفائی اور جراثیم کشی کے طریقہ اور وقت اور محفوظ طور پر جراثیم کش محلول تیار کرنے کے طریقہ کے بارے میں معلومات (مثلاً، تحریری یا تصویری ہدایات) فراہم کریں، جیسا کہ سب سے بائیں والے کالم میں بیان کیا گیا ہے۔ ✓ اگر اسکول میں کوئی شخص بیمار ہو جاتا ہے تو بیمار شخص کی استعمال کردہ جگہوں کو اس وقت تک کے لیے بند کر دیں جب تک ان کی صفائی اور جراثیم کشی نہ ہو جائے۔ صفائی کے عملے کو صفائی اور جراثیم کشی سے پہلے 24 گھنٹے انتظار کرنا چاہیے، یا اگر 24 گھنٹے قابل عمل نہ ہوں تو جتنا ممکن ہو اتنا انتظار کرنا چاہیے۔	**صفائی کے عملہ کی جانب سے صفائی اور جراثیم کشی کے عمل میں شدت لائیں۔** بکثرت چھوئی جانے والی سطحوں کو کم از کم دن میں ایک بار (یعنی، تعلیمی دن سے پہلے یا بعد میں)، اور ممکن ہونے پر مزید کثرت سے صاف اور جراثیم سے پاک کیا جانا چاہیے۔ دھات کی سلاخیں، ڈیسک اور میزیں، دروازے اور کھڑکیوں کے ہینڈل، صفائی (بیت الخلاء/ٹوائلٹ/لیٹرین) کی سطحیں، کھلونے، تدریسی/تعلیمی اشیاء اور طلبہ کی جانب سے استعمال/اشتراک شدہ مواد (مثلاً، قلم، پینسل، آرٹ سپلائیز، کتابیں، الیکٹرانکس) بکثرت چھوئی جانے والی سطحوں کی مثالیں ہیں۔ **صفائی** کا مطلب جرثوموں، گندگی اور آلودگیوں کو سطحوں سے ہٹانا ہے۔ اس سے جراثیم ہلاک نہیں ہوتے ہیں، بلکہ انہیں ہٹانے سے، ان کی تعداد اور انفیکشن پھیلنے کے خطرہ میں کمی آ جاتی ہے۔ گندگی اور آلودگیوں کو ہٹانے سے جراثیم کش کے مزید مؤثر ہونے میں بھی مدد ملتی ہے۔ **جراثیم کشی** کا مطلب سطحوں پر موجود جرثوموں کو ہلاک کرنے کے لیے کیمیکلز، مثلاً، رقیق کردہ سوڈیم ہائپوکلوریٹ (بلیچ) استعمال کرنا ہے۔ اس عمل میں لازمی طور پر گندی سطحیں صاف نہیں ہوتی ہیں یا جراثیم ختم نہیں ہوتے ہیں، بلکہ صفائی کے بعد کسی سطح پر موجود جراثیم کو ہلاک کرنے سے، انفیکشن پھیلنے کا خطرہ مزید کم ہو جاتا ہے۔ جراثیم کشی کے لیے (غیر گدلا پانی کا ذریعہ استعمال کرتے ہوئے) بلیچ اور پانی سے بنا **0.1% محلول** استعمال کریں۔ ملانے کے لیے، بلیچ کی بوتل پر موجود فیصد استعمال کریں (مثلاً، 5%) اور **ان ہدایات پر عمل کریں:** **5% مائع بلیچ کے ساتھ 0.1% محلول بنانے کی مثال:** [مائع بلیچ میں 5% کلورین / 0.1% کلورین محلول پسندیدہ ہے] – 1 = [5 / 0.1] – 1 = مائع بلیچ کے ہر حصے کے لیے پانی کے 49 حصے اگر آپ ملانے کے لیے 20 لیٹر کا جیری کین (بڑا برتن) یا بالٹی استعمال کر رہے ہیں تو آپ کو 400 ملی لیٹر بلیچ کی ضرورت ہوگی اور باقی جیری کین کو پانی سے بھرنا چاہیے۔ 20 لیٹر / 50 حصے = 0.4 لیٹر، یا 400 ملی لیٹر **[مائع بلیچ میں % کلورین % کلورین پسندیدہ ہے] – 1 = بلیچ کے ہر حصے کے لیے پانی کے کُل حصے**

پیمانے پر چھڑکاؤ کے دوران جراثیم کش ادویات سونگھنے کے خطرات سے آس پاس کے لوگوں کو بچانے کی اہلیت بھی محدود ہے۔ اس کے علاوہ، جراثیم کش ادویات کے مؤثر طور پر کام کرنے سے پہلے نامیاتی مواد، جیسے وہ جو اکثر عوامی مقامات پر زمین پر ملتا ہے، کو صاف کر کے ہٹانے کی ضرورت ہوگی۔			**0.5% جراثیم کش محلول، 70% ہائی ٹیسٹ ہائپوکلوریٹ (HTH) یا 35% کلورین پاؤڈر سے 0.1% محلول بنانے کے لیے ہدایات** یہاں مل سکتی ہیں۔ **صفائی اور جراثیم کشی کے طریقے:** 1) ذاتی حفاظتی ساز و سامان (ربڑ کے دستانے، موٹے ایپرن اور بند جوتے) پہنیں۔ 2) اچھی ہوا دار جگہ میں مذکورہ بالا طریقوں کو استعمال کر کے 0.1% بلیچ کو ملائیں۔ 3) نامیاتی مواد کو ہٹانے کے لیے ڈیٹرجنٹ یا صابن اور پانی سے صاف کریں۔ 4) ایک کپڑے سے سطح پر 0.1% محلول لگائیں اور کم از کم 1 منٹ لگا رہنے دیں (وقت کی وہ مقدار جس میں جراثیم کش کو سطح پر گیلا اور بغیر خلل کے رہنا چاہیے)۔ اضافی جراثیم کش کو لگانے کی ضرورت پڑ سکتی ہے تاکہ اس بات کو یقینی بنایا جا سکے کہ یہ 1 منٹ تک گیلی رہے۔1 منٹ گزرنے کے بعد، بچی ہوئی چیز کو صاف پانی سے دھو دیں (یہ اس سطح یا چیز کو خراب ہونے سے بھی بچائے گا)۔ 5) صفائی اور جراثیم کشی کے بعد، احتیاط سے ذاتی حفاظتی ساز و سامان (Personal Protective Equipment, PPE) کو ہٹائیں اور فوراً ہاتھوں کو دھو لیں۔ دوبارہ قابل استعمال PPE (مثلاً، ایپرن) کو فوراً دھو دینا چاہیے۔ صفائی اور جراثیم کشی کو بچوں یا دمہ والے لوگوں کے قریب نہیں انجام دینا چاہیے۔ مختلف سطحات (سخت سطحات، نرم سطحات، الیکٹرانکس اور لانڈری) کی صفائی اور جراثیم کشی کے طریقے یہاں تلاش کیے جا سکتے ہیں۔