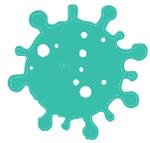


# COVID-19 स्कूल मैनुअल सारांश

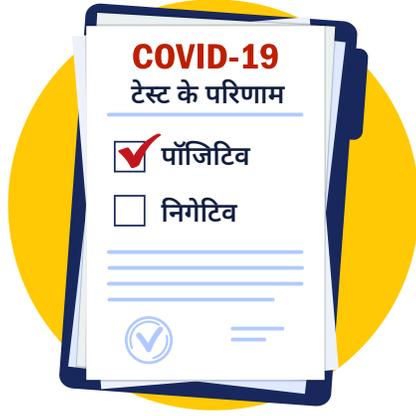
K-12 सार्वजनिक, निजी और चार्टर स्कूल

---



**CORONAVIRUS**  
UTAH.GOV

# यदि छात्र, शिक्षक या कर्मचारी COVID-19 से संक्रमित पाए जाते हैं तो क्या होगा?



यदि छात्र, शिक्षक या कर्मचारी COVID-19 से संक्रमित पाए जाते हैं तो उन्हें तुरंत अलग हो जाना चाहिए। इसका अर्थ है चिकित्सा देखभाल के साथ घर पर ही रहना। आपको स्कूल या कार्यालय नहीं जाना चाहिए।

यदि आपको पॉजिटिव पाया गया है तो आपको अलग हो जाना चाहिए जब तक कि:

- 24 घंटे से अधिक समय से बुखार न हो, और
- आपके श्वसन संबंधी लक्षणों में 24 घंटे से अधिक समय तक सुधार हुआ हो और
- आपको पहली बार बीमार हुए 10 दिनों से अधिक हो गए हों।
- यदि आप में कोई लक्षण पाए नहीं जाते हैं तो आपको जांच के दिन से 10 दिनों तक अलग रहना चाहिए।

# यदि छात्र, शिक्षक या कर्मचारी COVID-19 से संक्रमित किसी व्यक्ति के संपर्क में आते हैं तो क्या होता है?

यदि आप COVID-19 के लिए पॉजिटिव टेस्ट हुए किसी व्यक्ति के निकट संपर्क में आए हैं तो आपके संक्रमित होने और दूसरों को संक्रमित करने का खतरा बढ़ जाता है।

निकट संपर्क<sup>1</sup> का अर्थ है कि आप COVID-19 के लिए पॉजिटिव टेस्ट हुए किसी व्यक्ति से 24 घंटे की अवधि के भीतर कुल 15 मिनट तक 6 फीट या 2 मीटर (लगभग 2 हाथ की लंबाई) से कम दूरी पर करीब रहे थे<sup>2</sup>। आपको निकट संपर्क से जोखिम हो सकता है यदि:

- आप COVID-19 से बीमार हुए किसी व्यक्ति की घर में देखभाल किए हों।
- आप COVID-19 हुए किसी व्यक्ति के साथ सीधे शारीरिक संपर्क (गले लगना या चुंबन लेना) में आए हों।
- आपने COVID-19 से संक्रमित किसी व्यक्ति के साथ खाने या पीने के बर्तन साझा किए हों।
- COVID-19 वाले व्यक्ति के जुकाम, खांसी या किसी तरह श्वसन की बूंदें आपके ऊपर गिरी हों।



यदि आप कोविड-19 से संक्रमित व्यक्ति में लक्षण आने से 2 दिनों पहले तक उसके निकट संपर्क में आए थे तो आपको वायरस से संक्रमित होने का खतरा हो सकता है और आपको संगरोध में चले जाना चाहिए। यहाँ तक कि COVID-19 वाले व्यक्ति में कोई लक्षण न भी हों तब भी वह टेस्ट होने से 2 दिन पहले तक संक्रामक होता है।

<sup>1</sup> <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/quarantine.html>

<sup>2</sup> <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/contact-tracing/contact-tracing-plan/appendix.html#contact>

# छात्रों, शिक्षकों या कर्मचारियों को कब तक संगरोध करना होगा?

ये दिशानिर्देश केवल स्कूल में होने वाले संपर्क पर लागू होते हैं। वे उच्च शिक्षा या शिशु देखभाल संस्थानों द्वारा उपयोग के उद्देश्य से नहीं हैं। यदि आप किसी ऐसे व्यक्ति के साथ रहते हैं, जो COVID-19 से संक्रमित है या स्कूल सेटिंग से बाहर हैं, तो आप पर दिशानिर्देश लागू नहीं होते हैं।

## अगर एक्सपोजर के समय दोनों व्यक्तियों ने मास्क पहना हो।



वे छात्र, शिक्षक या कर्मचारी जो COVID-19 से संक्रमित किसी व्यक्ति के संपर्क में आए थे उन्हें संगरोध की आवश्यकता नहीं है यदि:

- राज्य स्वास्थ्य सार्वजनिक विनियमन के अनुसार स्कूल यह सत्यापित कर सकता है कि दोनों व्यक्तियों (संपर्क में आए व्यक्ति और पॉजिटिव टेस्ट हुए व्यक्ति) ने मास्क पहना हुआ था, और
- संपर्क में आए व्यक्ति में COVID-19 के कोई लक्षण नहीं हैं।

यदि संपर्क में आने के 14 दिनों के भीतर किसी भी समय उस व्यक्ति में COVID-19 के लक्षण पाए जाते हैं तो उसे अलग हो जाना चाहिए और तुरंत टेस्ट करवाना चाहिए। यदि व्यक्ति में कोई लक्षण नहीं पाए जाते हैं तो उसे संपर्क में आने के 7 दिनों तक इंतजार करने के बाद टेस्ट करवाना चाहिए।

## यदि संपर्क के वक्त किसी व्यक्ति ने मास्क नहीं पहना था

छात्र, शिक्षक और कर्मचारी जिन्होंने संपर्क में आने के समय मास्क नहीं पहना हुआ था या उस व्यक्ति के संपर्क में आए जिसने मास्क नहीं पहना था, वे अपना संगरोध खत्म कर सकते हैं:

- दसवें दिन टेस्ट कराए बिना।** यदि आपको COVID-19 के कोई लक्षण नहीं है तो आप संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में आने के 10 दिनों के बाद संगरोध खत्म कर सकते हैं।
- सातवें दिन निगेटिव टेस्ट रिजल्ट के साथ।** आप अपने संगरोध के सातवें दिन टेस्ट करवा सकते हैं। यदि आपका टेस्ट निगेटिव आता है और आपमें COVID-19 का कोई लक्षण नहीं है, तो आप संगरोध समाप्त कर सकते हैं। संपर्क में आने के बाद टेस्ट के लिए आपको कम से कम 7 दिन का इंतजार करना चाहिए। टेस्ट पीसीआर या रैपिड एंटीजन टेस्ट हो सकता है। जब तक टेस्ट रिजल्ट नहीं मिल जाता है, तब तक आपको संगरोध जारी रखना चाहिए।



## वायरस के संपर्क में आने के 14 दिनों तक आपको लक्षणों पर ध्यान रखना चाहिए।

आपको फिर भी COVID-19 से संक्रमित होने का थोड़ा खतरा है। यदि आपमें COVID-19 के लक्षण मिलते हैं, तो आपको घर पर अलग हो जाना चाहिए, अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से संपर्क करना चाहिए, और फिर से टेस्ट करवाना चाहिए।



## यदि छात्रों, शिक्षकों या कर्मचारियों को मास्क के लिए छूट मिली है या केवल फेस शील्ड पहने हुए थे, तो उन्हें कब तक संगरोध करना होगा?

छात्र, शिक्षक और कर्मचारी जिन्होंने संपर्क में आने के समय मास्क नहीं पहना हुआ था या उस व्यक्ति के संपर्क में आए जिसने मास्क नहीं पहना था, वे अपना संगरोध खत्म कर सकते हैं:

- **दसवें दिन टेस्ट कराए बिना।** यदि आपको COVID-19 के कोई लक्षण नहीं है तो आप संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में आने के 10 दिनों के बाद संगरोध खत्म कर सकते हैं।
- **सातवें दिन निगेटिव टेस्ट रिजल्ट के साथ।** आप अपने संगरोध के सातवें दिन टेस्ट करवा सकते हैं। यदि आपका टेस्ट निगेटिव आता है और आपको COVID -19 का कोई लक्षण नहीं है, तो आप संगरोध समाप्त कर सकते हैं। संपर्क में आने के बाद टेस्ट के लिए आपको कम से कम 7 दिन का इंतजार करना चाहिए। जब तक आपको टेस्ट रिजल्ट नहीं मिल जाता है, तब तक आपको संगरोध जारी रखना चाहिए।

**किसी व्यक्ति को वायरस के संपर्क में आने के 14 दिनों तक लक्षणों पर ध्यान रखना चाहिए।** उनको फिर भी COVID-19 से संक्रमित होने का थोड़ा खतरा है। यदि किसी व्यक्ति को COVID-19 के लक्षण मिलते हैं, तो उसको घर पर अलग हो जाना चाहिए, अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से संपर्क करना चाहिए, और फिर से टेस्ट करवाना चाहिए।



## यदि छात्र, शिक्षक या कर्मचारी COVID-19 से संक्रमित व्यक्ति के साथ रहते हैं तो उन्हें कब तक संगरोध करना होगा?

यदि आप COVID-19 से संक्रमित व्यक्ति के साथ रहते हैं तो यह घरेलू संपर्क कहलाता है। घरेलू संपर्क से वायरस से संक्रमित होने का खतरा बहुत अधिक बढ़ जाता है।

वे छात्र, शिक्षक और कर्मचारी जो घरेलू संपर्क में हैं, उन्हें संक्रमित व्यक्ति से संपर्क में आने के 10 दिनों तक संगरोध में रहना चाहिए। **आपको पूरे 10 दिनों का संगरोध पूरा करना होगा, भले ही आपमें कोई लक्षण न हों या टेस्ट निगेटिव आया हो।** आप 10 दिनों से पहले संगरोध समाप्त नहीं कर सकते हैं।

उन लोगों से अलग रहना बहुत मुश्किल हो सकता है जो आपके घर में रहते हैं। यदि आप COVID-19 से संक्रमित किसी व्यक्ति के साथ रहते हैं तो आप उसके संपर्क में आते रहते हैं और आपको 10 दिनों से अधिक समय तक संगरोध में रहने की आवश्यकता होती है। आप जितनी बार पॉजिटिव पाए गए व्यक्ति के संक्रमित रहने के दौरान उसके निकट संपर्क में आते हैं, आपका संगरोध फिर से शुरू हो जाता है क्योंकि आप वायरस के संपर्क में फिर से आए थे।

# यदि कोई छात्र, शिक्षक या कर्मचारी एक से अधिक बार COVID-19 से संक्रमित होता है तो क्या होगा?<sup>3</sup>

यदि आप COVID-19 से संक्रमित होने के **90 दिनों के भीतर** फिर से COVID-19 के संपर्क में आते हैं (एक नया संपर्क) और COVID-19 के कोई लक्षण दिखाई नहीं दे रहे हैं, तो आपको 90 दिनों की समय सीमा के भीतर संगरोध करने और फिर से टेस्ट कराने की आवश्यकता नहीं है।

**आपको अपने अंतिम संपर्क की तारीख से 14 दिनों तक इन दिशानिर्देशों का पालन करना चाहिए:**

- स्कूल या काम पर जाने से पहले अपना तापमान लें।
- हर दिन COVID-19 के लक्षणों की जांच करें।
- जब आप स्कूल, कार्यालय, या ऐसे लोगों के आस-पास हों, जिनके साथ आप नहीं रहते हैं, तो चेहरा ढंककर रखें।
- यदि आप बीमार होते हैं या आपको COVID-19 के लक्षण दिखाई देते हैं, तो आपको लक्षणों की शुरुआत होने के कम से कम 10 दिनों तक अलग हो जाना चाहिए, और आपको COVID-19 का टेस्ट फिर से कराने की आवश्यकता है या नहीं, यह जानने के लिए अपने डॉक्टर या स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से संपर्क करना चाहिए।

यदि आप COVID-19 से संक्रमित होने के **90 दिनों के बाद** फिर से COVID-19 के संपर्क में आते हैं (एक नया संपर्क) तो आपको संगरोध करना चाहिए और फिर से टेस्ट करवाना चाहिए। यदि संगरोध के दौरान आप बीमार होते हैं या आपको लक्षण दिखाई देते हैं, तो आपको अलग हो जाना चाहिए, अपने डॉक्टर या स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से संपर्क करना चाहिए। तथापि, आप पृष्ठ 2 पर दिए गए संगरोध को समाप्त करने के मानदंडों को पूरा कर सकते हैं।



<sup>3</sup> <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/contact-tracing/contact-tracing-plan/contact-tracing.html>

# COVID-19 वाले किसी व्यक्ति के संपर्क में आने वाले छात्र, शिक्षक या कर्मचारियों के लिए सुरक्षा सावधानियां

- हर दिन यदि संभव हो तो तापमान लेने सहित COVID-19 के लक्षणों की जांच करें। यदि आपके पास थर्मामीटर नहीं है तो अपनी त्वचा देखें कि वह गर्म लग रही है या लाल तो नहीं हो गई है। एक सहायक पुस्तिका "यदि आप संगरोध या पृथकीकरण में हों तो क्या करना चाहिए" को <https://coronavirus.utah.gov/protect-yourself/> से डाउनलोड किया जा सकता है।
- जहाँ तक हो सके घर में ही रहें और अन्य लोगों से दूर रहें। जब तक आपका संगरोध खत्म नहीं हो जाता है या जब तक आप जल्दी संगरोध समाप्त करने के जांच संबंधी अपेक्षाओं को पूरा नहीं करते हैं, तब तक आप स्कूल, कार्यालय, पाठ्येतर गतिविधियों, धार्मिक सेवाओं, पारिवारिक समारोहों, या अन्य गतिविधियों में नहीं जाएं।
- यदि आपको किराने का सामान या चिकित्सा देखभाल जैसे आवश्यक कामों के लिए अपने घर से बाहर जाने की जरूरत है, तो चेहरे को ढंकने वाला मास्क लगाएं। अगर बाहर जाना बहुत ही जरूरी है केवल तभी अपने घर से निकलें।
- अपने घर में आगतुकों की संख्या को सीमित करें। यह विशेष रूप से महत्वपूर्ण है यदि आप या आपके साथ रहने वाला कोई व्यक्ति को COVID-19 से गंभीर रूप से बीमार होने का उच्च जोखिम है।
- स्वच्छ सतहें जिन्हें आप अक्सर छूते हैं (फोन, डोरनॉब्स, लाइट स्विच, टॉयलेट हैंडल, सिंक हैंडल, काउंटरटॉप्स और कोई भी अन्य धातु)।
- अपने हाथों को साबुन और पानी से अक्सर धोएं। यदि साबुन और पानी उपलब्ध नहीं है, तो अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करें जिसमें कम से कम 60% अल्कोहल है।
- वेंटिलेशन को बेहतर बनाने और कमरों में हवा के आवागमन को बढ़ाने के लिए जितना हो सके खिड़कियां खोलें।
- अन्य लोगों के साथ भोजन या बर्तन साझा न करें।
- अन्य लोगों के साथ टूथब्रश जैसे व्यक्तिगत सामान साझा न करें।



# टेस्ट टू स्टे (स्कूल आउटब्रेक के लिए टेस्ट)

जब कोई स्कूल COVID-19 स्कूल मैनुअल में उल्लिखित आउटब्रेक थ्रेसहोल्ड को पूरा करता है, तो स्थानीय स्कूल बोर्ड (स्थानीय स्वास्थ्य विभाग के परामर्श से) यह तय कर सकता है कि:

- सभी छात्रों और कर्मचारियों को कम से कम 10 दिनों के लिए दूरस्थ शिक्षा में ले जाया जाए, या
- सभी छात्रों और कर्मचारियों को रैपिड एंटीजन टेस्ट की पेशकश की जाए



वे छात्र जिनकी रैपिड एंटीजन टेस्टिंग की जाती है उन्हें:

- यदि वे पॉजिटिव पाए जाते हैं तो उन्हें घर में अलग हो जाना चाहिए।
- यदि वे निगेटिव पाए जाते हैं, तो वे इन-पर्सन लर्निंग जारी रख सकते हैं।
- जो टेस्ट नहीं करना चाहते हैं, उन्हें कम से कम 10 दिनों के लिए वर्चुअल या दूरस्थ शिक्षा लेनी चाहिए।



शिक्षकों और कर्मचारियों से अपेक्षा की जाती है कि वे अपने सामान्य कार्यों को जारी रखें, यदि वे टेस्ट नहीं करवाते हैं या फिर निगेटिव टेस्ट होते हैं। यदि उन्हें पॉजिटिव पाया गया है तो उन्हें घर पर अलग हो जाना चाहिए या यदि वे COVID-19 के संपर्क में आए थे तो फिर संगरोध दिशानिर्देशों का पालन करना चाहिए।

**पॉजिटिव पाए जाने वाले हर व्यक्ति की कांटेक्ट ट्रेसिंग की जाएगी।**

पॉजिटिव पाए जाने वाले व्यक्ति के संपर्क में आने वाले छात्रों, शिक्षकों और कर्मचारियों को (पृष्ठ 2 पर पाए जाने वाले) संगरोध दिशानिर्देशों का पालन करना चाहिए।

- यदि आप और पॉजिटिव पाए गए व्यक्ति स्कूल में थे और संपर्क में आने के समय दोनों ने मास्क पहना हुआ था तो आपको संगरोध में जाने की जरूरत नहीं है। पॉजिटिव पाए गए व्यक्ति को कम से कम 10 दिनों के लिए अलग करने की आवश्यकता होती है, भले ही आप दोनों मास्क पहने हों।
- यदि आप स्कूल में संपर्क में आए थे या आपने या संक्रमित व्यक्ति में से किसी ने भी मास्क नहीं पहना हुआ था तो आपको संगरोध की आवश्यकता है। आप बिना टेस्ट करवाए दसवें दिन और निगेटिव टेस्ट रिजल्ट के साथ सातवें दिन अपना संगरोध खत्म कर सकते हैं। ऐसी कुछ स्थितियां हो सकती है जिसमें आपको दसवें दिन से पहले स्कूल लौटने के लिए दूसरा टेस्ट करवाने की आवश्यकता हो सकती है।

पॉजिटिव टेस्ट हुए व्यक्ति को अलगाव कब शुरू करना चाहिए उसके लिए "टेस्ट टू स्टे" विकल्प में अलग-अलग समय सीमा होती हैं। यदि आप "टेस्ट टू स्टे" के भाग के रूप में पॉजिटिव टेस्ट किए जाते हैं, तो आपका अलगाव उस दिन से शुरू होता है जिस दिन आपका टेस्ट किया जाता है, न कि जब आपके लक्षण शुरू होते हैं। यदि आप में लक्षण नहीं पाए जाते हैं तो भी आपको अलग रहना होगा। जो भी व्यक्ति आपके टेस्ट के दिन से 2 दिनों पहले तक आपके साथ निकट संपर्क में आया था उसे संगरोध करना चाहिए। इसे "टेस्ट टू स्टे" विकल्प के लिए संपर्क की अंतिम तारीख माना जाता है।

# टेस्ट टू प्ले (उच्च विद्यालय पाठ्येतर गतिविधियों के लिए टेस्ट)

छात्र, शिक्षक और कर्मचारी पाठ्येतर गतिविधियों में भाग ले सकते हैं यदि वे:

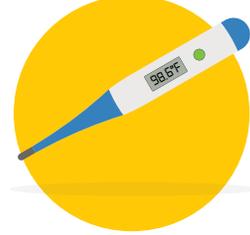
- हर 14 दिनों में कम से कम एक बार COVID-19 के लिए टेस्ट करवाते हैं। टेस्ट पीसीआर या रैपिड एंटीजन टेस्ट हो सकता है।
- अलगाव या संगरोध में नहीं हैं।
- COVID-19 का कोई लक्षण नहीं है।



और



और



जब तक आप प्रतिस्पर्धात्मक खेल में भाग न ले रहे हों, जिसमें आपको भारी शारीरिक परिश्रम की आवश्यकता होती है या यदि मास्क पहनना खतरनाक हो सकता है (जैसे कि पूल में तैरते समय) तो आपको पाठ्येतर गतिविधियों के दौरान हर समय मास्क पहनना चाहिए। आपसे पाठ्येतर गतिविधियों के दौरान यथासंभव शारीरिक दूरी बनाए रखने की अपेक्षा की जाती है। इसका मतलब है कि अन्य लोगों से जहाँ तक संभव हो, कम से कम 6 फीट या 2 मीटर (लगभग 2 हाथ की लंबाई) की दूरी रखें।

प्रतिभागियों के लिए स्कूलों को रैपिड एंटीजन टेस्ट की सुविधा कराना होगा प्रतिभागी:

- को घर पर अलग रहना चाहिए यदि आप पॉजिटिव पाए जाते हैं।
- पाठ्येतर गतिविधि में भाग ले सकते हैं, यदि आप निगेटिव पाए जाते हैं, अलगाव या संगरोध में नहीं हैं और COVID-19 के कोई लक्षण नहीं हैं।
- जो टेस्ट नहीं करने का चयन करते हैं वे पाठ्येतर गतिविधि में भाग लेने में असमर्थ होंगे।



या



या



स्कूल उन शिक्षकों या कर्मचारियों को भी टेस्ट मुहैया करा सकते हैं जो टेस्ट कराना चाहते हैं लेकिन "टेस्ट टू प्ले" कार्यक्रम के हिस्से के रूप में पाठ्येतर गतिविधियों में शामिल नहीं हैं।

## पॉजिटिव पाए जाने वाले हर व्यक्ति की कांटेक्ट ट्रेसिंग की जाएगी।

पॉजिटिव पाए जाने वाले व्यक्ति के संपर्क में आने वाले छात्रों, शिक्षकों और कर्मचारियों को (पृष्ठ 2 पर पाए जाने वाले) संगरोध दिशानिर्देशों का पालन करना चाहिए।

- यदि आप और पॉजिटिव पाए गए व्यक्ति स्कूल में थे और संपर्क में आने के समय दोनों ने मास्क पहना हुआ था तो आपको संगरोध में जाने की जरूरत नहीं है। पॉजिटिव पाए गए व्यक्ति को कम से कम 10 दिनों के लिए अलग करने की आवश्यकता होती है, भले ही आप दोनों मास्क पहने हों।
- यदि आप स्कूल में संपर्क में आए थे या आपने या संक्रमित व्यक्ति में से किसी ने भी मास्क नहीं पहना हुआ था तो आपको संगरोध की आवश्यकता है। आप बिना टेस्ट करवाए दसवें दिन और निगेटिव टेस्ट रिजल्ट के साथ सातवें दिन अपना संगरोध खत्म कर सकते हैं। ऐसी कुछ स्थितियां हो सकती हैं जिसमें आपको दसवें दिन से पहले स्कूल लौटने के लिए दूसरा टेस्ट करवाने की आवश्यकता हो सकती है।

पॉजिटिव टेस्ट किए गए व्यक्ति को अलगाव कब शुरू करना चाहिए उसके लिए "टेस्ट टू प्ले" विकल्प में अलग-अलग समय सीमा होती हैं। यदि आप "टेस्ट टू प्ले" के भाग के रूप में पॉजिटिव टेस्ट किए जाते हैं, तो आपका अलगाव उस दिन से शुरू होता है जिस दिन आपका टेस्ट किया जाता है, न कि जब आपके लक्षण शुरू होते हैं। यदि आप में लक्षण नहीं पाए जाते हैं तो भी आपको अलग रहना होगा। जो भी व्यक्ति आपके टेस्ट के दिन से 2 दिनों पहले तक आपके साथ निकट संपर्क में आया था उसे संगरोध करना चाहिए। इसे "टेस्ट टू प्ले" विकल्प के लिए संपर्क की अंतिम तारीख माना जाता है।