

સલામત રીતે શાળાએ પાછા ફરી રહ્યા છે

જાહેર આરોગ્ય નિયામક ડો. જસ્ટીન વર્ની તરફથી પરિવારો, માતાપિતા અને સંભાળ રાખનારાઓને પત્ર

બાળકો અને યુવાનોને વર્ગખંડમાં પાછા ફરતા જોઈને સારું લાગે છે અને હું છેલ્લા એક વર્ષમાં તમારા બાળકો અને તેમની શાળાઓને તમારા દ્વારા અપાતાં સમર્થન માટે તમારો આભાર માનું છું.

હું જાણું છું કે આ કોઈના માટે સરળ નથી, કેટલાક પરિવારો પર સીધી અસર પ્રિયજનોની ખોટ દ્વારા અથવા રોજગારી કે આવકના નુકસાન દ્વારા થઈ છે અને ઘણા પરિવારો માટે તે ખાસ કરીને મર્યાદિત બેન્ડવિડ્થ અથવા ઉપકરણો પર સખત જુગલબંધીનું કામ અને શાળા રહી છે.

આ પરિબલો અને શાળાથી દૂર આટલો લાંબો સમય ઘરે રહેવું પડે છે તેની અસર નિ:શંકપણે બાળકો અને યુવાનોના સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારી પર પડી છે તેથી હું તમને પત્ર લખવા માંગતો હતો કે જેથી તમે તમારા બાળકોને શાળાએ પાછા ફરવા માટે ટેકો આપવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો જ્યાં તેમનું શિક્ષણ અને વિકાસ સુરક્ષિત રીતે શીખવી શકાય. , મિત્રો અને સહાધ્યાયીઓ સાથે ફરીથી જોડાવો અને તેઓ આધારભૂત વાતાવરણમાં અન્ય બાળકો સાથે આમાંના કેટલાક અનુભવો દ્વારા કામ કરવાનું શરૂ કરી શકે છે.

હું અને મારી ટીમ શાળાઓ સાથે મળીને કામ કરી રહ્યા છીએ કે તેઓ કોરોનાવાયરસને કેવી રીતે નિયંત્રિત કરવા અને દરેકને સુરક્ષિત કેવી રીતે રાખવા તે અંગે પુરાવા અને માર્ગદર્શનનું પાલન કરી રહ્યા છે. સમગ્ર રોગચાળા દરમિયાન અમે નિયમિત પણે મળ્યા છીએ કારણ કે માર્ગદર્શિકા અને પુરાવા બદલાયા છે અને અમે શિક્ષકો અને વિદ્યાર્થીઓને ઘરે સુરક્ષિત રાખવા માટે શૈક્ષણિક સેટિંગ્સ અને પરિવારો અને સમુદાયોમાં સુરક્ષિત રહેવા માટે સમર્થન આપવા માટે કામ કર્યું છે.

શિક્ષણ સેટિંગમાં સલામતીના મુખ્ય પગલાંમાં સામાજિક અંતર, નિયમિત સફાઈ અને હેન્ડવોશિંગ, સારા વેન્ટિલેશન, ફેસ કવરિંગ અને જ્યાં વ્યક્તિગત સુરક્ષા સાધનો (પીપીઈ)ની નજીકથી સંપર્ક સહાય એક્સેસ માટે યોગ્ય છે, લામ્પોમેટિક બાળકો અને/અથવા સ્ટાફને સુરક્ષિત અને ઝડપથી ટેકો મળે તે સુનિશ્ચિત કરવા માટે યોગ્ય ચેપ નિયંત્રણ પ્રક્રિયાઓ અને હવે સ્ટાફ, વિદ્યાર્થીઓ, પરિવારો અને તેમના બાળસંભાળના બબલ્સ માટે લેપિલ ફ્લો ઉપકરણોનો ઉપયોગ કરીને નિયમિત ઝડપી પરીક્ષણના વધારાના પગલાનો સમાવેશ થાય છે.

નિયમિત ઝડપી પરીક્ષણ એ કોરોનાવાયરસ ચેપ વાળા લોકોને ઓળખવામાં મદદ કરીને બાળકોને શાળાએ પાછા ફરવાને ટેકો આપવા માટેનું એક મુખ્ય સલામતી પગલું છે અને તેમાં લક્ષણો ન હોઈ શકે. દરેક વ્યક્તિ નિયમિત પરીક્ષણ કરે છે ત્યારે આપણે કેસોને વધુ ઝડપથી ઓળખી શકીએ છીએ અને શિક્ષણ સેટિંગમાં વાયરસનો ફેલાવો ઘટાડવા માટે ઝડપથી કામ કરી શકીએ છીએ. હવે આપણે જાણીએ છીએ કે ચેપ હોય એવા લગભગ 3માંથી 1 લોકોમાં કોઈ લક્ષણો નથી, આ વખતે અમે ગયા વર્ષે જાણતા હતા તે નથી, અને હવે આપણી પાસે ઘણી વધુ પરીક્ષણ કીટની સુવિધા છે, નિયમિત પણે પરીક્ષણ કરવું એ આપણી શાળાઓ અને વ્યાપક સમુદાયમાં ફેલાતા ચેપને રોકવાની અમારી શ્રેષ્ઠ રીત છે. તે આપણા સૌથી નબળા પરિવારના સભ્યો, છાત્રો અને સ્ટાફનું રક્ષણ કરવામાં પણ મદદ કરશે. કોરોનાવાયરસ માટેના ઝડપી પરીક્ષણને ઘણીવાર લેટરલ ફ્લો ડિવાઇસ (એલએફડી) પરીક્ષણ કહેવામાં આવે છે અને હવે તે પ્રાથમિક શાળાઓ અને પ્રારંભિક વર્ષના સેટિંગ્સ, માધ્યમિક શાળાઓમાં વિદ્યાર્થીઓ અને કર્મચારીઓ અને તેમના બાળબાળ પરપોટા સહિત કોઈ પણ શાળાઓમાં હોય એવા બાળકોના ઘરોમાં સ્ટાફ માટે મફતમાં ઉપલબ્ધ છે.

તમારી શાળા આ પરીક્ષણો કેવી રીતે થશે તે વિશે સંપર્કમાં હશે, કારણ કે પ્રાથમિક અને માધ્યમિક શાળાઓ અને ઉચ્ચ શિક્ષણ સેટિંગ્સ વચ્ચે કેટલાક નાના પરંતુ મહત્વપૂર્ણ મતભેદો છે.

જો તમને માધ્યમિક શાળામાં બાળકો હોય, તો કૃપા કરીને તમારી જાતનું પરીક્ષણ કરીને અને બાળકોને ઘરે નિયમિત પરીક્ષણ ચાલુ રાખવા માટે પ્રોત્સાહિત કરીને તમારી શાળાનું પરીક્ષણ કરવા અને ટેકો આપવા માટે સંમતિ આપો, કારણ કે આ રસીની સાથે આગળ વધતા લોકડાઉનમાં છૂટછાટના માર્ગ નક્કશાનો મુખ્ય ભાગ બનવા જઈ રહ્યો છે.

ઘરો માટે એલએફડી હોમ ટેસ્ટિંગ કિટ મેળવવામાટે બે રીતો છે:

1. Collect boxes of LFD home testing kits from several locations around the city. શહેરની આસપાસના અનેક સ્થળોએથી એલએફડી હોમ ટેસ્ટિંગ કિટના બોક્સ એકત્રિત કરો.
2.
 - a. અહીં સાઇટ ફાઇન્ડર સાધન પર સંગ્રહ સ્થાનો શોધી શકાય છે: <https://find-covid-19-rapidtest-sites.maps.test-and-trace.nhs.uk/>.
 - b. દરેક સ્થળે એલએફડી કિટ્સ સંગ્રહ માટે ખોલવાના સમયની વિગતો સાઇટ ફાઇન્ડર ટૂલ પર છે. એલએફડી હોમ ટેસ્ટ કિટ કલેક્શનનો સમય બપોરે છે. કૃપા કરીને નોંધો કે સ્થાનો સવારે લંપિત પીસીઆર પરીક્ષણ સાઇટ્સ તરીકે કામ કરે છે.
 - c. બર્મિંગહામ શાળાઓમાં ભાગ લેવા આવેલા છાત્રોના વાલીઓ અને પરિવારના સભ્યો અને શાળાઓ (કેટરિંગ સ્ટાફ, સ્કૂલ ટ્રાન્સપોર્ટ ડ્રાઇવરો વગેરે)ને સહાય સેવાઓ પૂરી પાડતો સ્ટાફ આમાંથી કોઈ પણ સ્થળની મુલાકાત લીધા વિના, નિમણૂક વિના અને તેમના ઘરના સભ્યો માટે

વધુમાં વધુ 4 બોક્સ ટેસ્ટ કિટ એકત્રિત કરી શકે છે.

d. દરેક બોક્સમાં 7 એલએફડી હોમ ટેસ્ટ હોય છે જે અઠવાડિયામાં બે વાર પોતાનું પરીક્ષણ કરવાને આધારે એક વ્યક્તિને લગભગ એક મહિના સુધી ટકી રહેવી જોઈએ.

3. અહીં ટેસ્ટ કિટ ઓનલાઇન ઓર્ડર કરો: <https://www.gov.uk/order-coronavirus-rapid-lateral-flow-tests>
જો માતાપિતા તરીકે તમે અઠવાડિયામાં બે વાર કામ દ્વારા નિયમિત પરીક્ષણ કરી રહ્યા છો તો તમારે વધારાનું પરીક્ષણ કરવાની જરૂર નથી અને વધુ કાર્યસ્થળો ફરીથી ખોલવાની જરૂર નથી, તો અમે અપેક્ષા રાખીએ છીએ કે વ્યવસાયો સુનિશ્ચિત કરશે કે કાર્યસ્થળ પર પરત ફરી રહેલો સ્ટાફ તેમના કોવિડ-19 સલામતીપગલાંના ભાગરૂપે નિયમિત પણે પરીક્ષણ કરી રહ્યો છે.

તમારા પરીક્ષણના પરિણામો ને લાઇન પર અથવા 119 પર કોલ કરીને નોંધણી કરવાની જરૂર છે:

જો તમારો ઘરમાં કોઈ પણ વ્યક્તિ સકારાત્મક પરીક્ષણ કરે છે અથવા કોરોનાવાયરસ લક્ષણો મેળવે છે, તો તમારે આ કરવું જોઈએ:

તરત જ આત્મ-અલગ કરી દો.

પરિણામની પુષ્ટિ કરવા માટે પીસીઆર ટેસ્ટ લો અથવા <https://www.gov.uk/get-coronavirus-test> કોલ કરો.

□ સંભવિત કોરોનાવાયરસ ચેપ વાળા ઘરો માટે ઘરના માર્ગદર્શનમાં રોકાણને અનુસરો.

• શાળા અથવા કોલેજને સકારાત્મક પરીક્ષણપરિણામની વાત કહો જેથી તેઓ અમારી સ્થાનિક જાહેર આરોગ્ય ટીમ તરફથી યોગ્ય સલાહ અને સપોર્ટ મેળવી શકે.

• તમે જે દિવસે પરીક્ષણ કરો છો તે જ દિવસે એનએચએસ ટેસ્ટ અને ટ્રેસને દરેક પરિણામની જાણ કરવી. કૃપા કરીને યાદ રાખો: ઝડપી પરીક્ષણ કીટ સાથેનું નકારાત્મક પરિણામ એટલે પરીક્ષણના દિવસે

કોરોનાવાયરસના સંકેતો ન જોવા મળે અને તમને કોરોનાવાયરસ ન હોય તેની બાંધધરી આપતા નથી, કારણ કે જ્યારે લોકો ચેપી હોય અને ઘણા બધા વાયરસ હાજર હોય ત્યારે ઝડપી પરીક્ષણો ઓળખવા માટે સૌથી વધુ અસરકારક હોય છે તેથી પ્રારંભિક ચેપ ચૂકી શકે છે. તેથી તમારે નિયમિત હેન્ડવોશિંગ, સામાજિક અંતર અને જ્યાં ભલામણ કરવામાં આવે ત્યાં ફેસ કવરિંગ પહેરવા સહિતની તમામ કોરોનાવાયરસ સલાહનું પાલન કરતા રહેવું જોઈએ.

કોરોનાવાયરસના લક્ષણો નવી અને સતત ઉધરસ અથવા ઊંચું તાપમાન, અથવા સ્વાદ અથવા ગંધના સામાન્ય સંવેદન (એનોસ્મિયા) માં નુકસાન અથવા ફેરફાર છે. જો કે આપણે જાણીએ છીએ કે કેટલાક લોકોના અન્ય લક્ષણો હોય છે, પરંતુ આ સૌથી સામાન્ય રહે છે અને લોકોમાં ઘણીવાર આ ત્રણમાંથી ઓછામાં ઓછું એક જોવા મળતું છે. તમે બાળકોમાં કોરોનાવાયરસના લક્ષણો વિશે વધુ માહિતી મેળવી શકો છો: www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/symptoms/coronavirus-in-children/.

અમારી ટુકડીઓ તમામ શાળાઓ સાથે કામ કરે છે, જે સૌથી વર્તમાન રાષ્ટ્રીય માર્ગદર્શનને સમજવા અને અનુસરવામાં મદદ કરે છે. માર્ગદર્શન ઘણીવાર બદલાઈ શકે છે, અને હું પ્રશંસા કરું છું કે ફેરફારો મૂંઝવણનું કારણ બની શકે છે. કૃપા કરીને કોઈપણ પૂછપરછ અથવા સલાહ માટે તમારી શાળા અને અમારી સમર્પિત

સ્થાનિક ટીમો સાથે કામ કરવાનું ચાલુ રાખો.

અમે સીધુ નાગરિકોને વધુ માહિતી મેળવવાના માર્ગ તરીકે કોવિડ-19 ચેમ્પિયન્સની સ્થાપના કરી છે અને હવે સમગ્ર શહેરમાં લગભગ 800 ચેમ્પિયન છે, અમે તાજેતરમાં કોવિડ યુથ કેમ્પેઇન પણ શરૂ કર્યું છે, તેથી જો તમને કોવિડ, રસીકરણ અને નીતિમાં ફેરફાર વિશે વધુ માહિતી ગમશે તો સાઇન અપ કરો અને નેટવર્કમાં જોડાઓ.

અમે બાળકો અને યુવાનોની સુખાકારી તેમજ સ્ટાફને ટેકો આપવા માટે શાળાઓ સાથે પણ કામ કરી રહ્યા છીએ, કારણ કે અમે ઓળખીએ છીએ કે ગયા વર્ષે આ વર્ષ તેમના પર કેટલું મુશ્કેલ રહ્યું છે. કેટલાક સંસાધનો કે જે મદદરૂપ થઈ શકે છે તે આ વિડિઓ પર ઉપલબ્ધ https://youtu.be/KI_xyNB598M અને વધુ લિંક નીચે છે:

- યંગ માઇન્ડ્સ- <https://youngminds.org.uk/find-help/for-parents/>
- માઇન્ડ્સએડ - <https://mindedforfamilies.org.uk/young-people>
- બીટ (નિષ્ણાત ચેરિટીએ ખાવાની વિકૃતિઓ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કર્યું) - <https://www.beateatingdisorders.org.uk/>
- બર્મિંગહામ ચિલ્ડ્રન્સ પાર્ટનરશિપ- <https://www.birmingham.gov.uk/bcp>
- પોઝ બર્મિંગહામ <https://www.forwardthinkingbirmingham.org.uk/services/13-pause>
- ફૂથ <https://www.kooth.com/>
- બર્મિંગહામ એજ્યુકેશન પાર્ટનરશિપ - <https://bep.education/>
- ફ્રેન્ડ્સ ફોર લાઈફ પ્રોગ્રામ- <https://friendsresilience.org/friendsforlife>
- બર્મિંગહામ એજ્યુકેશન સપોર્ટ સર્વિસીસ- <https://birminghameducationalsupportservices.co.uk/>
- બર્મિંગહામ વિમેન્સ એન્ડ ચિલ્ડ્રન્સ એનએચએસ ટ્રસ્ટ - <https://bwc.nhs.uk/youve-been-missed/>

તમારા બાળકો, અમારા શહેરની સુરક્ષામાં તમારો ભાગ ભજવવા માટે તમે જે કંઈ કરી રહ્યા છો તેના માટે તમે ફરીથી તમારો અને તમારા પરિવારોનો આભાર કારણ કે અમે બધા કોરોનાવાયરસના ફેલાવાને રોકવા માટે સાથે મળીને કામ કરીએ છીએ અને આશા છે કે બર્મિંગહામમાં અમારા તમામ બાળકો અને યુવાનો માટે વધુ સારું ભવિષ્ય બનાવીએ.

તમારી નિષ્ઠાપૂર્વક



ડો. જસ્ટીન વાની

જાહેર આરોગ્યનિયામક

બર્મિંગહામ સિટી કાઉન્સિલ

10 વુડકોક સ્ટ્રીટ

બર્મિંગહામ

B7 4BL

