

सुरक्षित तरीके से स्कूल वापिस जाना

पब्लिक हैल्थ के डाइरेक्टर, डैक्टर जसटिन वारनी की ओर से बच्चों के परिवारों, माता पिता और देखभाल करने वालों के नाम एक पत्र

बच्चों को वापिस स्कूल आते देख कर बहुत खुशी हुई है और इस के लिए मैं आप सब का धन्यवाद करना चाहता हूँ कि आप ने बीते एक साल में बच्चों और स्कूल की बहुत मदद की है।

मैं समझ सकता हूँ कि यह समय किसी के लिए भी आसान नहीं था, जिन कई परिवारों के सदस्य बिछड़ गए हैं, या जिन की नौकरियां समाप्त हो गई हैं, या जिन की आय नहीं रही और इस के इलावा बहुत से लोगों को अपने काम के साथ साथ बच्चों की पढ़ाई पर भी ध्यान देना पड़ा है, उन सब पर विशेष रूप से इस का सीधा असर पड़ा है।

इन सारी बातों के असर के अतिरिक्त इतने लम्बे समय के लिए बच्चों और नौजवानों का घर के अन्दर रहने से उन की दिमागी और शारीरिक सिहत पर भी बिना शक बहुत गहरा असर पड़ा है, इसी लिए मैं चाहता था कि मैं एक पत्र द्वारा आप को प्रार्थना करूँ कि आप अपने बच्चों को स्कूल वापिस जाने के लिए उत्साहित करें, ताकि स्कूलों में उन की शिक्षा और विकास जारी रह सके, बच्चे अपने साथियों और दोस्तों से फिर से मिल सकें और वर्तमान प्रस्थितियों से सीख कर और दूसरे बच्चों से मिल कर एक साझे वातावरण में काम कर सकें।

मैं और मेरी टीम कोरोनावाइरस पर काबू पाने के लिए मिले सबूतों के आधार पर तैयार की गए दिशा निर्देशों के अनुसार स्कूलों के साथ मिल कर काम कर रहे हैं, ताकि हर कोई सुरक्षित रह सके। इस महामारी के दौरान हम लगातार मीटिंग्स करते रहे हैं, और जैसे जैसे सबूतों के आधार पर निर्देश बदलते रहे हैं, तैसे तैसे हम उन विधियों के अनुसार बच्चों और अध्यापकों को स्कूलों में सुरक्षित तरीकों से शिक्षा जारी रखने और परिवारों और समाज के लोगों को अपने घरों में सुरक्षित रहने में मदद करते रहे हैं।

शिक्षा के केंद्रों में सुरक्षा के मुख्य पक्षों में एक दूसरे से दूर रहना, बार बार हाथों को धोते और साफ़ करते रहना, कमरे हवादार रखना, जहां हो सके अपने नाक और मूंह ढकना और समीप से संपर्क करते समय पी पी ई सूट को पहनना, छूत की बीमारी लगने से रोकने के लिए बच्चों और अध्यापकों पर निगह रखना और कोई निशानी दिखाई दे तो उन को अलग करने में मदद करना, और अब नई विधि के अनुसार रैपिड लेटरल फ्लो टैस्टिंग द्वारा बच्चों, टीचरों, परिवारों और बच्चों की देखभाल करने वाले बबल ग्रुपों को अपने रैपिड टैस्ट लगातार करते रहना भी शामिल हैं।

लोगों में यह पहचानने के लिए कि किस को कोरोनावाइरस है और किस को नहीं है, लगातार रैपिड टैस्टिंग का तरीका एक मुख्य कदम है, जिस द्वारा बच्चों के स्कूल वापिस जाने को सुरक्षित बनाया जा सकता है। हर एक को इस तरह लगातार टैस्ट करने से हम जल्दी पता लगा सकते हैं कि किस इनसान को यह बीमारी है और किस को नहीं, ताकि स्कूलों में इस बीमारी को फैलने से रोका जा सके। अब हमें पता है कि हर 3 लोगों में से 1 को हो सकता है कि बीमारी लगने के बावजूद भी उस में इस की कोई भी निशानी दिखाई न दे। इस के बारे में हमें बीते वर्ष इन दिनों में नहीं पता था, लेकिन अब हमारे पास इस को टैस्ट करने की बहुत सी किटें उपलब्ध हैं, इस लिए यह रैपिड टैस्ट करते रहना ही इस बीमारी को स्कूलों और समाज में फैलने से रोकने का हमारे पास सब से बढ़िया तरीका है। इस से हमारे बहुत कमजोर लोगों, बच्चों और स्टाफ मैम्बरों को इस बीमारी से बचाने में मदद मिलेगी। रैपिड टैस्ट करने वाले इस तरीके को अकसर लेटरल फ्लो डिवाइस (LFD) टैस्टिंग कहा जाता है, और अब ये किटें प्राइमरी स्कूलों, छोटे स्कूलों, सैकन्डरी स्कूलों के स्टाफ, बच्चों वाले घरों और बबल वाले घरों में रहने वाले लोगों के लिए मुफ्त उपलब्ध हैं।

शायद अब तक आप के बच्चों के स्कूल ने भी आप से बात की हो कि ये टैस्ट कैसे किए जा सकते हैं। इन टैस्टों की विधियों में प्राइमरी, सैकन्डरी स्कूलों और कौलिजों में थोड़े थोड़े पर विशेष अन्तर हैं।

यदि आप के बच्चे सैकन्डरी स्कूल में पढ़ते हों तो कृपया उन को अनुमती दें कि वे आप के बच्चों के स्कूल में ही टैस्ट कर सकें, और आप भी अपने घर पर खुद को और बच्चों को टैस्ट करने के लिए उत्साहित करें, क्योंकि लौकडाउन को हटाने के लिए हमारे पास वैकसीन के टीके लगाने के साथ यह भी एक मुख्य कार्य है।

कोई भी परिवार इन दो तरीकों से घर पर टैस्ट करने के लिए लेटरल फलो डिवाइसिस किटें ले सकता है:

1. **शहर की बहुत सी जगहों से आप लेटरल फलो डिवाइसिस किटों के डिब्बे ले सकते हैं।**
 - a. इन जगहों के पते आप इस वेबसाइट पर ढूँढ सकते हैं: <https://find-covid-19-rapidtest-sites.maps.test-and-trace.nhs.uk/>.
 - b. लेटरल फलो डिवाइसिस किटें देने वाली जगहों के खुलने के समय इस साइट पर दिए गए हैं। **इन से लेटरल फलो डिवाइसिस किटें लेने का समय आम तौर पर दुपहर के बाद होता है।** कृपया नोट करें कि इन जगहों पर सुबह के समय पी सी आर टैस्टों का काम चलता है।
 - c. बरमिन्घम के स्कूलों में जाने वाले बच्चों के माता पिता और परिवार के सदस्य और स्कूलों में मदद करने वाले स्टाफ़ (केटरिन्ग स्टाफ़ और ट्रांसपोर्ट ड्राइवर आदि) इन जगहों पर बिना अपोआइंटमेंट के जा कर इन टैस्ट किटों के एक दफ़ा ज़्यादा से ज़्यादा 4 डिब्बे अपने घर ले जा सकते हैं।
 - d. हर डिब्बे में 7 लेटरल फलो टैस्ट होते हैं जो एक मँबर के लिए 1 माह के लिए काफ़ी होते हैं अगर वो अपना हफ़ते में दो दफ़ा टैस्ट करते हों।

2. **इस वेबसाइट पर जा कर आप इन किटों के लिए ऑनलाईन आर्डर भी कर सकते हैं:**

<https://www.gov.uk/order-coronavirus-rapid-lateral-flow-tests>

अगर आप अपने काम पर हफ़ते में 2 दफ़ा टैस्ट करते हैं तो आप को घर पर टैस्ट करने की ज़रूरत नहीं है। जैसे जैसे दिन बदिन और कारोबार खुल रहे हैं, तो हम उमीद करते हैं कि वो सारे कारोबार यकीनी बनाएंगे कि वहां कोविड-19 से बचने के लिए बाकी कामों के साथ साथ इन टैस्टों का भी प्रावधान करेंगे।

इन टैस्टों के नतीजे आप को 119 पर फ़ोन करके या इस वेबसाइट पर जा कर रजिस्टर कराने पड़ेंगे:

<https://www.gov.uk/report-covid19-result-or-by-calling-119>.

अगर आप के घर के किसी मँबर का नतीजा पॉज़िटिव आता है, उस में कोरोनावाइरस की निशानीयां पाई जाती हैं तो उन्हें चाहिए:

- कि वो अपने आप को बाकी लोगों से अलग कर लें।
- अपने नतीजे को यकीनी बनाने के लिए इस साइट पर पी सी आर टैस्ट करवाएं या 119 पर फ़ोन करें: <https://www.gov.uk/get-coronavirus-test>.
- कोरोनावाइरस हो जाने पर घर के अन्दर रहने के लिए जारी की गए निर्देशों का पालन करें।
- स्कूल या कौलिज को अपने पॉज़िटिव होने के बारे में सूचित करें ताकि उन को स्थानीय पबलिक हैल्थ टीम से सलाह और मदद मिल सके।
- टैस्ट करने वाले दिन ही इस की रिपोर्ट ऐन ऐच ऐस टैस्ट एंड ट्रेस टीम को दें।

कृपया याद रखें: रैपिड टैस्टिन्ग किट से किए टैस्ट के नैगेटिव आने वाले नतीजे का मतलब यह होता है कि उस दिन आप में कोरोनावाइरस के कोई लक्षण नहीं पाए गए, लेकिन यह ऐसी कोई गारंटी नहीं देता कि आप को कोरोना वाइरस नहीं है, क्योंकि यह टैस्ट तब ही सही नतीजे देता है जब यह पता हो कि वाइरस बहुत फ़ैला हुआ है, लेकिन आप को अभी यह नहीं हुआ। इस लिए आप को चाहिए कि इस हालत में भी आप अपने हाथ बार बार धोते रहें, लोगों से दूर रहें और जहां भी कहा जाए अपने नाक और मूंह ढक कर रखें।

कोरोनावाइरस की निशानियों में लगातार आने वाली नई खांसी या बहुत तेज़ बुखार, या स्वाद चखने या सूंघने की संवेदना का बदल जाना या ख़त्म हो जाना शामिल को सकता है। चाहे हमें यह भी पता है कि कई लोगों

में और निशानियां भी पाई जाती हैं, लेकिन ये निशानियां अकसर लाजमी पाई जाती हैं, और इन तीनों में से कम से कम एक देखने को जरूर मिलती है। बच्चों में पाई जाने वाली कोरोनावाइरस की निशानियों के बारे में जानकारी आप इस वेबसाइट से ले सकते हैं:

www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/symptoms/coronavirus-in-children/.

राष्ट्रीय स्तर पर जारी किए गए नए निर्देशों को समझने/समझाने के लिए हमारी टीम स्कूलों के साथ मिल कर काम करती है। ये निर्देश अकसर बदलते रहते हैं, और मुझे पता है कि बदलते हुए निर्देशों से कई बार झमेले पैदा हो सकते हैं। कृपया कोई भी पूछताछ करने के लिए या सलाह लेने के लिए अपने बच्चों के स्कूलों और हमारी स्थानीय टीमों के साथ मिल कर काम करते रहें।

लोगों से सीधा संपर्क रखने के लिए और उन तक ताज़ा जानकारी पहुंचाने के लिए हमने [कोविड-19 चैंपियन](#) भर्ती किए हैं, और इस समय शहर में ऐसे लगभग 800 चैंपियन हैं। हमने हाल ही में कोविड यूथ चैंपियन भर्ती करने भी शुरू किए हैं, इस लिए अगर आप चाहते हैं कि आप को कोविड के बारे में नई जानकारी मिलती रहे और वैकसीन से सम्बन्धित बदल रही नीतियों के बारे में आप को पता चलता रहे तो कृपया इस में भर्ती हों।

हम स्कूलों के साथ मिल कर बच्चों और स्टाफ़ की आम सहित ठीक रखने के लिए भी काम कर रहे हैं, क्योंकि हमें पता है कि बीता हुआ साल उन सब के लिए कितना मुश्किलों से भरा हुआ रहा है। इस विडियो में कुछ ऐसी चीज़ों का जिक्र है जो आप के लिए मददगार साबित हो सकती हैं: https://youtu.be/KI_xyNB598M और कुछ लिन्क नीचे दिए गए हैं:

- यन्ग माईंडस - <https://youngminds.org.uk/find-help/for-parents/>
- माईंड ई डी - <https://mindedforfamilies.org.uk/young-people>
- बीट (खाने पीने की मुश्किलों के बारे में माहिर चैरिटी) - <https://www.beateatingdisorders.org.uk/>
- बरमिन्घम चिलडरन'ज़ पारटनर्शिप - <https://www.birmingham.gov.uk/bcp>
- पौज़ बरमिन्घम <https://www.forwardthinkingbirmingham.org.uk/services/13-pause>
- कूट <https://www.kooth.com/>
- बरमिन्घम ऐजुकेशन पारटनर्शिप - <https://bep.education/>
- फ्रेंडज़ फ़ौर लार्इफ़ प्रोगराम - <https://friendsresilience.org/friendsforlife>
- बरमिन्घम ऐजुकेशन सुपोर्ट सरविसिस - <https://birminghameducationsupportservices.co.uk/>
- बरमिन्घम विमैन'ज़ ऐंड चिलडरन'ज़ ऐन ऐच ऐस टर्सट - <https://bwc.nhs.uk/youve-been-missed/>

फिर एक बार आप और आप के परिवार का बहुत धन्यवाद है कि आप अपने आप को, अपने परिवार को और अपने शहर को सुरक्षित रखने के लिए और कोरोनावाइरस को फैलने से रोकने के लिए बढ़िया काम कर रहे हैं। हमें उमीद है कि इस तरह हम बरमिन्घम में अपने बच्चों और नौजवानों के लिए बढ़िया भविष्य कायम करने में सफल हो जाएंगे।

आप का आभारी



डॉक्टर जसटिन वारनी
Director of Public Health
Birmingham City Council
10 Woodcock Street
Birmingham
B7 4BL