

अर्ली चाइल्डहुड एसोसिएशन आणि एसोसिएशन फॉर प्राइमरी रिसर्च एंड एजुकेशन



पोस्ट कोविड गाइडलाइन्स
कोविड -१९ नंतर शाळा व
डेकेयर सुरु करण्यास
मार्गदर्शिका

अनुक्रमिणका

अनुक्रमांक	शीर्षक	पृष्ठ क्रमांक
१.	लेखाकचे आवाहन	२
२.	कोविड १९ बदल महत्वाची माहिती	३
३.	केन्द्रवार करावयाच्या उपयोजना	५
	- शाळा व प्रीस्कूल पुनः सुरु करण्या सम्बंधित घेणारे पाऊल	६
	- शाळा वाहतूक	८
	- क्वारंटीन (विलगनवास) प्रक्रिया	८
	- थर्मामीटर आणि तापमान	९
	- मास्क घालणे, स्वच्छता आणि हात धुणे	१०
	- अमंलबजावणीसाठी इतर उपाय	११
	- केंद्राची स्वच्छता	१३
४.	शिक्षक व इतर कर्मचाऱ्यांकरिता मार्गदर्शिका	१६
५.	पालकांकरिता मार्गदर्शिका	२२
	- पालकांच्या अपेक्षा	२३
	- दस्तावेजीकरण	२५
	- पालकांचे गैरसमज आणि सामान्य चुकी	२६
	- मुलांची वागणूक	२७
६.	मुलांच्या आरोग्याचे रक्षण करण्यास मार्गदर्शिका	२८
७.	पोस्टर व चीन्हे	३४
८.	संदर्भ साहित्य	५३

अग्रलेख

बालपणातील शिक्षण हे मानवी मनाच्या विकासाची गुरुकिल्ली सिद्ध झाले आहे म्हणून यासंदर्भात अलीकडील काळात बालशिक्षणावर खूप जोर देण्यात आले आहे. तथापि, या वयात मुलं अत्यंत संवेदनशील आणि समजूतदार असतात म्हणूनच, या तरुण मनांचे पोषण योग्य प्रकारे करणे अत्यंत गंभीर आहे.

कोविड-१९ ने अभूतपूर्व आव्हाने उंचावली आहेत आणि या व्हायरसमुळे केल्या गेलेले लॉकडाउन जेव्हा 'अनलॉक' होत असेल तेव्हा योग्य काळजी घेतली पाहिजे. अश्या आवश्यक वेळी अर्ली चाइल्डहुड असोसिएशन आणि एसोसिएशन ऑफ प्राइमरी एजुकेशन एंड रिसर्चने हे लक्षात ठेवून शाळांसाठी व डेकेयर साठी एक परिपूर्ण मार्गदर्शिका काढली आहे, ही एक अत्यंत कौतुकास्पद गोष्ट आहे ही मार्गदर्शक तत्त्वे बालपन शिक्षण केन्द्रांसाठी व शाळांसाठी अत्यंत मदतीची ठरतील

अनिल स्वरुप

संस्थापक अध्यक्ष, नेक्सस ऑफ गुड
संस्थापक सचिव, स्कूल ऑफ एजुकेशन (२०१६-२०१८),
कोल् (२०१४-२०१६) भारत सरकार

प्रिय शिक्षक मंडळी,

आम्ही सर्व आपल्या शाळा, प्रीस्कूल आणि डेकेअर पुन्हा सुरु होण्याची वाट पाहत आहोत. कोविड -१९ बरोबर ही एक कठीण लढाई आहे आणि लस सापडत नाही तोपर्यंत आपण आपल्या आयुष्यात कोरोनाशी जुळवून घेतल्यामुळे ही लढाई होईल. पालकदेखील कामावर परत जाण्याची वाट पाहत आहेत आणि अशा प्रकारे ते शैक्षणिक आणि काळजी घेणाऱ्या संस्थांच्या पुन्हा स्थापनेची उत्सुकतेने वाट पाहत आहेत. आम्ही आपणा सर्वांना विनंती करतो की आपण आपली जबाबदारी समजून घ्यावी आणि १० वर्षांपेक्षा कमी वयाच्या मुलांसाठी केंद्रे पुन्हा सुरु करण्याची घाई किंवा स्थानिक सरकारच्या परवानगीशिवाय आपली केंद्रे उघडू नयेत.

अनेक केंद्रांना अनेक अडचणींचा सामना करावा लागत आहे, ऑनलाइन प्रवेश कसे घ्यावेत, ई-लर्निंग कसे करावे, पालकांना फी भरण्याचा आग्रह कसा करावा आणि मर्यादित उत्पन्नासह पगार देणे आणि भाडे कसे द्यावे. कृपया समजून घ्या, ह्याचे देखील अंत होईल आणि होईपर्यंत, पालकांना लवकर वर्षाची काळजी आणि शिक्षणाचे महत्त्व समजून घेण्यास मदत करणे आवश्यक आहे. जर आपण आपल्या प्रयत्नांमधे आणि काळजी घेण्यात काट कसर केली तर मुलांची सुरक्षितता धोक्यात येईल किंवा स्वच्छता कमी करण्याची आणि इतर आवश्यक गुंतवणूकी कमी करण्याची शक्यता असेल.

आपण सर्वांना हे देखील आव्हान आहे की आपण मुखवटा, सॅनिटायझर्स, थर्मामीटर इत्यादी स्थानिक साहित्य विकत घ्याल आणि देशाच्या अर्थव्यवस्थेस पाठिंबा द्या. स्वस्त सर्वोत्तम नाही, म्हणून सामग्रीच्या निवडीपूर्वी दोनदा विचार करा. आवश्यक नसलेल्या वस्तूंचाही जास्त गुंतवणूक करू नका, फक्त पालकांना प्रभावित करण्यासाठी; ही वेळ अनावश्यक आणि कुचकामी मशीन आणि यंत्रसामग्रीचा एक उत्कृष्ट परंतु खोटा शोसह पालकांवर विजय मिळविण्याची ही वेळ नाही. सुरुवातीच्या काळात बालपण केंद्रे सुरु झाल्यावर बर्‍याच राज्यात पाऊस पडेल, याचा अर्थ सुरक्षितता, स्वच्छता आणि आरोग्यासाठी अतिरिक्त काळजी आणि विचारांचा विचार केला जाईल.

आरोग्य सेतु ॲप डाउनलोड करा कारण बर्‍याच गोष्टींसाठी ते आवश्यक असेल आणि आपल्या सेंटरच्या पालकांना आणि कर्मचार्यांनाही ते डाउनलोड करायला लावा



मित्रांनो, आम्ही पुन्हा एकदा आपणास शाळा किंवा केंद्र आरम्भ करात असतन्ना या सात गोष्टी लक्षात ठेवण्याची विनंती करतो.

१ नियोजन (प्लानिंग)

२ नियम (रूल्स)

३ प्रशिक्षण (ट्रेनिंग)

४ गुंतवणूक (इन्वेस्टमेंट)

५ योग्य अंतर (डिस्टन्सिंग)

६ जंतुनाशक (डिसइंफेक्टिंग)

७ सहकार्य (कोलैबोरेशन)

ह्या पुस्तिकेत आपल्याला १० वर्षांपेक्षा कमी वयाच्या मुलांसाठी आपले केंद्र पुन्हा उघडण्यासाठी कसे तयार ठेवावे हे समजण्यास मदत करेल. मॅन्युअल चार विभागांमध्ये विभागले गेले आहे, मुलांसह शेवटचे म्हणजे आपण 'कोविड (ऑक्सिजन) मास्क प्रथम त्यांना लावण्यापूर्वी स्वतःला लावावे !

१ केन्द्रत घेणारे कोविड उपाय.

२ कर्मचार्यांसाठी कोविड उपाय.

३ पालकांसाठी कोविड उपाय.

४ मुलांसाठी कोविड उपाय.

स्थानिक परिस्थितीला प्रतिसाद देण्यासाठी आणि प्रत्येक मुलाचे शिक्षण, आरोग्य आणि सुरक्षिततेच्या गरजा पूर्ण करण्यासाठी संदर्भ आणि सतत अनुकूलन आवश्यक आहे. लवकर बालपण केंद्र पुन्हा उघडणे हे प्रत्येक राज्याच्या / शहराच्या एकूणच कोविड -१९ आरोग्य प्रतिसादाशी सुसंगत असले पाहिजे, ज्यात मुले, कर्मचारी, शिक्षक आणि त्यांचे कुटुंब यांचे संरक्षण करण्यासाठी घेतलेल्या सर्व वाजवी उपाययोजना आहेत.

पालकांनी लवकर शिक्षण केंद्रांना फी भरून पाठिंबा द्यावा असे आवाहन करणारे पत्र देखील आम्ही तयार केले आहे, कृपया या पुस्तिकाच्या शेवटच्या पानावर मिळवावे, ते इंग्रजी आणि हिंदी भाषेत उपलब्ध आहेत.

आपली केंद्रे पुन्हा सुरु करण्यात आम्ही आपणास आरोग्य आणि सुरक्षिततेची शुभेच्छा देतो आणि कोणत्याही माहिती बदल आमच्याशी ecapresidentindia@gmail.com ह्या ईमेल वर मोकळ्या मनाने संपर्क सधावे।

तुम्ही www.eca-india.org वर नोंदणी करून सभासद म्हणून आमच्या नेटवर्कमध्ये सामील होऊ शकता सुरक्षित रहा आणि मुलांना सुरक्षित ठेवा.

राष्ट्रीय समिती अर्ली चाइल्डहुड एसोसिएशन , एसोसिएशन फॉर प्राइमरी एजुकेशन एंड रिसर्च - www.eca-india.org

काय आहे हे कोविड-१९?

कोविड -१९ हा एक आजार आहे जे कोरोनावायरस मुळे जगभर पसरले आहे. कोविड -१९ मध्ये 'को' म्हणजे कोरोना, 'वि' म्हणजे वायरस आणि 'डी' म्हणजे डिजीज किंवा रोग आहे. पूर्वी, या आजाराचा उल्लेख '2019 नॉवेल कोरोनावायरस' किंवा '2019-ncov' म्हणून केला जात असे. कोविड -१९ विषाणू हा सार्स विषाणूचा समान कुटुंब जे की सीवियर एक्ज्यूट रेस्पिरेटरी सिंड्रोम च्या नावाने जाणल्या जात आणि हे सुद्धा सर्दीचा एक प्रकार आहे.



कोविड -१९ ची लक्षणे काय आहेत?

कोविड -१९ च्या प्राथमिक लक्षणांमध्ये ताप, खोकला आणि श्वास लागणे यासारख्या लक्षणांचा समावेश आहे. अधिक गंभीर प्रकरणांमध्ये, संसर्गामुळे न्यूमोनिया किंवा श्वास घेण्यास त्रास होतो. अधिक क्वचितच, हा रोग जीवघेणा असू शकतो. ही लक्षणे फ्लू (इन्फ्लूएन्झा) किंवा सामान्य सर्दी सारखीच आहेत, जी कोविड-१९ than पेक्षा जास्त सामान्य आहेत. म्हणूनच एखाद्याला कोविड -१९ आहे की नाही याची तपासणी करणे आवश्यक आहे.

कोविड -१९ चा प्रसार कसा होतो?

कोविड -१९ वायरस हे संक्रमित व्यक्तीच्या खोकला आणि शिंका याद्वारे येणाऱ्या श्वसनाच्या थेंबाशी थेट संपर्क झाल्यावर उद्भवते। संक्रमित व्यक्तीच्या स्पर्शामुळे दूषित झालेल्या वास्तु किंवा जागांना स्पर्श करून तेच हाथांचा स्पर्श चेहऱ्यास (उदा. डोळे, नाक, तोंड) स्पर्श केल्यावर देखील कुणाला कोविड-१९ होऊ शकत. कोविड -१९ विषाणू बऱ्याच तासांसाठी पृष्ठभागावर जिवंत राहू शकतो, परंतु साधे जंतुनाशक हे मारू शकतात.

कोविड -१९ चा उपचार काय आहे?

कोविड -१९ ची सध्या कोणतीही लस उपलब्ध नाही. तथापि, बऱ्याच लक्षणांवर उपचार केले जाऊ शकतात आणि आरोग्य सेवा देणाऱ्यांकडून लवकर काळजी घेतल्यास हा आजार कमी धोकादायक ठरू शकतो. अनेक क्लिनिकल चाचण्या आहेत जे कोविड -१९ च्या संभाव्य उपचारात्मक मूल्यांकनासाठी केल्या जात आहेत.



कोविड -१९ मुळे सर्वाधिक धोका कोणाला आहे ?

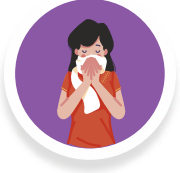
कोविड -१९ लोकांना दररोज कसे प्रभावित करते याबद्दल आम्ही अधिक जाणून घेत आहोत. वृद्ध लोक आणि मधुमेह आणि हृदयरोगासारख्या दीर्घकाळापर्यंत वैद्यकीय स्थितीत असणाऱ्या लोकांना गंभीर लक्षणे उद्भवण्याचा धोका जास्त असतो. हा एक नवीन विषाणू असल्याने, त्याचा मुलांवर कसा परिणाम होतो याबद्दल आपण अद्याप शिकत आहोत. आम्हाला माहित आहे की कोणत्याही वयोगटातील लोकांना विषाणूची लागण होण्याची शक्यता आहे, परंतु आतापर्यंत मुलांमध्ये बाकिच्या तुलनेने फार कमी घटना घडल्या आहेत. हा एक नवीन विषाणू आहे आणि त्याचा मुलांवर कसा परिणाम होतो याबद्दल आपल्याला अधिक शिकण्याची आवश्यकता आहे. आतापर्यंत हा विषाणू प्रामुख्याने पूर्वी अस्तित्वात आजार असलेल्या वृद्ध लोकांमध्ये प्राणघातक ठरू शकतो

कोविड -१९ चा प्रसार कमी कसा होऊ शकतो?

फ्लू किंवा सामान्य सर्दीसारख्या श्वसन संसर्गाप्रमाणेच आजारांचा प्रसार कमी करण्यासाठी सार्वजनिक आरोग्य उपाय गंभीर आहेत. सार्वजनिक आरोग्य उपाय म्हणजे दररोज प्रतिबंधात्मक क्रिया ज्यामध्ये हे समाविष्ट आहे:



आजारी असताना घरी रहाणे.



खोकला करतांना किंवा शिंकताना तोंड आणि नाक टिश्यू किंवा रुमालाने झाकून ठेवणे. वापरलेल्या रुमाल किंवा टिश्यू ला त्वरित धुणे किंवा फेकणे.



हात साबणाने आणि पाण्याने वारंवार धुणे.



वारंवार स्पर्श केलेल्या पृष्ठभाग , जागा आणि वस्तू स्वच्छ करणे.

**केंद्रांवर
करावयाच्या
उपाययोजना
(बलवाडी, प्रीस्कूल
आणि डेकेअर)**

सकारात्मक परिणामकारिता शाळा व प्रीस्कूल उघडण्या सम्बंधित घेणारे पाऊल

- १ वर्ग आणि डेकेअरमध्ये आपण सामाजिक अंतर कसे टिकवून ठेवाल याची योजना करा. बसण्याची व्यवस्था करा.
- २ पुढील शिफ्ट येण्यापूर्वी दोन शिफ्ट दरम्यानचा काळ हा संपूर्ण परिसर स्वच्छ करण्यासाठी पुरेसा आहे याची खात्री करा.
- ३ शालेय वाहतुकीबद्दल निर्णय घ्या, जर आपण प्रारंभ करणार असाल तर या डॉकेटमध्ये दिलेल्या बस सुरक्षिततेच्या मुद्द्यांचे अनुसरण करा.
- ४ आपण मुलांची उपस्थिती कशी सुरु कराल याची योजना करा. आपल्यासाठी सर्वोत्कृष्ट कार्य करणारे यापैकी कोणतेही फॉर्मेट वापरा
 - वेगवेगळ्या वर्गासाठी शाळेची सुरु होण्याची वेगळी तारीख द्या - यात प्रथम मोठी मुले सुरु करा, त्यांना स्थायिक होण्यासाठी आठवडा द्या आणि नंतर लहान मुले. प्रथम सर्वात जुनी पातळी सुरु करा, पुढची पातळी वगैरे सुरु करण्यापूर्वी त्यांना स्थायिक होण्यासाठी आठवडा द्या.
 - वैकल्पिक दिवसाचा दृष्टीकोन- जर तुमची वर्ग संख्या खूप असेल तर तुम्हाला मुलांना जास्त वर्गामध्ये विभागले जावे लागेल आणि अशा प्रकारे एका दिवसात फक्त अर्ध्या मुलांसाठी वर्गात जागा असू शकेल, ज्याचा अर्थ असा आहे की शाळेचे दोन गट करा आणि प्रत्येक गट शाळेत सामान वेळ बसेल अशी योजना करा. शाळेत सामाजिक अंतरावर सर्व सामावून घेण्यासाठी प्रत्येक गटाला एक दिवसआड बोलवा
 - शिफ्ट पध्दतीमध्ये बदल करा - याचा अर्थ असा की आपल्याकडे फक्त एक शिफ्ट असेल तर मुलांना आता दोन शिफ्टमध्ये विभाजित करा जेणेकरून सामाजिक अंतर कायम राहिल
 - नवीन प्रवेश शेवटी गेल्यास प्रारंभ व्हावा याची खात्री करून घ्या, जेणेकरून शाळेत गोष्टी पुर्तता होतील.
- ५ वर्गात बसण्याची व्यवस्था: मुलांना एक सोडून एक खुर्यावर बसवा
- ६ दिवाळी, ख्रिसमस आणि उन्हाळ्याच्या सुट्टीतील बदलांवर कार्य करणे आवश्यक असल्यास शैक्षणिक दिनदर्शिका आणि अभ्यासक्रमात आवश्यकबदल करा. शिक्षकांनी अभ्यासक्रम पूर्ण करण्यावर लक्ष केंद्रित करणे महत्वाचे नाही! पालकांना या निर्णयांबद्दल माहिती द्या.
- ७ सेफ्टी कोऑर्डिनेटर : प्रत्येक शाळा सुरक्षितता प्रक्रिया आणि मार्गदर्शक तत्वांच्या अंमलबजावणीची हमी देण्यासाठी सेफ्टी कोऑर्डिनेटर (विद्यमान कर्मचार्यांकडून) असेल.
- ८ मुलांचे मूल्यांकन केवळ निरीक्षणाद्वारे केले जाऊ शकते, सध्याच्या परिस्थितीत प्रीस्कूलच्या मुलांचे मूल्यांकनाला जास्त महत्व दिल्यापेक्षा मुलांना सुरक्षित आणि निरोगी ठेवणे अधिक महत्वाचे आहे.

सकारात्मक परिणामकारिता शाळा व प्रीस्कूल उघडण्या सम्बंधित घेणारे पाऊल

- ९ सर्व ग्रुप इव्हेंट्स आणि ओपन हाऊस रद्द करा, प्रत्येक पालकांसोबत ते अक्षरशः करा, पालकही आनंदी होतील!
- १० उच्च जोखीम गट: जर आपल्याकडे मूलभूत आरोग्याची परिस्थिती असलेली मुले असतील आणि अपंग मुले त्यांच्या पालकांशी त्यांच्या जोखमीबद्दल आणि त्यांच्या मुलांना त्यांना आवश्यक असलेला पाठिंबा कसा मिळू शकेल याबद्दल बोलू शकतात.
- ११ सर्व कर्मचार्यांनी त्यांच्या फोनमध्ये आरोग्यसेतु ऍप डाउनलोड करणे आवश्यक आहे.
- १२ शाळेच्या दिवसाची सुरुवात आणि जवळची कामे, स्तब्ध आहार, अस्थायी जागेवर किंवा घराबाहेर जाणारे वर्ग, आणि शाळांमध्ये शिफ्टमध्ये जाणे यासह मोठ्या संमेलनाची आवश्यकता असलेल्या क्रियाकलापांना प्रतिबंधित करा. यासह शारीरिक अंतरावरील उपायांवर स्पष्ट आणि सुलभ समजून घेण्यासंबंधी प्रोटोकॉल विकसित करा. वर्ग आकार कमी करा.
- १३ सर्व काही स्वच्छ आहे आणि खाली सूचीबद्ध सर्व गुणांचे अनुसरण केले जात आहे याची खात्री करण्यासाठी कर्मचार्यांना शाळा उघडण्याच्या वेळ आठवड्या आधी बोलवा.
- १४ या डॉकेटमधील सर्व मुद्द्यांवर शिक्षक आणि शिक्षकेतर कर्मचार्यांना प्रशिक्षण द्या.
- १५ अजरपना असलेल्या कर्मचार्यांना घरून काम करण्याची परवानगी द्या आणि उपस्थिति नियमावलित योग्य ते बदल करा अथवा ठेवाजार शिक्षक नस्ले तर वर्ग कसा साम्भाळनार.
- १६ शिक्षकांच्या पगाराचे सातत्याने व वेळेवर भरणे, शिक्षकांचे औदासिन्य कमी करणे आणि कल्याणासाठी प्रोत्साहन देणे.
- १७ समुदाय प्रसारणाच्या पुनरुत्थानामुळे आवश्यक असलेल्या शाळा पुन्हा सुरु करण्यासाठी निर्णय माडेल विकसित करा. यासाठी पालकांची तयारी करा.



शाळा वाहतूक

(शाळा वाहतूक प्रणालीचे पुन्हा नियोजन)

- १ व्हॅन चालक आणि सहाय्यक कर्मचाऱ्यांने दिवसातून दोनदा वाहन निर्जंतुकीकरण आणि स्वच्छ करणे
- २ बसमधील सर्व मुले आणि कर्मचरिन्नी नेहमीच मास्क घालतात आणि एका चांगल्या अंतरावरील बसण्याची व्यवस्था करतात याची खात्री करून घेणे
- ३ पिक-अप आणि ड्रॉपचे पुन्हा काम केले जाऊ शकते जेणेकरून बरेच मुले एकत्र प्रवास करत नाहीत.
- ४ बस अटेंडेंटला थर्मामीटर देणे मुलाला उचलण्यापूर्वी मुलाचे तापमान तपासणे
- ५ बस अटेंडंट आणि ड्रायव्हर यांना स्वच्छता, हात धुणे आणि सामाजिक अंतर नियम शिकवणे
- ६ बसमध्ये नेहमीच हाताने सॅनिटायझर उपलब्ध असल्याचे सुनिश्चित करणे
- ७ आवश्यकतेनुसार मुलांना सॅनिटायझरचा वापर करेला शिकवणे



क्वारंटीन (विलग्नवास) प्रक्रिया

- १ शाळेत जो पर्यन्त मुलांचे पालक येत नाही तो पर्यन्त तय मुलला वेगळे ठेवणे
- २ शाळेत अलग ठेवण्याची स्थाने ओळखा. अलग ठेवण्याचे धोरण ठेवा आणि पालकांना माहिती द्या.
- ३ शाळांनी त्राण निर्माण न करता आजारी विद्यार्थ्यांना आणि कर्मचार्यांना तात्पुरते वेगळे करण्याची जागा निश्चित करणे



क्वॉरंटीन (विलग्नवास) प्रक्रिया

- ४ शाळेच्या आरोग्य काळजी केंद्रात आजारी पडलेली मुले किंवा कर्मचारी याची खात्री करण्यासाठी कार्यपद्धती तयार करा जितक्या लवकर शक्य तितक्या लवकर घरी पाठविण्याचे प्रयत्न करा
- ५ आजारी मुले व कर्मचार्यांना चांगल्या मुलांना आणि कर्मचार्यांपासून त्यांना घरी पाठविले जाईपर्यंत वेगळे ठेवा.
- ६ आजारी कर्मचार्यांनी घराचे पृथक्करण थांबवण्याचे निकष पूर्ण करेपर्यंत कामावर परत येऊ देऊ नका
- ७ आजारी मुलांचे धोरण: पालकांनी पॉलिसीमध्ये स्पष्ट केलेल्या अटींचे पालन केले पाहिजे. मुले आजारी असताना घरी ठेवण्याचे महत्त्व पालकांना सांगा.



थर्मामीटर आणि टेम्परेचर चेक

- १ चांगल्या प्रतीची, लांब चलणाऱ्या डिजिटल थर्मामीटरमध्ये गुंतवणूक करा. पुरेसे आहे जेणेकरून जर एखादी वस्तू खराब झाली तर आपल्याकडे बँक अप आहे. थर्मामीटर वापरताना डिस्पोजेबल हातमोजे घाला, विशेषतः जर बरेच लोक समान थर्मामीटर वापरत असतील तर. थर्मामीटरसाठी बॅटरी ठेवा.
- २ जर आपणास लांब पल्ल्याचे थर्मामीटरने प्राप्त करण्यास अक्षम असल्यास कृपया पुढील व्यक्तीच्या कपाळावर ठेवण्यापूर्वी त्वचेसाठी सुरक्षित असलेल्या जंतुनाशक पुसण्यासह थर्मामीटरची पृष्ठभाग पुसून टाका.
- ३ तापमान तपासणी, मास्क, सामाजिक अंतर आणि नियमित हात धुणे किंवा सर्व कर्मचार्यांना स्वच्छता करणे आवश्यक आहे.
- ४ ज्या मुलांना किंवा कर्मचार्यांना 100.40 (38.00 से.) किंवा त्यापेक्षा जास्त किंवा आजाराची इतर चिन्हे आहेत त्यांना या सुविधेमध्ये दाखल केले जाऊ नये.
- ५ ज्या ठिकाणी मुले व कर्मचार्यांचे तापमानात प्रवेश करतात त्यांचे तापमान घेतले जाईल अशी जागा ओळखा, सुरक्षित अंतर राखले जाईल याची खात्री करा.



थर्मामीटर आणि टेम्परचर चेक

- ६ तपमान तपासणी करत असताना आपल्या कामगारांच्या संरक्षणासाठी सुविधा वापरू शकणार्या बर्याच पद्धती आहेत. सर्वात स्क्रीनिंगच्या वेळी लक्षणे दिसणार्या मुलाशी जवळीक साधून संपर्क साधण्यापासून बचाव करण्याच्या पद्धतींमध्ये सामाजिक अंतर (इतरांपासून 2 फूट अंतर राखणे) किंवा एक्सपोजर दूर करण्यासाठी भौतिक अडथड्यांचा वापर करू शकता.



मास्क घालणे, स्वच्छता आणि हात धुणे

- १ फेस मास्क घालणे अनिवार्य आहे, प्रत्येकासाठी- शिक्षक, कर्मचारी, पालक आणि मुले, अगदी होममेड मास्क देखील वापरले जाऊ शकतात. याची खात्री करा ते प्रत्येक वापरापूर्वी योग्य प्रकारे धुतले जातात किंवा फेकले जातात
- २ जर कर्मचारी किंवा मुले एखाद्या वेळेस मास्क घालण्यास विसरल्या असतील तर पुरेसे फेस मास्क ठेवा.
- ३ कोणत्याही परिस्थितीत रेडिमेड मास्क एक वेळच्या वर वापरू नका
- ४ जवळपासच्या भागातील रुग्णालये / दवाखाने ओळखा, जे कोविड -१९ उपचारासाठी उपलब्ध आहेत आणि त्यांचे नाव आणि संपर्क माहिती केन्द्रात हे केंद्रात प्रदर्शित केले जाव।
- ५ हात धुणे, श्वसन शिष्टाचार, संरक्षणात्मक उपकरणांचा वापर यासह स्वच्छताविषयक, सुविधा आणि सुरक्षित अन्न तयार करण्याच्या पद्धतींसाठी साफसफाईची प्रक्रिया उपायांवर तपशीलवार प्रोटोकॉल विकसित करा.
- ६ हँड सॅनिटायझर: सर्व प्रवेश व बाहेर पडताना टच फ्री यंत्रणेसह प्राधान्याने हँड सॅनिटायझर (किमान ६०% अल्कोहोल) ची तरतूद करा एंटी-एग्जिट पॉइंट्स आणि सामान्य क्षेत्रफळ हे मध्यभागी फिरणार्या सर्व अभ्यागतांसाठी दिले जावे.
- ७ शाळा पूर्णपणे स्वच्छ आणि निर्जंतुकीकरण करण्यासाठी आणि आकस्मिक योजना आणि साठासाठी पुरवठा आणि सेवांच्या किंमतीला प्राधान्य द्या.
- ८ या प्रोटोकॉलवर प्रशिक्षण देणारे कर्मचारी, अध्यापन, शिक्षकेतर आणि सहाय्यक कर्मचारी दोन्ही आहेत.



मास्क घालणे, स्वच्छता आणि हात धुणे

- १९ पालकांशी ई-परिपत्रकांद्वारे तेच सांगा
- १० स्वच्छता आणि निर्जंतुकीकरण उपक्रमांची तीव्रता आणि वारंवारता वाढविण्यासाठी आणि कचरा व्यवस्थापन पद्धती सुधारण्यासाठी वर्तन बदलावर जोर द्या.
- ११ हात सॅनिटायझरच्या वापरास प्रोत्साहित करा आणि जेथे राष्ट्रीय प्राधिकरणाने शिफारस केली तेथे कपड्यांचे मास्क वापरण्याच्या योग्यतेवर जोर द्या. अल्पसंख्याक भाषा किंवा ब्रेल आणि मुलांसाठी अनुकूल भाषेसह अस्वच्छतेबद्दल माहिती व्यापकपणे उपलब्ध आणि प्रवेशयोग्य असावी.
- १२ नियम व कार्यपद्धती विषयी प्रदर्शनात केंद्रात संबंधित ठिकाणी फलक बनवा
- १३ चांगले हात आणि श्वसन स्वच्छतेच्या प्रथांना प्रोत्साहित करणारी पोस्ट चिन्हे: वारंवार स्वच्छता प्रोटोकॉलचा सराव करण्याचे आणि फेस मास्क घालण्याचे महत्त्व दृढ करण्यासाठी पोस्टर लावा.



अंमलबजावणीसाठी इतर उपाय

- १ कोविड -१९ विषयी स्पष्ट, संक्षिप्त आणि अचूक माहिती तयार करा आणि सामायिक करा, भीती आणि चिंता याबद्दलचे संदेश सामान्य करा आणि केवळ विद्यार्थी आणि त्यांच्या कुटुंबियांसाठीच नव्हे तर शिक्षक आणि इतर शालेय कर्मचार्यांसाठी देखील स्वतःची काळजी घेण्याची रणनीती प्रोत्साहित करा.
- २ कर्मचार्यांसाठी लंच ब्रेक ठेवण्यासाठी वेगळी केंद्रे आणि त्यांना किमान ६ फूट अंतरावर बसण्याची खात्री करून द्या.
- ३ शालेय सभा आणि शिक्षक प्रशिक्षण सत्रादरम्यान, इतरांपासून कमीतकमी ६ फूट अंतरावर बसणे अनिवार्य करा.
- ४ बाहेरील खाद्य पदार्थ केंद्र मध्ये आणायला मनाई करा.

अंमलबजावणीसाठी इतर उपाय

- ५ प्राप्त झालेल्या कुरिअर पॅकेजेस इ. ठेवण्यासाठी केंद्राबाहेरचे क्षेत्र ठरवा. त्यांना आत आणण्यापूर्वी तेथे १२ तास ठेवा, उघडण्यापूर्वी त्यांना स्वच्छ करा.
- ६ केंद्राच्या करमचरयांशिवाय कुणालाही आत येण्याची परवानगी देऊ नए
- ७ केंद्र पुन्हा सुरु करण्यापूर्वी आपली सर्व एअर कंडिशनर आणि उपकरणे यांचे वार्षिक देखभाल मिळवा. एकदा केंद्र सुरु झाले की दुरुस्तीकरणान्या कामगारांना आत बोलविण्याचे टाळा
- ८ जर कोणतीही देखभाल आवारात करावी लागणार असेल तर ते सर्व मुले सोडल्यानंतर आणि मुखवटा, सामाजिक अंतर, स्वच्छता आणि कर्मचार्यांसह साफसफाईचे पालन केल्यावरच करा.
- ९ ड्रॉप प्रक्रिया: सर्व पालकांनी मुलांना केंद्राच्या बाहेरूनच घेण्या आणि सोडतांना सामाजिक अंतर राखले आहे आणि मास्क घातला आहे याची खात्री करा. आपल्याकडे सुरक्षिततेसाठी साइन इन साइन आउट असल्यास, ते थांबले आहे याची खात्री करा आणि शिक्षकांना प्रत्येक मुलास आत आणण्याची व बाहेर सोडण्याची जबाबदारी द्या
- १० मुलांच्या येणाची आणि सोडण्याची वेळे वेग वेगडी ठरवा म्हणजेच जास्त पालकांशी संपर्क होणार नाही
- ११ ग्रुप डायनिंग रूमचे सामान्यतः अनुसरण केल्याने त्याऐवजी क्लासरूममध्ये जेवण द्या. जर जेवण सामान्यतः कौटुंबिक पद्धतीने दिले गेले असेल तर प्रत्येक मुलाचे जेवण स्वतंत्र प्लेटमध्ये घालावे जेणेकरून एकाधिक मुले समान सर्व्हिंग भांडी वापरत नाहीत, तसेच सामाजिक अंतर देखील ठेवू शकतात.
- १२ लायब्ररीतून पुस्तके देणे थांबवा.
- १३ होमवर्कची पुस्तके, पत्रके आणि परिपत्रके घरी पाठविणे थांबवा.
- १४ झोपेच्या गाद्या झोपण्याच्या वेळेस ६ फूट अंतरावर ठेवा. वायरस चा प्रसार होण्याची शक्यता शुन्य करण्यासाठी मुलांना एक पुढे एक झोपवा जेणेकरून त्यांचे चेहरे दूर दूर राहतील
- १५ अंथरूण (चादरी, उशा, ब्लॅकेट्स, झोपेच्या पिशव्या) धुवा. प्रत्येक मुलाची अंथरूण स्वतंत्र ठेवा आणि त्याच्याच नावाच्या बिन मधे ठेवा. प्रत्येक मुलासाठी कॉट्स आणि चटईचे लेबल लावा. मुलाच्या त्वचेला स्पर्श करणारी बेडिंग आठवड्यातून किंवा दुसऱ्या मुलाने वापरण्यापूर्वी साफ करावी.

केंद्र साफ करणे

स्वच्छता

साफसफाईचा अर्थ पृष्ठभागांवरील जंतू, घाण आणि अशुद्धता काढून टाकणे होय. साफ केल्याने जंतू नष्ट होत नाहीत, परंतु त्यांना नष्ट केल्यामुळे त्यांची संख्या कमी होते आणि संक्रमणाचा प्रसार होण्याचा धोका कमी होतो.

जंतुनाशक (डिसइंफेक्टिंग)

म्हणजेच पृष्ठभागांवर जंतू नष्ट करण्यासाठी रसायनांचा वापर करणे. या प्रक्रियेमुळे गलिच्छ पृष्ठभाग स्वच्छ करणे किंवा जंतू काढून टाकणे आवश्यक नसते, परंतु साफसफाई नंतर पृष्ठभागावर सूक्ष्मजंतूंचा नाश करून संसर्ग होण्याचा धोका कमी करू शकतो.

- ▶ लहान मुलांसाठी आणि चिमुकल्यांसाठी स्वच्छताविषयक पद्धतींची काळजी घेणार्या कर्मचार्यांनी डिस्पोजेबल हँड ग्लोव्हज घालावे आणि प्रत्येक मुलाला हाताळल्यानंतर ते नष्ट करावे अथवा फेकावे.
- ▶ सामान्यतः शाळांनी नियमितपणे उच्च-स्पर्श पृष्ठभाग स्वच्छ केले पाहिजेत (उदा. दरवाज्यांचे हँडल, लाइट स्विचेस, काउंटरटॉप.)
- ▶ साफसफाईचे आणि जंतुनाशक उत्पादनांचा वापर करणारे कर्मचारी योग्य रीतीने प्रशिक्षित असले पाहिजेत.
- ▶ लेबलवरील निर्देशांनुसार सर्व साफसफाईची उत्पादने वापरा.
- ▶ हातांनी वारंवार स्पर्श केलेल्या पृष्ठभागासाठी जंतुनाशकांच्या वापराचे लक्ष्य करा.
- ▶ जंतुनाशकांना नियमितपणे स्पर्श करणार्या पृष्ठभागावर (उदा. फ्लोर, बुककेसेस, कॅबिनेट्सच्या उत्कृष्ट) पृष्ठांवर अनावश्यक वापर आवश्यक आहे.
- ▶ अनेकदा स्पर्श केलेल्या इलेक्ट्रॉनिक वस्तू (उदा. फोन, संगणक, रिमोट कंट्रोल) पुसण्यासाठी जंतुनाशकांनी ओले केलेले सॅनिटायझर वाडप किंवा कपड्यांचा वापर करा.
- ▶ डिस्पोजेबल वाडप प्रदान करा जेणेकरून सामान्यतः वापरल्या जाणार्या पृष्ठभाग (उदा. कीबोर्ड, डेस्क, रिमोट कंट्रोल) प्रत्येक वापरापूर्वी कर्मचार्यांद्वारे पुसून टाकता येतील.
- ▶ पृष्ठभाग साफ केल्यानंतर कर्मचार्यांना साबणाने व पाण्याने हात धुण्यास प्रोत्साहित केले जाते. जर साबण आणि पाणी अनुपलब्ध असेल तर कमीतकमी 60% अल्कोहोल असलेले हँड सॅनिटायझर वापरा.

केंद्र साफ करणे

जंतुनाशक (डिसइंफेक्टिंग)

- ▶ शाळांनी नियमितपणे स्नानगृह पृष्ठभाग स्वच्छ केले पाहिजेत. एअर सॅनिटायझर उत्पादन वायूजनित विष्णूना संपविण्यात किंवा रोगाचा प्रसार कमी करण्यात जस्ट उपयुक्त ठरलेले नाही म्हणूनच त्यांचा वपर विहित केलेला नाही. याव्यतिरिक्त, हवाई सॅनिटायझर्स दम्यासारख्या दीर्घकाळापर्यंत श्वसन परिस्थितीमुळे ग्रस्त व्यक्तींवर नकारात्मक परिणाम करतात.
- ▶ पाण्यात साबणाने किंवा डिटर्जंटने चांगली साफसफाई केल्यास बहुतेक सूक्ष्मजीव तसेच माती आणि सेंद्रिय पदार्थ काढून टाकले जातील जेणेकरून त्यानंतरच्या निर्जंतुकीकरणाची प्रभावीता कमी होईल.
- ▶ जर नोंदणीकृत जंतुनाशक उपलब्ध नसतील तर क्लोरीन ब्लीच द्रावणाचा वापर केला जाऊ शकतो.
- ▶ सुमारे एक चमचा ब्लीच ४ कप पाण्यात घाला (1.5 चमचे ब्लीच 2 कप पाण्यात टाकून प्रत्येक वर्गासाठी वेगळ्या छोट्या बाटलित बनवता येतात). वापरलेल्या ब्लीच सोल्यूशनची घाण झाल्यास दररोज ते फेका आणि नविन तयार करा. इतर सफाई उत्पादनांसह ब्लीच सोल्यूशन्स कधीही एकत्र करू नका.
- ▶ बर्‍याच पृष्ठभागावरील जंतुनाशकांना उपचारित पृष्ठभाग प्रभावी होण्यासाठी काही मिनिटे ओले राहणे आवश्यक असते. वैयक्तिक सुरक्षेसाठी सूचनांची नोंद घ्या एंड हात मोज्यांचे वपर करा.
- ▶ वर्गातल्या नाजूक आणि कपड्यांच्या वास्तू जसे कार्पेट, रग आणि परदे आणि मऊ खेळणी त्यांना वप्नू नका आणि स्टोअर रूममध्ये ठेवा.
- ▶ सर्व कपडे धुण्यासाठी ड्राय क्लीन किंवा वॉशिंग मशीन वापरा. दररोज त्यांना स्वच्छ देखील करा.
- ▶ स्वयंपाकघर क्षेत्र नेहमीच व्यवस्थित ठेवले पाहिजे. सर्व भांडी, कूकवेअर, रेफ्रिजरेटर, मायक्रोवेव्ह सारखी उपकरणे पुसली जावीत.
- ▶ निर्जंतुकीकरणासाठी, बहुतेक सामान्य नोंदणीकृत, सुगंध मुक्त घरगुती जंतुनाशक प्रभावी असणे आवश्यक आहे.
- ▶ सर्व साफसफाईची सामग्री सुरक्षित आणि मुलांच्या आवाक्याबाहेर ठेवली पाहिजे.
- ▶ साफसफाईची उत्पादने मुलांच्या जवळपास वापरली जाऊ नयेत आणि मुलांना विषारी धूर घेण्यापासून रोखण्यासाठी या उत्पादनांचा वापर करताना पुरेसे वेंटिलेशन (हावेशीर वातावरण) असल्याचे कर्मचार्यांनी सुनिश्चित केले पाहिजे. छोट्या वस्तूंचे निर्जंतुकीकरण करण्यासाठी पृष्ठभागावर निर्जंतुकीकरण करण्यासाठी 0.५% (समतुल्य ५००० पीपीएम) वर सोडियम हायपोक्लोराइट आणि ७०% इथिल अल्कोहोल वापरा आणि स्वच्छता कर्मचार्यांसाठी योग्य उपकरणे सुनिश्चित करा.

केंद्र साफ करणे

जंतुनाशक (डिसइंफेक्टिंग)

- ▶ **कचरा वेगळा करणे:** वेळोवेळी साफसफाई करून त्या जागेवर निर्जंतुकीकरण केल्यावर कचऱ्याला तीन ठिकाणी विभाजित केला पाहिजे नेमके - बायोमेट्रिकल कचरा (ऊतक, मास्क, हातमोजे, सॅनिटायझरच्या बाटल्या), पुनर्वापरयोग्य (धातूचे डबे, सर्व आकाराचे पाळीव / एचडीपी प्लास्टिकच्या बाटल्या आणि इतर) आणि जड प्लास्टिक वस्तू, कार्डबोर्ड्स आणि कंपोस्टेबल (अन्न आणि इतर सेंद्रिय कचरा)
- ▶ **हाताची स्वच्छता:** कोविड-१९ च प्रसार कमी होण्यास मदत करण्यासाठी विद्यार्थी आणि कर्मचार्यांनी चांगल्या हातांनी स्वच्छतेचा सराव केला पाहिजे. हात स्वच्छतेमध्ये पारंपारिक हात धुणे (साबण आणि कोमट पाण्याने कमीतकमी 20 सेकंदासाठी) किंवा साबण आणि पाणी उपलब्ध नसताना अल्कोहोल-आधारित हॅंड सेनिटायझर्स (६०% अल्कोहोल किंवा त्याहून अधिक) चा वापर करायचा कारण हटावरचे जंतू दिसत नाहीत. जर शाळेत अल्कोहोल-आधारित हॅंड सॅनिटायझर्सना परवानगी नसेल तर अल्कोहोल मुक्त हॅंड सांडिटिजेर चे वापर केले पाहिजे.

स्वच्छ सेनिटाइज केलेली खेळणी

- १ जय खेळणींना धुता येत नाही किंवा सेनिटाइज करता येत नाही त्यांना साध्य वापरू नका
- २ मुलांनी आपल्या तोंडात ठेवलेले खेळणी किंवा अन्यथा शरीरातील स्राव किंवा उत्सर्जन यांनी दूषित झालेले खेळण्या जेव्हा पर्यन्त एखाद्या व्यक्तीने हातमोजे घालून स्वच्छ केले नसतील तो पर्यन्त वापरू नका. अशी खेळणी पाणी आणि डिटर्जंटने स्वच्छ करा, स्वच्छ धुवा, ईपीए-नोंदणीकृत जंतुनाशकांसह स्वच्छ करा, पुन्हा स्वच्छ धुवा आणि कोरडी करू मैग वापरायला घ्या
- ३ एका गटातून दुसऱ्या गटात जाण्यापूर्वी जेव्हा पर्यन्त खेळणी धुऊन स्वच्छ केले जात नाहीत तोपर्यंत शिशु किंवा लहान मुलांच्या इतर गटांसह खेळणी सामायिक करू नका.
- ४ स्वच्छ करण्याची आवश्यकता असलेली खेळणी बाजूला ठेवा. साबणाच्या पाण्याने एका डिश पॅनमध्ये ठेवा किंवा "मळलेल्या खेळण्या" म्हणून चिन्हांकित केलेल्या स्वतंत्र कंटेनरमध्ये ठेवा. बुडण्याचा धोका टाळण्यासाठी डिश पॅन आणि पाणी मुलांच्या आवाक्याबाहेर ठेवा. स्वच्छतेसाठी साबणाच्या पाण्याने धुणे ही एक आदर्श पद्धत आहे. पुरेशी खेळणी असण्याचा प्रयत्न करा जेणेकरून खेळणी फिरवता येतील.

**प्रशिक्षण देणाऱ्या
कर्मचार्यांसाठी आणि
शिक्षकांसाठी केंद्र
पुनर्संचयित करण्यास
सज्ज असण्यासाठी
मार्गदर्शक सूचना**

कोविड नंतर केंद्र सुरु करतांना शिक्षक आणि इतर कर्मचार्यांची तयारी करणे

शिक्षक आणि सहाय्यक कर्मचार्यांना (मुलांनी यायची सुरुवात करण्याच्या) एक आठवड्यात आधी बोलवायला सुरुवात करा.

स्वच्छताविषयक स्वच्छता आणि इतर प्रोटोकॉलची सवय लावा, कोणत्या उपक्रमांना टाळावे, कसे पृथक्करण करावे, सामाजिक अंतर कसे हाताळावे, मानसिक आरोग्य इत्यादींचे प्रशिक्षण घ्या.

१. शिक्षक आणि इतर कर्मचार्यांसाठी (वय, जुनाट परिस्थिती आणि इतर जोखीम घटकांचा विचार करता) जोखीम मूल्यांकन करा, त्यानंतर शाळेत येण्यासाठी स्तब्ध दृष्टिकोन लागू करा.
२. शिक्षकांना कार्यक्षेत्र, कक्षाची व्यवस्था, सामाजिक अंतर, परिपत्रके आणि कोविड मार्गदर्शक सूचनांच्या धोरणांविषयी पालकांना पाठविलेल्या प्रक्रियेची माहिती द्या
३. टीचर'स मॅन्युअलच्या प्रत्येक पैलूवर शिक्षकांना प्रशिक्षण द्या.
४. त्यांना आरोग्यसेतु ॲप डाउनलोड करण्यास कळवा आणि ते प्रवेश करण्यापूर्वी दररोज सकाळी तपासणी करा आणि त्यांचे तापमान घेतले घ्या.
५. त्यांच्याशी किंवा त्यांच्या कुटुंबातील सदस्यांशी संबंधित कोणत्याही आरोग्याशी संबंधित समस्या सामायिक करण्यास सांगा.
६. त्यांना सामाजिक अंतर, स्वच्छता आणि हात धुण्याची प्रक्रिया आणि नियमांबद्दल माहिती द्या.
७. विद्यार्थ्यांचे मानसिक आरोग्य आणि मानसशास्त्र (एमएचपीएसएस) या दोन्ही गरजा पूर्ण करण्यासाठी शिक्षकांना सुसज्ज करा.
८. वय-संबंधित वागणूक आणि संज्ञानात्मक बदल ओळखण्यासाठी आणि वयानुसार शिकविण्यास मदत देण्यासाठी शिक्षकांना प्रशिक्षण द्या. शिक्षकांना फक्त अभ्यासकडेच लक्ष केंद्रित करू नये अथवा मुलांना शाळेत रुचि यवि अशी योजना करण्याची अशी सूचना द्या.
९. तसेच अभ्यासक्रमाच्या योजनांमध्ये पहिल्या काही महिन्यांसाठी कोणत्याही वर्कबुक किंवा वर्कशीटचा समावेश नसल्याचे सुनिश्चित करा. शिक्षक-मुला-पालकांमध्ये पुस्तके, कागदपत्र इत्यादींची देवाणघेवाण होऊ नये.
१०. पाण्याचा खेळ, वाळूचा खेळ किंवा प्लेडोह सारखा कोणताही क्रियाकलाप ज्यामध्ये मुले इतरांसारख्या वस्तूंना स्पर्श करतात ते क्रमात समाविष्ट करू नका
११. दररोज (मुलांसाठी अनुकूल असलेल्या) जंतुनाशकने सर्व खेळण्या पुसल्या पाहिजेत.
१२. जेथे खेळण्यांचा प्रश्न आहे, त्याठिकाणी प्रत्येक मुलासाठी टॉय बॉक्सची योजना तयार करा आणि खात्री करा प्रत्येक मुलाने इतरांनी खेळलेल्या खेळण्यांना स्पर्श करू नये. हे सामाजिक विकासाच्या विरोधात आहे, परंतु कोविड काळातील हा अपवाद आहे ज्याचा आपण दुर्दैवाने अनुसरण केला पाहिजे.

कोविड नंतर केंद्र सुरु करतांना शिक्षक आणि इतर कर्मचार्यांची तयारी करणे

१३. शिक्षकांनी / सह शिक्षकांनी / सहाय्याकांनी नेहमी मास्क वापरला पाहिजे याची खात्री करून घ्या. त्यांना हे समजावून सांगा की त्यांच्या चेहऱ्यावर मास्क आहे म्हणून मुले त्यांचे अभिव्यक्ती पाहण्यास असमर्थ आहेत, म्हणून आपण व्हाईस मोड्यूलेशनमध्ये बोला आणि बऱ्याच भावना व्यक्त करण्यासाठी आपल्या डोळ्यांचा वापर करा.
१४. मुलांशीही तेच आहे, त्यांचे चेहरे मास्कने झाकलेले आहेत जे कदाचित त्यांच्या भावना आणि भावनांना मास्क घालू शकतात! शिक्षकांना शरीराची भाषा, डोळ्यांच्या हालचाली आणि मुलांच्या आवाजातील भावना समजून घेण्यासाठी प्रशिक्षण दिले पाहिजे जेणेकरून ते प्रतिसाद देऊ शकतील.
१५. मुलं शिक्षकांचे अनुकरण करतात आणि त्यांच्यासरखेच वागतात, म्हणूनच शिक्षकांना मास्क न काढण्याचे व अंतरवरून बोलण्याच्या सवयी आढळायला लावा
१६. ऐका - समाधान करा - आश्वासन द्या (लिस्टन-कम्फोर्ट- रीअशुअर)
 - अ. ऐका: मुलांना काय वाटते त्याबद्दल बोलण्याची संधी द्या. त्यांना चिंता सामायिक करण्यास आणि प्रश्न विचारण्यास प्रोत्साहित करा
 - ब. कम्फोर्ट: मुलांना सांत्वन आणि शांत करण्यासाठी सोपी साधने वापरा, उदा. कथा सांगणे, त्यांच्याबरोबर गाणे आणि खेळ खेळणे. धैर्य, करुणा आणि मदतशीलता यासारख्या त्यांच्या सामर्थ्याबद्दल त्यांचे वारंवार कौतुक करा.
 - क. आश्वासन: मुलांना तुम्ही सुरक्षित ठेवण्यास तयार आहात. वैध स्रोतांद्वारे त्यांना योग्य माहिती द्या
१७. मुलांना रोग प्रतिबंध आणि मूलभूत संकल्पना समजून घेण्यासाठी शिक्षकांना प्रशिक्षण द्या. जंतूंचा प्रसार कसा होऊ शकतो हे दर्शविणारे व्यायाम वापरा. उदाहरणार्थ, एका स्प्रे बाटलीमध्ये रंगीत पाणी टाकून आणि पांढऱ्या कागदाच्या तुकड्यावर फवारणी करून थेंब किती दूर प्रवास करतात ते पहा.
१८. साबण आणि पाण्याने 20 सेकंदांपर्यंत हात धुणे महत्वाचे का आहे ते दर्शवा. विद्यार्थ्यांच्या हातात थोड्या प्रमाणात चमक ठेवा आणि त्यांना फक्त पाण्याने धुवा, किती चकाकी उरली आहे ते लक्षात घ्या, त्यानंतर 20 सेकंद साबण आणि पाण्याने धुवा.
१९. कटपुतळी च्या मध्यमाने, सामाजिक अंतर ठेवणे आणि मास्क यांच्यासह इतरांच्या चेहऱ्यांना किंवा हातांना स्पर्श न करणे महत्वाचे का आहे हे समजावून सांगा. उदाहरणार्थ, एखादा मूल / शिक्षक सर्दीसह शाळेत येतात तो / ती शिकतो आणि आपल्या हाताने ते झाकून घेतो. तो / ती दुसऱ्या व्यक्तीशी हात हलवते किंवा त्यांच्या तोंडावर स्पर्श करते. शिक्षक / मुलाने काय केले जे धोकादायक होते? त्याऐवजी त्याने / तिने काय केले पाहिजेअसे प्रश्न विचारा.



कर्मचाऱ्यांसाठी आणि शिक्षकांसाठी स्वच्छता (हाइजीन) आणि हँडवॉशिंग तपशील

१. श्वसन आजाराचा प्रसार रोखण्यासाठी कर्मचार्यांना दररोज प्रतिबंधात्मक कृती करण्यास प्रोत्साहित करा.

अ) हात साबणाने आणि पाण्याने वारंवार धुवा. जर साबण आणि पाणी सहज उपलब्ध नसेल तर कमीतकमी ६०% अल्कोहोल असलेल्या हँड सॅनिटायझर वापरा.

ब) हात स्वच्छ दिसत नसल्यास नेहमी साबण आणि पाण्याने हात धुवा.

क) लहान मुलांनी सॅनिटाइझर वपरतांना त्यांच्यावर पूरी लक्ष घ्या, कदाचित मुलांनी सॅनिटाइझर पीयू नये याचे लक्ष ठेवा .

ड) खोकला करतांना आणि शिकतन्ना तोंड झाकून ठेवा.

२. मुलांना अन्न भावणे, त्यांचे हात धुणे व रडणाऱ्या चिमुकल्यांचे सांत्वन करणे महत्वाचे आहे आणि बऱ्याचदा त्यांना पकडणे देखील आवश्यक आहे. शक्य तितक्या लहान मुलांना खायला घालत असताना किंवा धरून ठेवताना: मुलांची काळजी घेणाऱ्या मावश्यांनी जास्त-मोठे बटण-परिधान करून, लांब बाही असलेले शर्ट घालून आणि लांब केसांचा जुडा घालून स्वतःचे व मुलांचे रक्षण करावे

अ) मुलांची काळजी घेणाऱ्यांनी त्यांचे हात, मान आणि कोठेही मुलाच्या सावांनी स्पर्श झाले असेल तर त्वरित धुतले पाहिजे.

ब) मुलांच्या कपड्यांवर कुठलेही स्राव असल्यास मुलांची देखभाल प्रदात्यांनी मुलाचे कपडे बदलले पाहिजेत व स्वःचे एप्रन सुद्धा बदलले पाहिजे

क) दूषित कपडे प्लास्टिकच्या पिशवीत किंवा वॉशिंग मशीनमध्ये धुवावेत.

ड) डेकेयर सेंटर मध्ये मुलांचे कालजी घेणाऱ्या मावश्यांनी स्वतःच्या कपड्यांचे शिल्लक जोडे नेहमी ठेवावे

ए) मुलांची काळजी घेणाऱ्या मावश्यांनी ह्या गोसटिवार विशेष कालजी घ्यावी - सुविधित तयार केलेल्या बाळांच्या बाटल्या हाताळण्यापूर्वी आणि नंतर आपले हात धुवावेत, बाटल्या, बाटल्यांच्या टोप्या, निप्पल्स आणि इतर उपकरणे प्रत्येक वापरानंतर डिशवॉशर मध्ये धुवा किंवा बाटलीब्रश, साबण आणि पाण्याने धुवून घ्या

कर्मचाऱ्यांसाठी आणि शिक्षकांसाठी स्वच्छता (हाइजीन) आणि हँडवॉशिंग तपशील

१. खालील सर्व वेळी सर्व मुले, कर्मचारी आणि स्वयंसेवकांनी हात स्वच्छतेमध्ये व्यस्त रहावे:
 - अ) सुविधेचे आगमन आणि ब्रेकनंतर
 - बी) अन्न किंवा पेय तयार करण्यापूर्वी आणि नंतर
 - क) अन्न खाल्ल्यानंतर, मुलांना खायला देणाऱ्या अन्नाला हाताळण्यापूर्वी किंवा नंतर
 - द) औषधे किंवा वैद्यकीय मलम देण्यापूर्वी आणि नंतर
 - े) डायपर घालावीण्या किंवा काढण्या पूर्वी आणि नंतर
 - फ) शौचालय वापरल्यानंतर किंवा मुलास स्नानगृह वापरण्यात मदत केल्यानंतर
 - छ) मुलांच्या स्रावशी संपर्कात आल्यानंतर
 - ह) बाहेर किंवा वाळूमध्ये खेळल्यानंतर
 - मी) कचरा हाताळल्यानंतर
२. साबण आणि पाण्याने हात किमान २० सेकंद धुवा. जर हात दृश्यमानपणे गलिच्छ नसतील तर साबण आणि पाणी सहज उपलब्ध नसल्यास अल्कोहोल-आधारित हँड सेनिटायझर्स (कमीतकमी ६०% अल्कोहोल) चे वापर करू शकतात.
- ३ जेव्हा मुले हँड सेनिटायझर्स वापरतात तेव्हा त्यांचे पर्यवेक्षण करा.
- ४ सगळ्या मुलांना हात धुण्यास मदत करा.
५. मुलांना हात धुवून मदत केल्यावर कर्मचार्यांनीही आपले हात धुवावेत

शिक्षकांना शिथिल करण्यासाठी

शिक्षक आणि कर्मचारी तणावग्रस्त असतील आणि नियमांचे अनुसरण करण्याचा प्रयत्न करतील, मुलांना गुंतवून ठेवा व पालकांना धीर धरायला शिकवा! म्हणून प्रत्येक दिवसाच्या सुरुवातीस आणि शेवटी त्यांना खली सुचविलेल्या व्यायामासह शिथिल करण्यास मदत करा. लक्षात ठेवा की तणावग्रस्त कर्मचारी केवळ आपल्या त्रासात भर घालत असतील. हे व्यायाम अगदी मुलांसह सुद्धा वापरले जाऊ शकते.

"प्रोग्रेसिव्ह मसल रिलैक्सेशन" (पुरोगामी स्नायू विश्रांती) ही एक पद्धत आहे जी तणाव कमी करण्यास मदत करते. प्रोग्रेसिव्ह मसल रिलैक्सेशनमध्ये, आपण श्वास घेत असताना स्नायूंचा एक गट ताणल्या जातो आणि आपण श्वास सोडतांना शिथिल होतो. तंत्रात शरीराच्या सर्व प्रमुख स्नायू गटांमध्ये वैकल्पिक ताणतणाव आणि विश्रांतीचा समावेश आहे. आपण आपल्या स्नायूंच्या गटांवर विशिष्ट क्रमाने कार्य करता. जेव्हा आपले शारीरिकरित्या आरामशीर होते तेव्हा आपल्याला कमी चिंता वाटते.

विक्षेपांपासून मुक्त एक शांत जागा शोधा. आडवे पडून रहा किंवा खुर्चीवर बसून रहा, कोणतेही घट्ट कपडे सैल करा आणि चष्मा किंवा लेंस काढून ठेवा. आपले हात आपल्या मांडीवर किंवा खुर्चीच्या बाजूला ठेवा. काही हळू श्वास घ्या. आता आपले बाकीचे शरीर विश्रांती घेण्यास काळजी घेत खालील बाबींवर आपले लक्ष केंद्रित करा.

१. **कपाळ :** १५ सेकंद धरून आपल्या कपाळावरील स्नायू पिळून घ्या. स्नायू अधिक कडक आणि तणावग्रस्त बनू शकता. मग, ३० सेकंद मोजताना हळूहळू आपल्या कपाळावरील तणाव सोडा. आपल्या स्नायूंना कसे वाटते आणि विश्रांतीची खळबळ लक्षात घ्या. जोपर्यंत आपल्या कपाळाला संपूर्ण आराम मिळत नाही तोपर्यंत तणाव सोडत रहा . हळू आणि समान रीतीने श्वास सुरू ठेवा.



२. **मान आणि खांदे :** आपल्या खांद्यावर आपले कान वर करून आपल्या गळ्यातील खांद्यांमध्ये ताण वाढवा आणि १५ सेकंद धरून ठेवा. आपण ३० सेकंद मोजता तेव्हा हळूहळू तणाव सोडा. तणाव संपत असल्याचे पहा.



३. **भुजा आणि हात :** दोन्ही हातांची हळू हळू मुठ काढा. मुठी आपल्या छातीत ओढून घ्या आणि १५ सेकंद धरून ठेवा, शक्य तितके घट्ट पिळून ठेवा. नंतर आपण ३० सेकंद मोजत असताना हळू हळू सोडा. विश्रांतीची भावना लक्षात घ्या.

४. **पाय:** हळू हळू आपल्या पोट्यांमध्ये आणि पायांमध्ये १५ सेकंदांपेक्षा जास्त ताण वाढवा. शक्य तितक्या कठोर स्नायू पिळून घ्या. नंतर हळुवारपणे ३० सेकंदात तणाव सोडा. तणाव संपनीचे आणि विश्रांतीची भावना लक्षात घ्या. आपल्या शरीरात स्वच्छतेच्या भावनांचा आनंद घ्या. हळू आणि समान रीतीने श्वास घेणे सुरू ठेवा.

**मार्गदर्शक सूचना
कोविड नंतर
केंद्र पुनर्संचयित
करण्यासाठी
पालकांची
तयारी करा**

पालकांना सुचविणाऱ्या आणि त्यांच्याकडून अपेक्षित गोष्टी खात्री करा की पालकांनी खलील गोष्टींबद्दल मुलांची समजावणूक केली आहे

शाळा आणि डेकेअर्सने संप्रेषण आणि समन्वय यंत्रणेस बळकट केले पाहिजे जे अर्ली चाइल्डहुड सेंटर अनुसरण करित असलेल्या कोव्हिड मार्गदर्शक तत्वांवर पालकांशी स्थानिक संवाद आणि पालकांशी गुंतवणूकीस प्रोत्साहित करते. शाळा पुन्हा सुरु होण्यापूर्वी पालकांना ई-परिपत्रक / पीडीएफ स्वरूपात खालील मुद्दे पाठवा.

१. पुढील गोष्टींबद्दल पॉवरपॉइंट किंवा पोस्टर बनवा (किंवा मॅन्युअलमध्ये दिलेल्या पोस्टरचे वापर करा) आणि शाळा / डेकेअर उघडण्यापूर्वी पालकांशी सामायिक करा.
 - अ. खोकला आणि शिंका येणे दरम्यान स्वच्छता सवयी
 - ब. हात धुणे
 - क. सामाजिक अंतर
 - ड. मास्क घालणे
२. पालकांना हे त्यांच्या मुलांना दर्शविण्यासाठी सांगा आणि त्यांना स्वच्छता, हात धुणे , सामाजिक अंतर आणि शाळेत मास्क घालणे याविषयी महत्वाचे मुद्दे शिकवा.
३. पालकांना मुलांशी शाळेच्या अनुभवाबद्दल सकारात्मक बोलण्यास सांगा आणि मुलांना घबराविणाऱ्या गोष्टी टाळायला सांगा.
४. पालकांना सल्ला द्या की जर त्यांना मुलांना शाळेत पाठविण्याची धास्ति वाटत असेल तर ते थांबून पाठवू शकता कारण. ह्याचे कारण असे की मुलांनी पालकांची सहृदयता आणि त्यांची तयारी पाहणे आवश्यक आहे.
५. पालकांनी मुलांशी त्यांच्या शिक्षकांबद्दल, तिचे नाव इत्यादींबद्दल सकारात्मक बोलणे सुनिश्चित करा.त्यांची शाळेत यायची उत्सुकता वाढेल.
६. पालकांनी शैक्षणिक कौशल्यांवर जास्त ताण पाडू नये म्हणून आवर्जून सांगावे कारण मुलांसाठी हा एक भिन्न-भिन्न पंथ कालावधी आहे आणि त्यांचे वर्तन आणि त्यानुसार वागणे आवश्यक आहे.
७. आरोग्याच्या कारणास्तव कोणाकडूनही अन्न किंवा पाणी सामायिक करू नये हे समजण्यास मुलांना समजाविण्यास पालकांना सांगा.
८. पालकांनी आपल्या मुलांच्या आरोग्यावर लक्ष ठेवण्याची विनंती करा आणि ते आजारी असल्यास त्यांना घरी ठेवा असा सल्ला द्या.

पालकांनी आपल्या मुलांना पुढील गोष्टी कळविल्या आहेत आणि त्या शिकवल्या आहेत याची खात्री करून घ्या

१. पुढील गोष्टींबद्दल पॉवरपॉईंट किंवा पोस्टर बनवा (किंवा मॅन्युअल मध्येदिलेला एक वापरा) आणि शाळा / डेकेअर उघडण्यापूर्वी पालकांसह सामायिक करा.

अ. खोकला आणि शिंका येणे दरम्यान स्वच्छता सवयी

ब. हात धुणे

क. सामाजिक अंतर

ड. मास्क घालणे



२. त्यांना मुलांना स्वच्छता, हात धुणे, सामाजिक अंतर ठेवणे आणि मास्क घालणे यांचे महत्त्व सांगण्यास सांगा.

३. पालकांना शाळेच्या अनुभवाबद्दल सकारात्मक बोलण्यास सांगा आणि बर्‍याच निर्बंध देऊन मुलांना घाबरू नका.

४. पालकांना सल्ला द्या की जर त्यांना भीती वाटली असेल त्यांनी मुलाला शाळेत पाठविण्याची घाई करू नये, ते काही दिवसांनंतर पण मुलास पाठवू शकतात, कारण मुलाने शाळेत पालकांचा आत्मविश्वास आणि त्याची तयारी पाहणे आवश्यक आहे.

५. पालकांनीमुलांशी त्यांच्या शिक्षकांबद्दल, त्यांचे नाव इत्यादींबद्दल बोलावे याची खात्री करा.

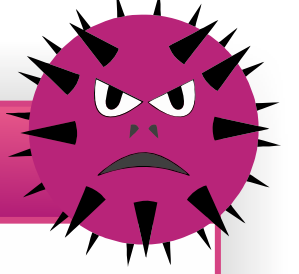
६. पालकांना शैक्षणिक कौशल्यांवर जास्त ताण न घालण्याची विनंती करा कारण मुलांसाठी ह्या नविन जगात जुळवून घेत असलेल्या वागणुकीसाठी हा अवघड काळ आहे.

७. घरात चांगल्या स्वच्छता पद्धती बनवा आणि मुलांना शिकवा.

पालकांकडून, त्यांनी स्वीकारलेल्या अंतर्भूत माहिती वर आधारित, भरून घेणारे फॉर्म

१. डिक्लेरेशन फॉर्म: शाळा पुन्हा सुरु झाल्यावर पालकांकडून प्रवास इतिहासाची तपशीलवार माहिती घेणे आवश्यक आहे
२. आजारी आणि अलग ठेवण्याचे धोरण- : पालकांना सांगा की जर आपल्या मुलाला ताप, श्वास लागणे किंवा सतत खोकला येत असेल तर आम्ही त्यांना योग्य पद्धतीने अलग ठेवू आणि पालकांना येऊन मुलास घेऊन जावे लागेल.
३. वाहतूक धोरणा बद्दल सुद्धा त्यांना आवश्यक माहिती देणे अनिवार्य आहे
४. तापमान घेण्याचे धोरण - प्रवेशद्वाराजवळ तापमान घेण्याबद्दल पालकांना माहिती द्या- ज्या मुलांना १००.४० डिग्री तापमान किंवा त्यापेक्षा जास्त तापमान आहे किंवा इतर आजाराची चिन्हे आहेत अशा मुलांना त्या सुविधेत प्रवेश दिला जाणार नाही.
५. पालकांनी केंद्राच्या परिसरात येण्यापूर्वी किंवा सुविधा पोहोचण्यापूर्वी आपल्या मुलाचे तापमान घेण्यास सांगा. पालकांनी मुलांना शाळेत आणण्याच्या आधी त्यांची बघून तपासणी करावी ज्यात गालांवर लाल पणा, वेगवान श्वासोच्छ्वास किंवा वेगळ्या प्रकारचे श्वास (अलीकडील शारिरीक क्रियाकलाप न करता), थकवा किंवा अत्यंत गडबड यांचा समावेश असू शकतो, जर अशा चिन्हे असतील तर त्यांनी मुलाला शाळेत आणू नये.
६. आपल्या मुलांना आजार होण्याच्या चिन्हे मिळाल्याबद्दल पालकांनी सतर्क राहण्याचे आणि आजारी असताना त्यांना घरी ठेवण्याचे प्रोत्साहन द्या.
७. वर्ग कसे आयोजित केले जातील, सामाजिक अंतर काय आहे, काय उपक्रम सुरु राहतील, काय होणार नाही, अभ्यासक्रमात बदल, मूल्यमापन व शिक्षक-शाळा व शिक्षक-शाळेतून सर्व संवाद केवळ ऑनलाईन असणे, कागदाचे काम वगैरे नाही
८. पालकांकडून संमतीपत्र - शाळा सामाजिक दूरदानाच्या उत्तम पद्धतींचा वापर करून आणि एमएचएच्या मार्गदर्शक तत्वांचे अनुसरण करून शाळा चालू ठेवत असल्यामुळे कोणत्याही दाव्यांपासून ते शाळेला नुकसानभरपाई देण्याची पालकांची लेखी संमती.

कोविड - १९ बदल चे गैरसमज व चुकीचे मत



पालकांनी काळजीवाहूंनी फिरणार्या मिथक आणि अफवांबद्दल जागरूक असणे आवश्यक आहे. त्यांच्या स्वतः च्या प्रौढ मंडळांमध्ये आणि आसपासच्या बनावट माहिती पसरविण्याच्या हानीस ते स्वतः समजत असल्याचे सुनिश्चित करा.

खालील माहिती **सत्य नाही**:

१. व्हायरस केवळ वृद्ध लोक आणि मुलांवर हल्ला करतो आणि तरुणांना वाचवतो
२. हा विषाणू पाळीव प्राण्यांमध्ये पसरतो आणि लोकांनी त्यांचे पाळीव प्राणी सोडून द्यावे.
३. माउथवॉश, अँटीबायोटिक्स, सिगारेट आणि जास्त मद्य असलेल्या मद्याच्या वापरामुळे कोविड-१९ नष्ट होऊ शकते.
४. उन्हात बाहेर स्टीम बाथसाठी जाणे तुम्हाला कोरोना विषाणूची लागण होण्यापासून रोखू शकते.
५. सर्व खाद्यपदार्थ दूषित आहेत आणि त्यांच्या मुळे कोरोना विषाणूचा प्रसार होईल.
६. भारतीयांना प्रतिकारशक्ती जास्त असल्याने आणि पाश्चिमात्य देशांतील लोकांपेक्षा बर्याच आजारांना सामोरे जावे लागत असल्याने काळजी करण्याची गरज नाही.
७. कोरोना विषाणू उबदार / गरम हवामानात टिकत नाही.

आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा माहितीच्या विश्वसनीय स्रोतांचा नेहमी वापर करा.

पालकांना मुलांच्या वागणुकी आणि त्याचे समाधान कसे करणे हे समजावून देणे

१. अपंग मुले : अपंग असलेल्या मुलांची सध्याच्या साथीच्या रोगांवर तीव्र प्रतिक्रिया असू शकते. त्यांना कदाचित अधिक तीव्र त्रास, चिंता किंवा राग येऊ शकतो कारण इतर लोकांपेक्षा रोजच्या आरोग्यावर त्यांचे कमी नियंत्रण असते. इतर शारीरिक, भावनिक किंवा बौद्धिक मर्यादा असणार्या मुलांसाठीही हेच आहे. त्यांना अतिरिक्त आश्वासनाची शब्दाची आवश्यकता असू शकते, कार्यक्रमाबद्दल अधिक स्पष्टीकरण आणि अधिक शिथिलता आणि संदेशांच्या सकारात्मक अंमलबजावणीची आवश्यकता असू शकते. त्यांच्याशी बोला, त्यांच्या गरजा काळजीपूर्वक घेतल्या पाहिजेत आणि सर्व कार्यात ते भाग घेण्यास सक्षम आहेत याची खात्री करा
२. आपल्या मुलाने कुणाशीही गैरवर्तन केल्यास किंवा धोकादायक वागणूक केल्यास त्याच्याशी शांतपणे बोलायचे पालकांना समजावा.
३. लहान मुले जे नेहमीपेक्षा जास्त राग फेकत आहेत व असामान्य कृती करीत आहेत, त्यांना खरोखर चिंता वाटत असेल. त्यांच्याशी बोलण्यासाठी शांत, अव्यवस्थित वेळ निवडा आणि हळूवारपणे त्यांना कसे वाटते ते विचारा आणि त्यांना शांतपणे, सातत्यपूर्ण दिलासा द्या
४. परिस्थिती आणि विशिष्ट नकारात्मक वागण्याचे कारण समजून घेण्याचा प्रयत्न करा.
५. नियमित नित्यनियम ठेवा आणि मुलांना विशिष्ट जबाबदार्या द्या .
६. सुरक्षित आणि आरोग्यदायी पद्धतींचा अवलंब करण्यासाठी आणि भीती किंवा चिंता न घालण्यासाठी मुलांसाठी सकारात्मक मजबुतीकरण सेट करा
७. लक्षात ठेवा मुलांना प्रत्येक लहान तपशील माहित असणे आवश्यक नाही. जोपर्यंत मुले स्वतःहून विचारत नाहीत, तोपर्यंत त्यांना चिंता करू शकणार्या माहिती देण्याचे काही कारण नाही.
८. दृष्टीकोन लक्षात घ्या, समस्येच्या समाधानावर लक्ष केंद्रित करण्याच्या विचारात व्यस्त रहा.
९. बर्बाद लहान मुले परिस्थितीच्या तथ्यांविषयी बेभान असू शकतात परंतु त्यांना नित्यक्रमात होणाऱ्या बदलांमुळे अस्वस्थ वाटू शकते किंवा आजूबाजूचे लोक काळजीत आहेत आणि अस्वस्थ आहेत याची काळजी असू शकते
१०. लहान मुलांसमवेत वेळोवेळी तपासणी करा आणि त्यांना होणार्या कोणत्याही चिंतांवर प्रक्रिया करण्याची संधी त्यांना द्या

केंद्रे उघडण्याच्या
आधी मुलांच्या
आरोग्यासाठी
त्यांना समजावून
देणारे वागणुकीचे
आणि सुरक्षतेचे
मुद्दे

शाळा आणि डेकेअर पुन्हा सुरु करण्यापूर्वी मुलांची काळजी घ्या

१. पुढील गोष्टींबद्दल पॉवरपॉईंट किंवा पोस्टर बनवा (किंवा मॅन्युअलमध्ये दिलेला एक वापरा) आणि शाळा / डेकेअर उघडण्यापूर्वी पालकांशी सामायिक करा.
 - अ. खोकला आणि शिंका येणे दरम्यान स्वच्छता सवयी
 - ब. हात धुणे
 - क. सामाजिक अंतर
 - ड. मास्क घालणे
२. पालकांना हे त्यांच्या मुलांना दर्शविण्यासाठी सांगा आणि त्यांना स्वच्छता, हँडवॉशिंग, सामाजिक अंतर आणि शाळेत मास्क घालणे याविषयी महत्वाचे मुद्दे शिकवा.
३. पालकांना मुलांशी शाळेच्या अनुभवाबद्दल सकारात्मक बोलण्यास सांगा आणि मुलांना घबराविनाऱ्या गोष्टी टाळायला सांगा.
४. पालकांना सल्ला द्या की जर त्यांना मुलांना शाळेत पाठविण्याची धास्ति वाटत असेल तर ते थांबून पाठवू शकता कारण. ह्याचे कारण असे की मुलांनी पालकांची सहृदयता आणि त्यांची तयारी पाहणे आवश्यक आहे.
५. पालकांनी मुलांशी त्यांच्या शिक्षकांबद्दल, तिचे नाव इत्यादींबद्दल सकारात्मक बोलणे सुनिश्चित करा.त्यांची शाळेत यायची उत्सुकता वाढेल.
६. पालकांनी शैक्षणिक कौशल्यांवर जास्त ताण पाडू नये म्हणून आवर्जून सांगावे कारण मुलांसाठी हा एक भिन्न-भिन्न पंथ कालावधी आहे आणि त्यांचे वर्तन आणि त्यानुसार वागणे आवश्यक आहे.

एकदा मुलांची शाळा / डेकेअर ला यायची सुरुवात झाली की

१. प्रवेशद्वारवार तापमान घेणाऱ्या व्यक्तीने त्यांना अभिवादन केले पाहिजे आणि ते काय करीत आहेत ते समजावून सांगावे- "मी आपल्या शरीराचे तापमान समजण्यासाठी तपमान घेत आहे."
२. मुलाचे तापमान जास्त असल्यास, उद्गार देऊ नका, किंचाळ करू नका किंवा मुलाला कलंकित वाटू नका. पालकांना हळूवारपणे सांगा, "थर्मामीटरने शरीराचे तापमान जास्त दर्शविले आहे, म्हणून कृपया आपल्या मुलास घरी विश्रांती द्या."
३. जर एखाद्या मुलास सतत खोकला किंवा शिंका येणे किंवा उबदार दिसत असेल तर कृपया त्यांचे तापमान घ्या आणि जर तापमान १०० पेक्षा जास्त असेल तर मुलाला अलग ठेवण्याची आणि पालकांना कॉल करा
४. या अलग ठेवलेल्या मुलांची काळजी घेणार्या प्रौढ व्यक्तीने सामाजिक अंतर राखण्यासाठी प्रयत्न करणे आवश्यक आहे आणि मास्क आणि हातमोजे घालणे आवश्यक आहे. या कर्मचार्यांसाठी संपूर्ण पारदर्शित फेस कव्हर मास्क खरेदी करण्याचा प्रयत्न करा आणि त्यांनी लाम्ब बाह्यांचे वस्त्र परिधान केल्याचे सुनिश्चित करा.
५. वर्गातील सर्व मऊ / कपड्याचे कार्पेट व मऊ खेळणी काढा.
६. कागदी वास्तु सुरक्षित असल्या तरी ग्रंथालयाची पुस्तके टाळा कारण ते अधिक लोकांद्वारे हाताळले जातील.

वर्गा मध्ये

१. पहिल्या दिवशी पॉवरपॉइंट किंवा पोस्टर किंवा कठपुतळ्यांद्वारे मुलांशी पुढील गोष्टींबद्दल चर्चा करा (किंवा मॅन्युअलमध्ये दिलेली एक वापरा) जी आपण शाळा / डेकेअर उघडण्यापूर्वी पालकांशी सामायिक केली आहे.

- खोकला आणि शिंका येणे दरम्यान स्वच्छता सवयी
- हात धुणे
- सामाजिक अंतर
- मास्क घालणे
- कुणाशीही अन्न किंवा पाणी सामायिक नाही
- जर त्यांना आजारी वाटत असेल तर घाबरू नका



- आपल्या मुलांना प्रश्न विचारण्यास आणि आपल्यासमवेत आपल्या भावना व्यक्त करण्यास प्रोत्साहित करा. लक्षात ठेवा प्रत्येक मुलावर ताणतणावाबद्दल भिन्न प्रतिक्रिया असू शकतात; धैर्याने समजून घ्या.
- तथ्ये वापरून आणि मुलांना एकमेकांबद्दल विचारशील असल्याचे लक्षात आणून द्या
- खोकला आणि कोपर्याने शिंकणे आणि वारंवार हात धुणे अशा आरोग्यासाठी चांगल्या वर्तनांवर लक्ष केंद्रित करा
- २० सेकंदा साठी हात धुण्याच्या सर्वोत्तम कार्य करण्यासाठी गाणे गा.(उदा - हैप्पी बर्थडे तो यू)
- मुले सॅनिटायझरने हात धुण्याचा "सराव" करू शकतात
- लक्षणे (शिंका येणे, खोकला, ताप) दर्शवायला कटपुतलीचा उपयोग करा, आजारी पडल्यास काय करावे (म्हणजेच त्यांचे डोके दुखत आहे, पोट दुखत आहे, त्यांना गरम किंवा जास्त थकवा जाणवत आहे) आणि आजारी असलेल्या व्यक्तीला कसे सांत्वन द्यावे (सहानुभूती आणि सुरक्षित काळजी वर्तन विकसित करणे) हे सगळे कटपुतळीच्या माध्यमान शिकवा
- सामाजिक अंतराची संकल्पना समजवा (मित्रांपासून दूर उभे राहणे, मोठ्या लोकसमुदायाला टाळा, जर तुम्हाला काही नको असेल तर लोकांना स्पर्श करू नका. इ.) मुलांना एकमेकांपासून दूर बसून राहणे व मित्रांना स्पर्श न करण्यासाठी पुरेशी जागा ठेवावी ह्याचे सराव देण्यासाठी पक्ष्यासारखे पंख फडफडण्याचे खेल करून शिकवा
- मुलांच्या चिंता ऐकण्याचे व त्या प्रश्नांची उत्तरे वयाने देण्याचे प्रयत्न करा. त्यांना बर्‍याच माहितीने घाबरू नका. त्यांच्या भावना व्यक्त करण्यासाठी आणि संवाद साधण्यासाठी प्रोत्साहित करा. त्यांना येऊ शकतात अशा वेगवेगळ्या प्रतिक्रियांची चर्चा करा आणि स्पष्ट करा की ही एक असामान्य परिस्थितीबद्दल सामान्य प्रतिक्रिया आहे.
- स्वतःला आणि इतरांना सुरक्षित ठेवण्यासाठी मुले बरेच काही करू शकतात यावर जोर द्या.
- प्रत्येक दिवासाची सुरुवात मुलांसह वरील मुद्द्यांवर चर्चा करून करा.
- अर्ली चाइल्डहुड असोसिएशन तर्फे "कोविड सेफ्टी - द न्यू लायन एंड माउस" आणि "गोल्डिलॉक्स एंड कोविड-स्मार्ट बेअर" या दोन कथा पुस्तके प्रकाशित केल्या गेले आहे.आपण ही पुस्तके आणू शकता व इथून डाउनलोड करू शकता. <https://youtu.be/b3vGCkRcBQc>

"कोरोना वायरस प्रसार रोखण्यासाठी पाच पाउल "

सूचना: या 5 मूलभूत चरणांचे अनुसरण करणे आवश्यक आहे हे मुलांना सांगणे महत्वाचे आहे.

स्वतः अनुसरण करून डेमॉन्स्ट्रेट करा

१. हात:

त्यांना वारंवार धुवा (नियमितपणे २० सेकंद साबण आणि पाण्याने हात धुणे किंवा एलकोहॉल युक्त सैनिटाइजर चे वापर करा)



२. कोपर:

त्यात खोकला



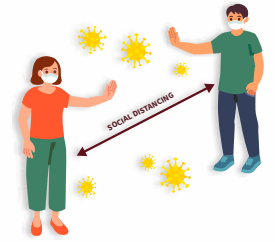
३. चेहरा:

(अशुद्ध हातांनी) त्याला स्पर्श करू नका



४. अंतर:

जे लोक अस्वस्थ आहेत त्यांच्याबरोबर सुरक्षित अंतर (१ मीटर किंवा ३ फूट) ठेवा आणि तुमची चिन्हे दर्शवा



५. घरी रहा:

आपण अस्वस्थ वाटत असल्यास घरीच रहा. आपल्या पालकांना माहिती द्या.



कृति करण्याच्या अतिरिक्त गोष्टी

Sr.No.	Description
१.	शाळेत परत येण्यापूर्वी स्वच्छताविषयक व्यवस्थापन करणार्या अॅडमिन टीमच्या सदस्यांना चक्क तयार करा आणि आधीच शाळा सुरु होण्याच्या सेनीटाइजेशन करण्याची सवय घाला. त्यांना शाळेत येणाऱ्या शिक्षकांसह पायलट टेस्ट करायला सांगा . काय करावे व काय नाही करावे हे समजून घेण्यासाठी कर्मचार्यांचे संपूर्ण प्रशिक्षण करा. कदाचित याचे व्हिडिओ बनवा आणि पालकांना पाठवा जेणेकरून ते हे निष्काळजी होतील.
२.	कमीतकमी एक आठवडा आधी पालकांची मीटिंग घेऊन त्यांना सगळ्या गोष्टी समजावणे आवश्यक आहे, त्यांना संपूर्ण अभिमुखता सुविधा आणि प्रक्रियेची माहिती द्या, त्यांना आत्मविश्वास देण्यासाठी हे वैयक्तिकरित्या केले पाहिजे. म्हणून शाळेच्या मालकांना ते कसे प्रोटोकॉलचे अनुसरण करीत आहेत आणि हे प्रोटोकॉल काय आहेत हे सामायिक करणे आवश्यक आहे - प्रत्येक गोंष्ट प्रत्यक्ष करून दाखविल्याने त्याची समजावणूक चांगली होईल.
३.	मुलांचे पूर्व मूल्यांकन (झूम मीटिंग द्वारे) करा , काही मुलांना नवीन शैक्षणिक वर्षाच्या सुरुवातीस अधिक वेळची आवश्यकता असते - या मुलांना नेहमीच जबाबदार असलेल्या एका प्रौढ व्यक्तीसह असणे आवश्यक आहे. या मुलांना स्वतंत्रपणे कॉल करा आणि कमी कालावधीसाठी शाळेत बोलवा त्यांच्या शिक्षकांसोबत एकास एक शिक्षण संधि द्या.
४.	शिक्षकांनी मिश्रित शिक्षण सुरु ठेवणे : तंत्रज्ञानाचा वापर चालू ठेवणे आवश्यक आहे, म्हणूनच जर हा शाळेचा भाग नसेल तर मालकांनी त्यात गुंतवणूकीचा विचार केला पाहिजे. दुसऱ्या वेळ दरम्यान आमच्याकडे आणखी एक लॉकडाउन असू शकते हे पाहता, कोणत्याही किंमतीवर तंत्रज्ञानाचा वापर बंद करू नका. मुलांना तंत्रज्ञानाची आणि त्याचा योग्य वापर करण्याची सवय लावू द्या.
५.	शक्य तितक्या वेळेपर्यंत शाळेत मुलांद्वारे वापरल्या जाणाऱ्या संसाधनांमदे "प्रत्येक मुलासाठी एक असावे" आशा रीतीने गुंतवणूकीचा विचार करू शकतात - आमचा अभ्यासक्रम "सगळ्यांनी मिळून शिकणे" ह्यावर आधारित असत - परंतु ते सामायिक आहे - शाळा केवळ अशा उपकरणासह काम करण्याचा विचार करू शकते जे केवळ एका वेळेत एकालास संपर्काची परवानगी देते.
६.	शाळेतील सर्व चार्ट्स अनुज्ञेय प्लास्टिकच्या शीटने झाकलेले असले पाहिजेत जेणेकरून या पृष्ठभागावर संक्रमण जास्त टिकू शकणार नाही आणि ते पुसून नष्ट करता येईल.
७.	शाळेच्या सुरुवातीस मुलांच्या करण्याच्या आणि न करण्याच्या कामाबद्दल दैनिक अभिमुखता.
८.	डॉक्टर आणि नर्स : अतिपरिचित रुग्णालये आणि क्लिनिक देखील ओळखा आणि एखाद्या प्रकरणात त्यांच्याशी संपर्क सधता येईल याची खात्री करा.
९.	रोजचा एक भाग म्हणून शिक्षक आणि मुलांसाठी अर्धा तास सॅनिटायजेशन प्रक्रिया. प्रत्येक मूल घरातून त्याच्या नावाचे लेबल असलेली बाटली घेऊन येईल.

Additional Action Points

Sr.No.	Description
१०.	प्रत्येक वर्गाच्या कचऱ्याचे विल्हेवाट लावण्यासाठी सीलबंद डस्टबिन असणे आवश्यक आहे आणि दिवसात कचरा तीन वेळा साफ करणे आवश्यक आहे - विशेषतः मुलांद्वारे वापरल्या जाणाऱ्या टिश्यू पेपर.
११.	शाळांकडून अभ्यासक्रमाचे स्वतंत्र विश्लेषण केले जाणे आवश्यक आहे आणि विद्यार्थ्यांना त्यांचे स्थान (रेड झोन इ.), शिक्षकांची उपलब्धता इत्यादींच्या आधारे त्यांनी काय शिकवले पाहिजे हे संवाद साधणे आवश्यक आहे.
१२.	नियुक्त केलेल्या वर्ग शिक्षिकेच्या भूमिकेवर जोर द्या, शक्य असल्यास शाळेच्या घडामोडींबद्दल आवश्यक असल्यास वेळेवर माहिती पालकांपर्यंत पोहोचवा.
१३.	पालकांकडून कोणतीही तथ्य लपवू नका. कोविडनंतरच्या यशसाठी साठी विश्वास सर्वात जास्त आवश्यक असतो.
१४.	कंटेनमेंट झोनमध्ये शाळा सुरु नसाव्यात आणि शाळा व्हर्च्युअल शिक्षणासह सुरु ठेवल्या जाऊ शकतात.
१५.	कुठल्याही कार्यक्रम व उत्सव साजरे करण्यास (ज्यात वेषभूषेचा समावेश असेल) वर्चुअल प्लेटफार्म चे वापर करा.
१६.	शाळेत दिल्या जाणारे नाष्टे व खाद्य बंद करण्याचा विचार करा, ते प्रत्येक मुलाकडून घरूनच आणले जाऊ शकते.
१७.	साफसफाईची प्रथा शाळा सुरु होण्यापूर्वीची,सुरु असतांना आणि संपलनंतर लावणे आवश्यक आहे, विशेषतः पुढील रोटेशन बॅच येण्यापूर्वी.
१८.	शाळा सुरु होण्याच्या पूर्वीच कदाचित अत्यंत पावसाचा दिवस असल्यास शाळा बंद करण्याविषयी माहिती सामायिक करण्याचा एक प्रोटोकॉल तयार केला पाहिजे. पालकांनी सुशिक्षित असणे आवश्यक आहे आणि म्हणूनच शाळांमध्ये विद्यार्थ्यांना तंत्रज्ञानाचा पर्याय असणे आवश्यक आहे ज्यामुळे पावसाचे दिवस किंवा हलक्या सर्दी किंवा खोकला असल्यास ते मूल शाळेत नसल्याने काय केले जाईल ते कळेल.
१९.	शाळांनी चित्रे, व्हॉईस नोट्स वापरून संभाषण करणे शिकले पाहिजे आणि पालकांना शाळेच्या प्रक्रियेत आत्मविश्वास वाढवण्यासाठी साप्ताहिक आधारावर अद्यतनित केले पाहिजे.
२०.	मुलांना शाळेत पुस्तके आणि कागदपत्रे नेण्यास टाळा. शाळेचे बैग हलके असावेत आणि त्यात फक्त फराळाचा डबा ,पाण्याची बाटली, टिश्यू असावेत. म्हणून मिश्रित शिक्षण पुरेसे ठरेल.

**स्वच्छता आणि
वैयक्तिक अंतर
ठेवण्या बद्दल
केन्द्रवार लावू शकणारी
चीन्हे व पोस्टर**

(इंग्रजी - हिंदी व इंग्रजी - मराठी)
(इतर भाषांसाठी www.eca-india.org
वेबसाइट वरून डाउनलोड करा)

PHYSICAL DISTANCING
शारीरिक दुरी बनाये



STAND HERE
यहाँ खड़े रहे

Early
Childhood
Association

APER
ASSOCIATION FOR
PRIMARY EDUCATION
& RESEARCH

Maintain Hand Hygiene
हाथों को स्वच्छ रखें



Wash your hand upto 20 seconds
अपने हाथों को 20 सेकंड तक घोंटें

**Early
Childhood
Association**

APER
ASSOCIATION FOR
PRIMARY EDUCATION
& RESEARCH

Use Hand Sanitizer

हैंड सेनिटाइज़र का
उपयोग करें



Early
Childhood
Association

APER
ASSOCIATION FOR
PRIMARY EDUCATION
& RESEARCH

Avoid touching your eyes, nose and face



आँख नाक और मुँह को हात न लगाये

Do not spit in public



यहाँ वहाँ न थूके

Sneeze and cough in your elbow or napkin



छीकते या खाँसते समय रुमाल का उपयोग करे

Do not hug or shake hands



ना हाथ मिलाये ना गले मिले

Early Childhood Association

APER
ASSOCIATION FOR PRIMARY EDUCATION & RESEARCH

Avoid touching your eyes, nose and face



आँख नाक और मुँह को हात न लगाये

Do not spit in public



यहाँ वहाँ न थूके

Sneeze and cough in your elbow or napkin



छीकते या खाँसते समय रुमाल का उपयोग करे

Do not hug or shake hands



ना हाथ मिलाये ना गले मिले

Early Childhood Association

APER
ASSOCIATION FOR PRIMARY EDUCATION & RESEARCH

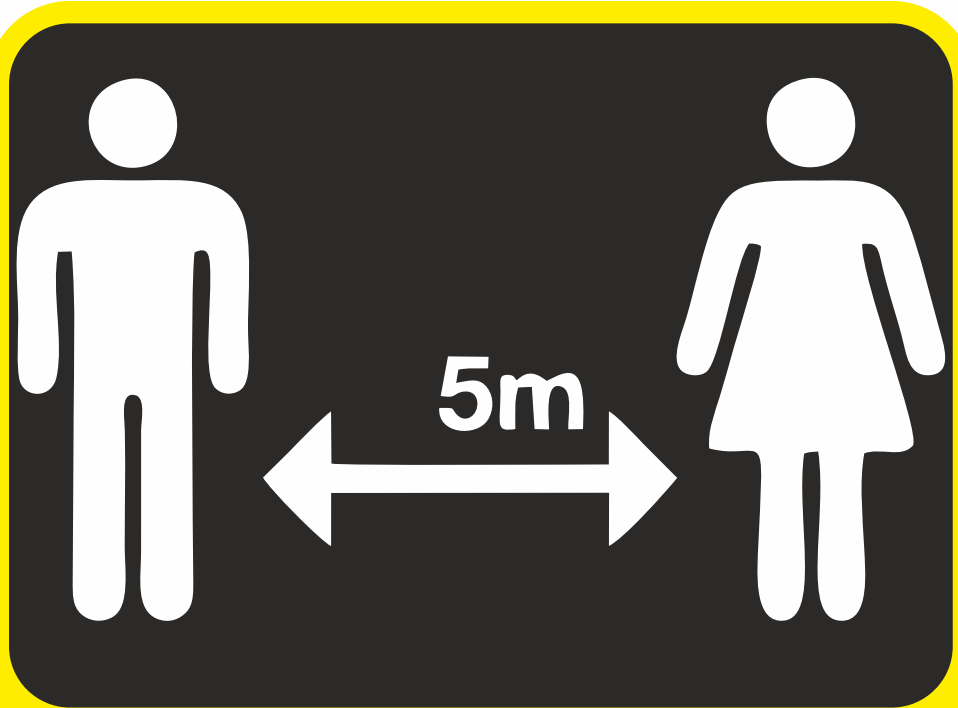
Face mask
must be worn



मुंह पर मास्क अवश्य
लगाकर रखे

Early
Childhood
Association

APER
ASSOCIATION FOR
PRIMARY EDUCATION
& RESEARCH



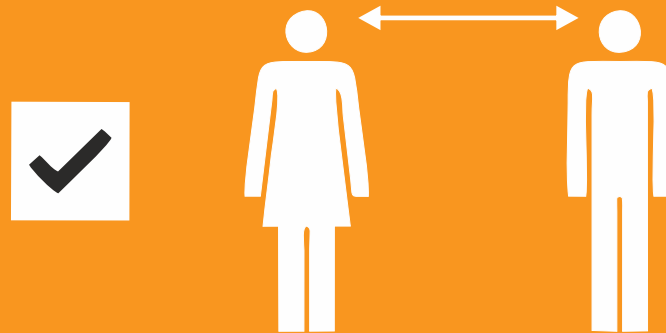
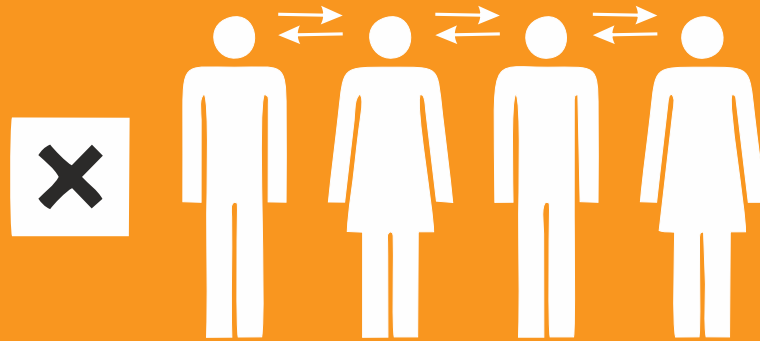
**PLEASE KEEP
DISTANCE**

कृपया दूरी बनाए रखे

**Early
Childhood
Association**

APER
ASSOCIATION FOR
PRIMARY EDUCATION
& RESEARCH

SOCIAL DISTANCING



Early
Childhood
Association

APER
ASSOCIATION FOR
PRIMARY EDUCATION
& RESEARCH



**No
handshakes**



**No
hugs**



Just Smiles



Namaste



COVID - 19 PREVENT THE SPREAD



WASH YOUR HANDS OFTEN

With soap & water for at least 20seconds or use an alcohol based hand sanitiser.



CLEAN & DISINFECT

frequently touched objects & surfaces.



STAY HOME

If you are sick.



WEAR A FACE MASK

If you are sick



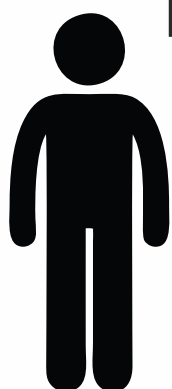
AVOID TOUCHING

Your eyes, nose, & mouth
With unwashed hands.



COVER MOUTH & NOSE

With a tissue or your sleeve
(not your hands)
when coughing or sneezing.



Please maintain distance



6 Ft



PHYSICAL DISTANCING
शारीरिक अंतर पाळावे



STAND HERE
येते उभे राहणे

Early
Childhood
Association

APER
ASSOCIATION FOR
PRIMARY EDUCATION
& RESEARCH

Maintain Hand Hygiene

हाथ स्वच्छ ठेवावे



Wash your hand upto 20 seconds

आपले हाथ 20 सेकंद धुवावे

Early
Childhood
Association

APER
ASSOCIATION FOR
PRIMARY EDUCATION
& RESEARCH

Use Hand Sanitizer

हैंड सांड्टिजेरचा
वापर करावा



Early
Childhood
Association

APER
ASSOCIATION FOR
PRIMARY EDUCATION
& RESEARCH

Avoid touching your eyes, nose and face



डोळे नाक अणि तोड़
याना हाथ लाऊ नए

Do not spit in public



येते तेथे थुंकु नए

Sneeze and cough in your elbow or napkin



खोकताना किंवा शिंकताना
रुमालाचा वापर करावा

Do not hug or shake hands



ना हाथ लावणे
ना मीठी मारणे

Early
Childhood
Association

APER
ASSOCIATION FOR
PRIMARY EDUCATION
& RESEARCH

Avoid touching your eyes, nose and face



डोळे नाक अणि तोड़
याना हाथ लाऊ नए

Do not spit in public



येते तेथे थुंकु नए

Sneeze and cough in your elbow or napkin



खोकताना किंवा शिंकताना
रुमालाचा वापर करावा

Do not hug or shake hands



ना हाथ लावणे
ना मीठी मारणे

Early
Childhood
Association

APER
ASSOCIATION FOR
PRIMARY EDUCATION
& RESEARCH

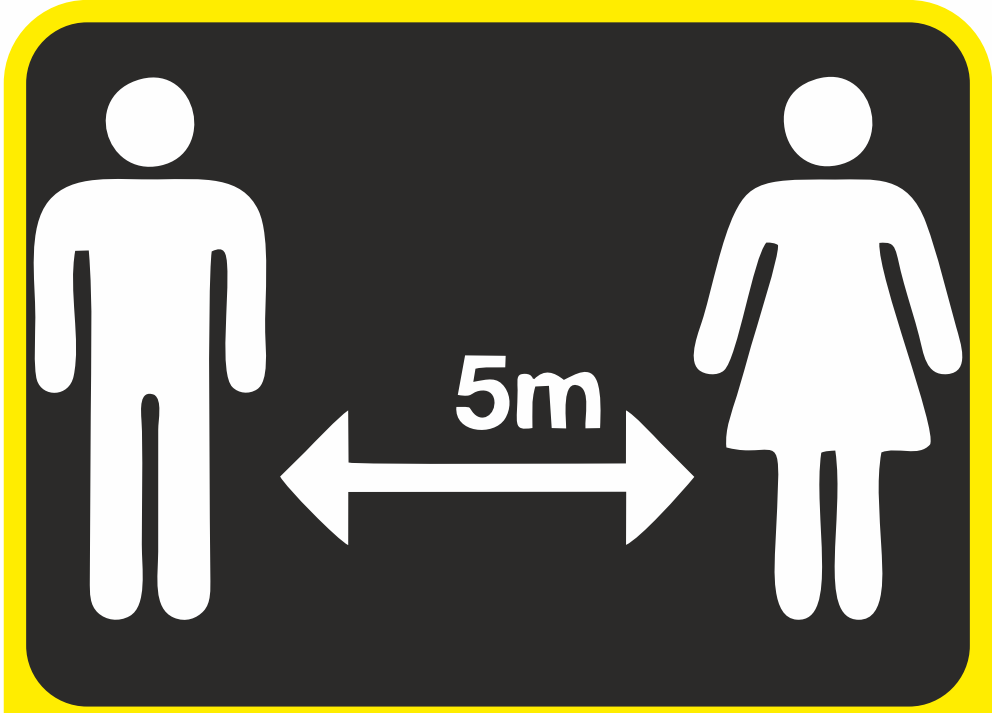
**Face mask
must be worn**



**तोंडाला मास्क
लावणे आवश्यक आहे**

**Early
Childhood
Association**

APER
ASSOCIATION FOR
PRIMARY EDUCATION
& RESEARCH



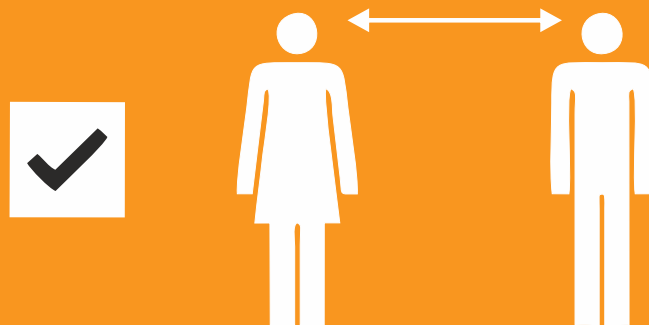
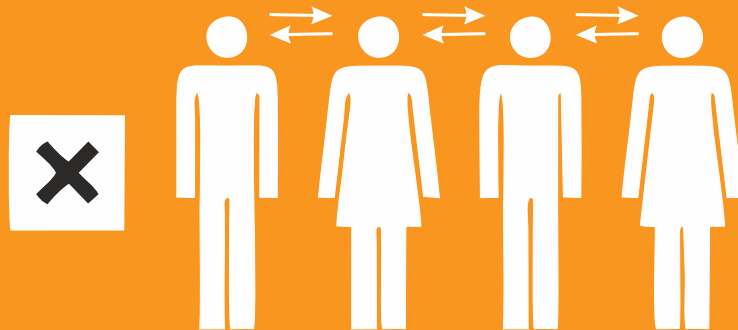
**PLEASE KEEP
DISTANCE**

कृपया अंतर ठेवावे

**Early
Childhood
Association**

APER
ASSOCIATION FOR
PRIMARY EDUCATION
& RESEARCH

SOCIAL DISTANCING



Early
Childhood
Association

APER
ASSOCIATION FOR
PRIMARY EDUCATION
& RESEARCH



**No
handshakes**



**No
hugs**



Just Smiles



Namaste



COVID - 19 PREVENT THE SPREAD



WASH YOUR HANDS OFTEN

With soap & water for at least 20 seconds or use an alcohol based hand sanitiser.



CLEAN & DISINFECT

frequently touched objects & surfaces.



STAY HOME

If you are sick.



WEAR A FACE MASK

If you are sick



AVOID TOUCHING

Your eyes, nose, & mouth
With unwashed hands.

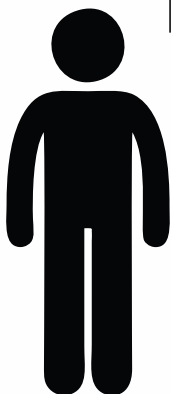


COVER MOUTH & NOSE

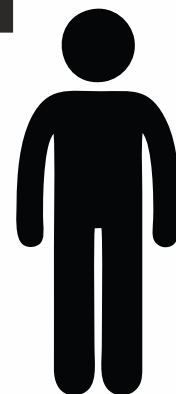
With a tissue or your sleeve
(not your hands)
when coughing or sneezing.



Please maintain distance



6 Ft



संदर्भसाहित्य

- अ. यूनिसेफ - शाळांमध्ये कोविड-१९ प्रतिबंधासाठी मुख्य संदेश आणि क्रिया - मार्च २०२०
- ब. यूनेस्को - यूनिसेफ - वर्ल्ड बँक - शाळा पुन्हा सुरु करण्यासाठी रूपरेशा - एप्रिल २०२०
- क. यूनिसेफ - चाइल्डलाइन - कोविड -१९ दरम्यान मुलांसाठी मानसशास्त्रीय समर्थन पालक आणि काळजीवाहूंनासाठी एक मॅन्युअल
- ड. पुनरावृत्तित मार्गदर्शक तत्त्वांसह एमएचएचा आदेश

संकल्पना, संपादन, निर्मिती

डॉ स्वाती पोपट वत्स

अध्यक्षा - अर्ली चाइल्डहुड एसोसिएशन (ईसीए) व
एसोसिएशन फॉर प्राइमरी एजुकेशन एंड रिसर्च (एपर)

सलाहकार

- # डॉ रीता सोनवत - एग्जीक्यूटिव डायरेक्टर - ईसीए, एपर
- # डॉ कामिनी रेगे - ट्रेझरर - ईसीए, एपर
- # आतेमा आगरकर - उपाध्यक्षा - ईसीए, टेरिटरी हेड मुंबई - एपर
- # कुसुम कॅवर - सचिवा - एपर
- # विद्या मूर्ति - टेरिटरी हेड पीसीएॅमसी एपर
- # अज्ञेलिया - टेरिटरी हेड पीसीएॅमसी ईसीए