कोरोना भाइरसको संक्रमणको जोखिमको समयमा विद्यालयमा आधारित जनस्वास्थ्य लगायत मनोसामाजिक पक्षमा तयार गरिएको सहयोगी मार्गनिर्देशिका

(विश्व स्वास्थ्य संगठनको सिफारिसमा आधारित)

कोरोना भाइरसको संक्रमणलाई ध्यानमा राखी विश्वभरका विभिन्न देशहरुमा जनस्वास्थ्य तथा सामाजिक सुरक्षाका कयौं उपायहरु अवलम्बन गरिएका छन् । जस्तैः विद्यालय बन्द गरिएका छन्, घर बाहिर जान प्रतिबन्ध लगाइएको छ, व्यापार तथा यातायातका साधनहरुको संचालनमा प्रतिबन्ध लगाइएका छन् । हरेक देशले आफ्नो आफ्नो देशको संक्रमणको अवस्थालाई ध्यानमा राखी थप संक्रमण विस्तार हुन नदिनका लागि सुरक्षाका विभिन्न उपायहरु अवलम्बन गरेका छन् । कोरोना भाइरसको संक्रमण बढिरहेको वर्तमान अवस्थामा विश्व स्वास्थ्य संगठनले जनस्वास्थ्यको प्रबर्धनका लागि विश्वभरका नीति निर्माता, शिक्षाविद् , अभिभावक वा स्याहारकर्ता एवं सरकारहरुलाई नीति निमार्ण तथा सुरक्षाका उपायहरुको खोजी गर्न तथा अवलम्बन गर्न सहयोग पुगोस् भन्ने हेतुले सहयोगी निर्देशिकाहरु विकसित गरी जारी गरिरहेको छ । विशेषगरी कोरोना भाइरसको संक्रमणको समयमा निर्णयकर्ता तथा शिक्षाविद्हरुलाई समेतलाई सहयोग हुने गरी विद्यालयहरु कसरी र कहिले बन्द गर्ने तथा पुनः संचालन गर्ने भन्ने विषयमा उपायहरु सहितको सामग्री विकास गरिएको छ ।

विद्यालय बन्द गर्दा तथा पुनः संचालन गर्दा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरु

विद्यालयहरु आंशिक तथा पुर्णरुपमा बन्द गर्दा तथा पुनः संचालनमा ल्याउँदा कोरोना भाइरसको संक्रमणको अवस्था र संक्रमण विस्तारको जोखिमलाई विशेष ध्यान दिनु पर्दछ । विश्व स्वास्थ्य संगठन, युनिसेफ तथा आइएफआरसी जस्ता संस्थाहरुले विद्यालयमा कोरोना भाइरसको रोकथाम तथा नियन्त्रणका उपायहरुमा विभिन्न निर्देशिकाहरु विकास गरेको पाइन्छ । अहिलेको संक्रमणको अवस्थामा विद्यालय बन्द गर्ने या पुनः संचालन गर्ने सन्दर्भमा स्थानीय स्तरमा संक्रमणको जोखिमलाई ध्यानमा राखी **जोखिममा आधारित पद्दति** लाई अवलम्बन गर्नु पर्दछ ।

विद्यालय बन्द गर्दा तथा पुनः संचालनमा ल्याउँदा विद्यालय ब्यवस्थापन समिति, स्थानीय तह वा निर्णयकर्ताहरुले निम्नानुसार कुराहरुलाई ध्यान दिनु पर्दछ ।

- कोरोना भाइरसको संक्रमणको अवस्था र बालबालिकाहरुमा त्यसको असर
- विद्यालय भएको क्षेत्रमा कोरोना भाइरसको संक्रमणको अवस्था
- कोरोना भाइरसको रोकथाम तथा नियन्त्रणमा विद्यालयको क्षमता तथा व्यवस्थापन

कोरोना भाइरसको संक्रमण तथा बालबालिकाहरुको बारेमा जान्नै पर्ने कुराहरु

विश्वब्यापी रुपमा अहिले सम्मको रेकर्ड हेदा अरु उमेर समुहका मानिसहरु भन्दा बालबालिकाहरुको केश कम देखिएको छ। तर नेपालमा चाहिँ बालबालिकाहरुमा पनि कोरोना भाईरसको संक्रमण देखिएको छ। तर पनि अरु उमेर समुहका मानिसहरुमा जस्तो जटिल अवस्था भने बालबालिकाहरुमा कम नै देखिएको पाइन्छ । बालबालिकाहरुबाट संक्रमण फैलने जोखिमको बारेमा भने अध्ययन भइरहेको पाइन्छ । अहिलेसम्म विद्यालयका कक्षाकोठाहरुबाट संक्रमण फैलिएको छ, छैन भन्ने सम्वन्धमा अनुसन्धान नपाइएता पनि विद्यालय जस्तो समुहमा भेला हुने ठाउँहरुमा बढि जोखिममा हुन्छन। नेपालको सन्दर्भमा विद्यालयहरुलाई क्वारेन्टाईनको रुपमा धेरै प्रयोग गरिएको पाईन्छ। यसरी क्वारेन्टाईनको रुपमा प्रयोग गरिएको विद्यालयहरु सूचारु गर्नु अघि विद्यालय हाताको सरससफाई देखि यसले बालबालिकाको मनोभावनामा पार्ने असर कसरी कम गर्न सकिन्छ, यस विषयमा छलफल र प्रशस्त तयारी गरेर मात्र विद्यालय आंशिक वा पूर्णरुपमा खोल्नु पर्दछ। यसको साथै विद्यालय खोल्नु भन्दा पहिले अन्य देशहरुमा अपनाइएका उपायहरु तथा अन्य देशहरुले गरेका अनुभवलाई आधार मान्नु राम्रो हुन्छ।

कोरोना भाइरसको संक्रमणको स्थानीय परिस्थिती

कोरोना भाइरसको संक्रमणको अवस्था देश भित्रै पनि ठाउँ अनुसार फरक फरक हुन सक्छ। त्यसैले कोरोना भाइरस संक्रमणको स्थानिय परिस्थितीको आंकलन गर्दा निम्न प्रश्नहरुलाई ध्यानमा राख्नु पर्दछ ।

- समाजमा अहिलेको कोरोना भाइरस संक्रमणको प्रभाव कस्तो छ ? के कतिपय ठाउँहरुमा हिडडुल गर्न प्रतिवन्ध लगाइएका छन ? के यात्रा गर्नुपर्ने अवस्थामा सुरक्षित यातायातको साधनको व्यवस्था छ ?
- स्थानीय स्तरमा कोरोना भाइरसको संक्रमणको अवस्था कस्तो छ ? के कोरोना भाइरसको संक्रमणको वर्तमान अवस्थाको बारेमा सुचनाहरु उपलब्ध छन र यसरी उपलब्ध भएका सुचनाहरु के विश्वसनीय छन् त ?
- के स्थानीय स्तरमा रहेका स्वास्थ्यकर्मीहरु कोरोना भाइरसका नयाँ केशहरुको यथाशिघ्र पहिचान गर्न र संक्रमण बढ्न नदिन आवश्यक उपायहरु अवलम्बन गर्न संक्षम छन्?
- के विद्यालय कोरोना भाइरसको संक्रमणको सन्दर्भमा स्थानीय स्वास्थ्य निकाय वा अस्पतालसँग आवश्यक समन्वय तथा सहकार्यका लागि सक्षम छ ? (जस्तैः विद्यालयमा कोरोना भाइरसको संक्रमण देखिएको अवस्थामा स्थानीय गाउँ तथा नगरपालिकाको स्वास्थ्य संयोजक वा नजिकको स्वास्थ्य संस्था वा अस्पतालको प्रमुखलाई सम्भावित जोखिम हुन सक्ने मानिसहरुको खोजी गर्नमा आवश्यक जानाकारीहरु उपलब्ध गराउन सक्छन ?)
- विद्यालयका कति शिक्षकहरु तथा अन्य कर्मचारीहरुमा संक्रमण भएको छ तथा संक्रमणको जोखिममा छन् उनीहरुको उमेर समुह कति छ ? संक्रमण किन बढिरहेको छ र यसको कारण के हो?
- कति बालबालिकाहरुमा संक्रमणको जोखिमको संभावना छ र उनीहरुलाई कस्तो खालको विशेष सहयोगको आवश्यकता छ ?

क) नीति, अभ्यास र भौतिक पुर्वाधार

जव विद्यालयहरु आशिंक तथा पुर्णरुपमा खुल्छन त्यतिवेला विद्यालयले कोराना भाईरसको रोकथाम र नियन्त्रणका रणनितीहरुको अभ्यास गर्नु पर्दछ। यसको लागि संक्रमणको जोखिमको पहिचान गरी सोही अनुसार गर्दा निम्न कुराहरुलाई अवलम्बन गर्नु पर्दछ

विद्यालयको स्रोत र भौतिक पुवार्धार

- के विद्यालयसँग हात तथा श्वासप्रश्वासको स्वास्थ्य, सामाजिक दुरी कायम गर्न तथा भिडभाड गर्न नदिनका लागि उपयुक्त निती तथा स्रोत व्यवस्थापन छ ?
- के सामाजिक दुरी कायम गरी डेस्क वेन्चहरु व्यवस्थापन गर्न कक्षाकोठाहरु प्रर्याप्त ठुला छन ? आवश्यकता अनुसार अस्थायी रुपमानै भएपनि कक्षाकोठाहरुको व्यवस्थापन र विस्तारका लागि विद्यालयको भौतिक पुर्वाधारलाई विस्तार गर्न सकिन्छ ?
- के विद्यालयसँग संक्रमणको विस्तारलाई रोक्नको लागि आवश्यक पर्ने प्रर्याप्त सामाग्री छन ? जस्तैः हात धुने धारा, पानी, साबुन, सेनीटाइजर आदी ।
- के कक्षामा विद्यार्थी संख्या घटाइ दैनिक तथा साप्ताहिक रुपमा समुह समुह बनाएर कक्षाको व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ?
- के विरामी विद्यार्थीको लागि हेरचाह गर्न विद्यालयमा नर्शको व्यवस्था छ ?
- के अत्याधिक डर, त्रासमा रहेका विद्यार्थीहरुको मनको कुरा सुन्ने मनोसामाजिक फोकल शिक्षकको व्यवस्था छ?

विद्यालय संचालक तथा विद्यालयका कर्मचारीहरुका लागि नीति

- के विद्यालयका सबै कर्मचारीहरुको (उच्च जोखिममा भएका कर्मचारीहरु सहित) सुरक्षाको लागि विद्यालयले आवश्यक नीति तयार गरेको तथा निश्चित प्रक्रियाहरु अवलम्बन गरेका छन् ? जस्तै बृद्ध तथा पहिलेनै मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएका शिक्षक तथा अन्य कर्मचारीहरुको लागि ।
- के विद्यालयसँग सुरक्षित विद्यालय व्यवस्थापनका लागि विद्यालय कर्मचारीहरुलाई तालिम दिने क्षमता छ ?
- के विद्यालयले अनलाईन पोर्टल, रेडियो वा टेलिफोनबाट कक्षा संचालन गर्ने पद्दति अपनाउने योजना बनाएको छ ?
- अहिलेको परिस्थितीलाई ध्यानमा राखी विद्यालयको पठनपाठनको समय तालिका सम्बोधन गर्न के विद्यालयसँग प्रर्याप्त शिक्षकहहरुको व्यवस्थापन गर्न क्षमता छ ?
- कोराना भाइरसको संक्रमणको जोखिमको सन्दर्भमा स्थानीय परिवेशलाई ध्यानमा राखी बढी जोखिममा भएका शिक्षकहरुले के विद्यालयमा नै आएर कक्षा लिनुको साटो विभिन्न संचारका माध्यमहरुबाट कक्षा लिने सम्भावना छ ?

ख) व्यवहारिक पक्ष

कोरोना भाइरसको संक्रमणको रोकथामको सन्दर्भमा विद्यार्थीहरुको उमेर र अनुभवलाई ख्याल गरौं । १ मिटरको सामाजिक दुरी कायम गर्न साना बालबालिकाहरुलाई गाह्रो हुन्छ। ठुला बालबालिकाहरुको हकमा भने परीक्षाको समयमा अवलम्वन गरिने दुरीलाई स्मरण गराउन सकिन्छ । त्यसैले विद्यार्थीहरुको समायोजनको लागि विद्यालयले निम्न कुराहरुमा ध्यान दिन उपयुक्त हुन्छ ।

- के विद्यालयले तोकिएको मापदण्ड अनुसार विद्यार्थीहरुलाई सहयोग गर्न विद्यालयमा कक्षाकोठाको व्यवस्थापन गर्न सक्छ ?
- के विद्यालयले तोकिएको मापदण्ड अनुसार खेलकुदको समयमा तथा कक्षाकोठा भन्दा बाहिर गरिने मनोरजनात्मक क्रियाकलापहरु लगायतका

क्रियाकलापहरुको समयमा अपनाउनु पर्ने सावधानीको व्यवस्थापन गर्न सक्छ ?

- के विद्यार्थी, शिक्षक तथा अभिभावकहरु टेलिफोन मार्फत गरिने पठनपाठन वा दुर शिक्षाको अभ्यासप्रति इच्छुक देखिन्छन्? अनि के उनीहरुसँग दुर शिक्षाका लागि आवश्यक पर्ने सामाग्रीहरु तथा अनुकुल वातावरण छन ?

विद्यार्थीहरुको उमेर अनुसार ध्यान दिनु पर्ने कुराहरु

- विद्यालयमा विभिन्न उमेर समुहका विद्यार्थीहरुले विभिन्न पिरियडको विच विचमा हुने छुट्टी तथा मनोरन्जनको समयमा साबधानी अपनाएका छन या छैनन् भनेर प्रर्याप्त अनुगमन गरौं ।
- स्थानीय परिवेश तथा मुल्यमान्यता अनुसार कुन उमेरका बालबालिकाहरु टेलिफोन मार्फत गरिने पठनपाठनका लागि उपयुक्त हुन्छन ? र कुन उमेर समुहका बालबालिकाहरुलाई प्रत्यक्ष सिकाइ वातावरणको आवश्यकता पर्दछ ? के विभन्न संचारका माध्यमबाट गरिने सिकाइ अभ्यासमा प्रर्याप्त सुरक्षाको सुनिश्चितता गर्न सकिन्छ ? यी कुराहरुमा ध्यान दिऔं ।
- १० जोड दुइका विद्यार्थीहरुलाई पनि सिकाइ क्रियाकलापहरु संचालन गर्दा तथा अन्य क्रियाकलापहरु संचालन गर्दा सामाजिक दुरी कायम गरौं ।
- यसरी विद्यालयमा सुरक्षित वातावरण निमार्ण गर्न तथा विद्यालयका शिक्षक कर्मचारीहरुको व्यवहारमा परिवर्तन ल्याउन उनीहरुलाई स्वास्थ्य शिक्षा र तालिम उपलब्ध गराउऔं । विद्यार्थीहरुको व्यवहारमा परिवर्तन ल्याउन पोष्टरको प्रयोग गरौं ।

सुरक्षा र सुरक्षाका उपायहरु

विद्यालय बन्द गर्दा तथा पुन: संचालन गर्दा विद्यार्थीहरुको सुरक्षामा प्रभाव पार्दछ । यो अवस्थामा निम्न पक्षहरुमा ध्यान दिनु पर्दछ

- विद्यार्थीहरुले विद्यालयमा खाजा खाना पाइरहेका छन् एवं के उनीहरुको घरमा खाना तथा खाजाको राम्रो प्रबन्ध छ ?

- विद्यालय बन्द भएको अवस्थामा के अभिभावकले आफ्नो छोराछोरीको सुरक्षा र हेरचाह पुर्याईरहेका छन्? साथै व्यवहारिक ज्ञान कत्तिको सिकाईरहेका छन्?
- के विद्यालयमा विद्यालय संचालनका लागि प्रर्याप्त शिक्षकहरु छन ? अनि के विद्यालयमा शिक्षक तथा कर्मचारीहरुको सुरक्षाको नीति बनाइएको छ ? के विद्यालयमा संक्रमणको रोकथाम तथा नियन्त्रणका लागि आवश्यक स्रोत साधनहरुको व्यवस्था छ ?
- के घर तथा विद्यालयमा विद्यार्थीहरुका लागि बालसंरक्षणको वातावरण सुनिश्चित गरिएको छ ?
- सुरक्षितरुपमा विद्यालय संचालन गर्नको लागि के विद्यालयका शिक्षक, कर्मचारी, अभिभावक तथा समुदाय विच सहकार्य छ ?
- बढी नै जोखिममा रहेका विद्यार्थीहरुको सिकाइमा बाधा नपुगोस् भन्ने उद्देश्यले के विद्यालयमा विशेष योजना बनाइएको छ ?

कोरोना भाइरसको संक्रमण कम हुदै गई विद्यालय पुनः संचालनमा ल्याउँदा सम्भव भएसम्म निम्नानुसार रणनीति अपनाउनु पर्दछ

विद्यालयमा ख्याल गर्नु पर्ने सरसफाइ तथा दैनिक क्रियाकलापहरु

- विद्यालयका हरेक विद्यार्थी, शिक्षक तथा कर्मचारीहरुलाई कोरोना भाइरसको रोकथामका लागि अपनाउनु पर्ने क्रियाकलापहरु जस्तैः पटक पटक हात धुने, मास्कको प्रयोग गर्ने, हात नमिलाउने, त्यसको सट्टामा नमस्कार गर्ने विषयमा सचेत गराउनु पर्दछ। स्रक्रमण बढिरहेको सन्दर्भमा साप्ताहिक रुपमा सुचनाहरु उपलब्ध गराउनु पर्दछ।

- विशेषगरी साना बालबालिकाहरुका लागि पटकपटक हात धुन तालिका बनाइदिने र विद्यालयका विभिन्न ठाउँमा सफापानी, हात धुने साबुन तथा सेनिटाइजर पर्याप्तरुपमा उपलब्ध गराउनु पर्दछ।

- दैनिक र नियमित रुपमा विद्यालयको वातावरणलाई सफा गर्नुपर्दछ। नियमित रुपमा शौचालयलाई संक्रमण रहित बनाउने र शौचालयमा सफापानी र साबुनको व्यवस्था गरिदिनुपर्दछ। त्यसैगरी धेरै प्रयोग हुने वा बारम्बार छोइरहने ठाउँलाई किटाणुरहित बनाउनुपर्दछ। जस्तैः ढोकाका हान्यनडिल, डेस्क, खेलौना, बत्तीका सुइचहरु, सिकाइ सामाग्रीहरु एवं किताबका खोलहरु आदि।

- जोखिम कम हुने खालका उपायहरुको खोजी गर्नुपर्दछ। साथीसाथी प्रत्यक्ष सम्पर्क हुने खालका क्रियाकलापहरुलाई जस्तैः शारीरिक शिक्षाका कक्षाहरु, पौडी, धेरै खेलाडीहरु सहभागी भएर खेल्नुपर्ने खेलहरु आदी लाई कम गर्नुपर्दछ।

- यदि विद्यालयमा दैनिक रुपमा खेलकुदका क्रियाकलापहरु तथा शारीरिक सुगठनका अभ्यासहरु तथा पौडीका खेलहरु हुने गर्दछन भने सके सम्म कम

गर्ने, कम सहभागी गराउने, आउँदा जादाँ फरकफरक ढोकाको प्रयोग गर्ने व्यवस्था मिलाउने, प्रर्याप्तमात्रामा साबुन, सफापानी र सेनिटाइजरको व्यवस्था गर्ने र साथै यस्ता ठाउंहरु दैनिकरुपमा सफागरी किटाणु रहित बनाउनु पर्दछ ।

- विद्यालयका बसहरु, विदयार्थीहरु आउने सार्बजनिक यातायातका साधनहरुलाई किटाणुरहित बनाउने, सामाजिक दुरी कायम गर्न लगाउने , हात धुने व्यवस्था गर्ने, मास्क लगाउने व्यवस्था गर्ने, एक मिटरमा एक जना विद्यार्थी राख्ने, एउटा सिटमा एक जना विद्यार्थी राख्ने, आवश्यकता अनुसार बस थप्ने, बसका झ्यालहरु खुला राख्न लगाउने गर्नुपर्दछ ।

- नेपाल सरकारले तोकेको मापदण्ड अनुसार विद्यालयमा अनिवार्य रुपमा मास्क लगाउने नीति बनाउनुपर्द। यदि विद्यालयका कोही विद्यार्थी शिक्षक तथा विद्यालयका कर्मचारी विरामी भएमा विद्यालय नआउने नियम बनाउनु पर्दछ ।

विरामी विद्यार्थी, शिक्षक तथा विद्यालयका कर्मचारीहरुको पहिचान तथा व्यवस्थापन

यदि विद्यालयका कुनै शिक्षक, विद्यार्थी तथा कर्मचारीहरु विरामी भएमा वा **विसन्चो भएमा घरमा नै बस्ने** भन्ने नीति बनाई उनीहरुलाई घरमा नै बस्ने व्यवस्था मिलाउनुपर्दछ। उनीहरुको स्वास्थ्योचारको लागि स्थानीय स्वास्थ्य निकायसँग समन्वय गर्नपर्दछ ।

- कोरोना भाइरसको संक्रमणको जोखिमको अवस्थालाई ध्यानमा राखी कस्तो अवस्थामा विद्यालय जान सकिन्छ भनेर निम्नानुसार सुची तयार गर्नुपर्दछ ।
    - विद्यालयका कर्मचारी तथा विद्यार्थीहरुको सुरक्षाका लागि जोखिमको सम्भाबना तथा स्वास्थ्यको अवस्था

- संक्रमण विस्तार नहोस् भन्नाका लागि बिमारीको अवस्था र कोरोना भाइरसको सम्भावित लक्षण
- घरको विशेष वातावरण
- आवश्यकता अनुसार विद्यालयको यातायातको साधन

- विद्यालयका कोही विरामी छन् की भनेर पहिचान गर्न विद्यालय प्रवेश गर्नु भन्दा अगाडि हरेक दिन ज्वरो मापन गर्ने व्यवस्था मिलाउनु पर्दछ ।
- कोरोना भाइरसको सम्पर्कमा आएकाहरुलाई १४ दिन घरमा नै क्वारेन्टाइनमा राख्ने व्यवस्था मिलाउनुपर्दछ। र आवश्यक स्वास्थ्योपचार र सहयोगको लागि विद्यालय प्रशासनले स्थानीय स्वास्थ्य निकायलाई खबर गर्नुपर्दछ ।

विद्यार्थीहरु तथा अभिभावकहरुसँगको संचार

- विद्यालयले अभिभावकहरुलाई कोरोना भाइरसको संक्रमणबाट बच्न विद्यालयले अपनाइरहेका सुरक्षाका उपायहरुको बारेमा जानकारी गराउने र यदि घरमा कसैलाई कोरोना संक्रमणको समस्या भएमा विद्यालयलाई खबर गर्न भन्ने ।
- विद्यार्थीहरुलाई कोरोना भाइरसका वैज्ञानिक खोज तथा अनुसन्धानको बारेमा तथा संक्रमणबाट बच्न विद्यालयले अपनाइरहेका उपायहरुको बारेमा बुझाउने साथै उनीहरुलाई विद्यालयमा दिइने स्वास्थ्य सम्बन्धि सहयोग जस्तैः मनोसामाजिक सहयोग सेवाको बारेमा पनि जानकारी गराउने ।

विद्यालयले अपनाइनु पर्ने अतिरिक्त साबधानीहरु

- विद्यार्थीहरुको रोगसँग लड्ने खोप लिए नलिएको जानकारी लिने जस्तैः दादुराको खोप । साथै अभिभावकहरुलाई खोपको महत्व बताउने र नलिएको भए सो बारे स्मरण गराउने यदि आवश्यक भएमा विद्यालयले व्यवस्था गर्ने ।
- निजी विद्यालयहरुले पनि माथि उल्लेख गरिएका सबै सावधानीका उपायहरु अपनाउनु आवश्यक हुन्छ ।

विद्यालयमा सामाजिक दुरी

- विद्यालयमा प्रत्येक शिक्षक, विद्यार्थी तथा विद्यालयका कर्मचारीहरु हरेक व्यक्ति वीच १ मिटरको दुरी कायम गरौं ।
- कक्षाकोठाहरुमा प्रत्येक बेन्च वीच १ मिटरको दुरी कायम गरौं । त्यसैगरी खेल मैदान तथा विद्यालय बाहिर गरिने क्रियाकलापहरुमा पनि यही नियम पालना गरौं ।
- विभिन्न कक्षका विद्यार्थीहरु तथा शिक्षकहरु एकआपसमा भेटघाट वा घुलमिल हुने, भिडभाड गर्ने आदी कुराहरुलाई सिमित गरौं । संक्रमितबाट सुरक्षित रहन विद्यालय छिर्दा र निस्कदा भिन्नभिन्नै ढोकाको प्रयोग गर्ने गरौं ।
- विभिन्न समुहमा विभाजन गरी शिक्षक तथा विद्यार्थीहरुले कसैले विहान त कसैले दिउँसोको समय गरी पालैपालो सिकाइ क्रियाकलाप संचालन गर्ने व्यवस्था मिलाउन गरौं ।
- सम्भव भएसम्म शिक्षकहरुको संख्या बढाऔं र विद्यार्थीहरुको संख्या घटाई कक्षा संचालन गर्ने प्रयास गरौं ।
- विद्यालयमा विद्यालय शुरु हुने बेला र छुट्टी हुने बेलाको भिडभाड कम गर्ने प्रयास गरौं । साथैं विद्यार्थीहरुलाई विद्यालय पुर्‍याउन आउने तथा लिन आउने क्रममा सम्भव भएसम्म बढि उमेर समूहका अभिभावकहरुलाई नआउन भनौं ।
- विद्यार्थीहरुको टिफिन समय फरकफरक समयमा बनाउने गरौं भने छुट्टीको समयलाई पनि फरकफरक समयमा गर्ने गरौं ।
- शारीरिक शिक्षाका कक्षा तथा खेलकुदका क्रियाकलापहरुलाई कसरी व्यवस्थापन गर्ने भनेर प्रर्याप्त छलफल गरेर मात्र संचालन गरौं ।
- सम्भव भएमा कतिपय कक्षाहरु बाहिरनै संचालन गर्ने गरौं तथा कक्षाकोठामा संचालन गर्ने भएमा कोठामा राम्रोसँग हावा आवतजावत गर्ने व्यवस्था मिलाऔं ।

- विद्यार्थीहरुलाई विद्यालय छुट्टी भइसकेपछि तथा खाली समयमा उनीहरुले भिडभाड नगरुन भन्ने कुराको यकिन गर्न उनीहरुलाई प्र्याप्त मात्रामा सचेत गराऔं ।

सामाजिक सञ्जाल वा रेडियोबाट सिकाइ कियाकलाप संचालन तथा दुर सिकाइ

- सामाजिक सञ्जालको प्रयोग गरी सिकाइ कियाकलाप संचालन गर्ने तथा दुर शिक्षाको व्यवस्थापनको पहल गरौं (जस्तैः कतिपय विद्यार्थीहरुले समुहमा इन्टरनेटको माध्यमबाट सिक्न सक्छन, विद्यालयले इन्टरनेटको माध्यमबाट दिने गृहकार्य मार्फत घरबाट नै सिक्न सक्छन, भिडियो तथा घरमा नै गरिने विभिन्न शारीरिक कियाकलापहरुको माध्यमबा पनि सिक्न सक्छन ।
- यदि टेलिफोनबाट सिकाइ कियाकलाप संकलन गर्न सम्भव नभएमा विद्याथीह्रुलाई घरमा पाठ्यपुस्तक लैजान भन्नुहोस र घरमा नै बसेर गृहकार्य गर्न सक्ने व्यवस्था मिलाउनुहोस् । रेडियो तथा टेलिभिजनबाट अनलाइन कक्षा संचालन गरेर र घरमा परिवारका सदस्यहरु तथा दाजुदिदीको सहयोगमा गृहकार्य गर्ने वातावरण मिलाउन तथा टेलिफनबाट साथीहरुसँग सहयोग लिने कुरामा प्रेरित गर्नुहोस् ।
- विद्यालय भन्दा बाहिर रहेका विद्यार्थीहरुलाई उनीहरुको उमेरलाई ख्याल गरी विना दण्ड उनीहरुको सिकाइमा निरन्तर सहयोग गर्नुहोस् ।

विद्यालयमा सुरक्षाका प्रर्याप्त सावधानीहरु अपनाइएका छन की छैनन भनेर निम्न कुराहरुको अनुगमन गर्नु पर्दछ

- सामाजिक सञ्जाल, रेडियो वा टेलिभिजनको माध्यमबाट संचालन गरिने सिकाइ कियाकलापको प्रभावकारिता
  - विद्यालयले कत्तिको प्रभावकारी ढंगबाट सामाजिक सञ्जाल, रेडियो वा टेलिभिजनको प्रयोग मार्फत सिकाइ कियाकलापहरु संचालनको रणनीति विकास गर्न सकेको छ ?
  - कति प्रतिशत बालबालिकाहरुमा सेवा पुर्‍याउन सकेको छ ?
  - यो सेवाको बारेमा शिक्षक, विद्यार्थी र अभिभावकहरुको अनुभव कस्तो छ?
- शैक्षिक उद्देश्य तथा सिकाइ उपलब्धीमा विद्यालयले अवलम्वन गरेका नीति तथा उपायहरुको प्रभाव
- विद्यार्थी, अभिभावक तथा विद्यालयका कर्मचारीहरुको शुस्वास्थ्यमा विद्यालयले अपनाएका नीति तथा उपायहरुको प्रभाव
- विद्यालयमा सुरक्षाका लागि केही कडाइ गरेपछि विद्यार्थीहरुको विचैमा विद्यालय छाड्ने प्रबृत्ति

सुरक्षाका आवश्यकीय उपायहरुको खोजी तथा कार्यान्वयनका लागि विद्यालय र समुदाय वीच समावेसी सहकार्यको आवश्यकता पर्दछ। सिकाइको सुनिश्चितता तथा राम्रा अभ्यासहरुको आदानप्रदानका लागि आवश्यकता अनुसार लचकता देखाउनु र कार्यशैलीमा परिवर्तन गर्न तयार रहनु महत्वपुर्ण हुने छ। अहिलेको कोरोना भाइरसको संकमण बढिरहेको सन्दर्भमा दुर सिकाइको व्यवस्था नगरी साथै विकल्पको खोजी नगरी विद्यालय बन्द गर्नु राम्रो होइन। अहिलेको अप्ठ्यारो तथा विशिष्ठ परिस्थितीमा बालबालिकाहरु, विद्यार्थीहरु तथा समुदायको भलाइका लागि संयुक्त राष्टसंघले विद्यालय संचालकहरु, अभिभावक वा हेरचाहकर्ता, शिक्षक तथा शैक्षिक सस्थाहरुलाई सहयोग पुग्ने गरी तयार गरेका सामाग्रीहरुको अवलम्बन गर्नु राम्रो हुनेछ ।

विद्यालयलाई आश्रयस्थलको रुपमा प्रयोग गर्दा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरु

सामान्यतया विद्यालयहरुलाई विपद जस्तैः भुकम्प, महामारी आदी समयमा आश्रय स्थलको रुपमा प्रयोग गर्नु हुदैन । तर नेपालमा यस्तो विपदको समयमा प्रयोगमा ल्याउनको लागि छुट्टै भवनहरु नबनाइएको हुदाँ विद्यालयहरु आश्रय स्थलको रुपमा प्रयोग हुने गरेको पाइन्छ । विद्यालयलाई आश्रय स्थलको रुपमा प्रयाग गर्ने अवस्था आएमा निम्नानुसार उपायहरु अवलम्बन गर्नु पर्दछ ।

- सम्भव भएसम्म अन्य विकल्पहरु खोज्नु पर्दछ ।
- विद्यालमा पठनपाठन नै संचालन हुन नसक्ने गरी एवं विकल्पको व्यवस्था नगरी विद्यालयलाई आश्रय स्थलको रुपमा प्रयोग गर्न दिनु हुदैन ।
- विद्यालयलाई आश्रयस्थलको रुपमा प्रयोग गर्दा विद्यालयका पुर्बाधारहरु नबिग्रने गरी, बिग्रिएमा मर्मत गरिदिने र पूर्ववत अवस्थामा नै हुनेगरी र प्रयोग सकिएपछि विद्यालयलाई संक्रमण रहित गराउने गरी स्थानीय तहसँग सम्झौता गरेर मात्र प्रयोगमा ल्याउने अनुमति दिनु पर्दछ ।
- सम्झौता गर्दा विद्यालयलाई आश्रय स्थलको रुपमा प्रयोगमा ल्याउँदा अपनाउनु पर्ने आचारसंहिता स्पष्टरुपमा उल्लेख गरी सम्झौता गर्नु पर्दछ ।
- अपनाउनु पर्ने आचारसंहिता प्रष्टसँग सबैले देख्ने गरी टाँस्नु पर्दछ ।
- प्रयोग गरिने कक्षाकोठाहरु, डेस्क वेन्चहरु, शौचालय, धारा दैनिक रुपमा सफाइ गर्ने तथा संक्रमण रहित बनाउने गर्नु पर्दछ ।
- विद्यालय संचालन गनुपर्ने समय आएपछि बल प्रयोग नगरी कन नै सहजै छोड्नुपर्ने गरी सम्झौतामा समावेश गर्नु पर्दछ ।
- साथै विद्यालयलाई आश्रयस्थलको रुपमा प्रयोग गर्दा विद्यालय पहिल्येकै अवस्थामा वा अझ राम्रो स्थितिमा छोडनुपर्नेछ । जसको सुनिश्चितता सम्बन्धित निकायले गर्नुपर्नेछ ।
- विद्यालय पुनः संचालन गर्न बेलामा विद्यालयलाई पुर्णरुपमा संक्रमण रहित बनाई अभिभावक तथा बालबालिकाहरुलाई विद्यालय पुर्णरुपमा सुरक्षित भएको कुरा आश्वस्त पार्नु पर्दछ ।
- विद्यालय, बालमैत्री स्थल र अस्थायी सिकाइ केन्द्रहरुमा निकट भविष्यमा विद्यार्थी तथा सिकारुहरु सिक्नको लागि आउने भएकोले उनीहरु आउँदा विद्यालयहरु क्वारेन्टाईनको रुपमा प्रयोग भएका कारण विद्यार्थीहरुमा सिर्जना हुन सक्ने मनोवैज्ञानिक डर, त्रासलाई ब्यवस्थापन गर्ने गरी तयारी गर्नुपर्दछ । कक्षाकोठा कसले किन प्रयोग गरेको जस्ता विषयमा विद्यार्थीहरुको जिज्ञासा हुन सक्द्छन्, उनीहरुको कुरा सुनिदिनुपर्दछ र उनीहरुले बुझ्ने गरी जवाफ दिनुपर्दछ ।

कोरोना भाइरसको संक्रमणको जाखिमको समयमा विदयालयले विद्यार्थीहरुको मनोसामाजिक स्वास्थ्यमा पु्र्याउन् पर्ने सहयोग

कोरोना भाइरसको संक्रमणको जाखिमको समयमा अन्य उमेर समूहका मानिसहरुमा जस्तै बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरुको पनि मनोवैज्ञानिक अवस्था बदलिएको हुन्छ । यस्तो समयमा बालबालिकाहरुमा निम्नानुसार मनोवैज्ञानिक प्रतिक्रियाहरु देखिन सक्दछ ।

- वढी नै आत्तिने, वढी नै छटपटी हुने ।
- शान्त सँग वस्नै नसक्ने, रिसाउने, अरुलाई दोष लगाउने ।
- चिन्ता, डर, असुरक्षाको भावना हुने ।
- के गर्ने के नगर्ने अलमलमा पर्ने ।
- धेरै सुत्ने/या सुत्नै नसक्ने ।
- एक्लै वस्न नमान्ने, नरमाइलो मान्ने ।
- खाना खाने तथा सुत्ने वानीमा अनियमितता देखिने ।
- कम वोल्ने त कोही चाहि वढी बोल्ने, फतर फतर बोल्ने......... आदी ।
- मलाई कसैले माया गर्दैन, मलाइ सहयोग गर्ने मान्छे छैन भन्ने भावना आइरहने ।
- जिद्दि गर्ने, पुन घटना घट्न सक्ने पीर चिन्ता डर ।
- कोरोना भाइरसको बारेमा कुरै गर्न नचाहने ....आदी ।
- शरीर दुखेको तथा श्वास फेर्न गाह्रो हुने गुनासो गरिरहने ।

कतिपय बालबालिकाहरुमा वारम्वार सपनामा तसर्ने, साना बालबालिकाको जस्तो व्यवहार देखाउने, ओछ्यान भिजाउने, ठुला मानिसहरुसँग टाँसिएर बस्ने आदी जस्ता व्यबहार पनि देखिन सक्छन् । कतिपय बालबालिकाहरु तथा किशोरकिशोरीहरुले भने अत्याधिक तनावको पनि महशुस गरिरहेका हुन सक्छन ।

विपदको समयमा धेरैजसो बालबालिकाहरु तथा किशोरकिशोरीहरुमा माथि उल्लेख गरिए जस्तै मनोवैज्ञानिक प्रतिक्रियाहरु देखिन सक्छन । विपदको प्रकृति हेरी बालबालिकाहरु तथा किशोरकिशोरीहरुमा देखिने यस्ता प्रतिक्रियाहरुलाई असामान्य परिस्थितीमा देखिने सामान्य प्रतिक्रियाको रुपमा लिने गरिन्छ। समय वित्दै जाँदा र परिस्थिती सामान्य हुदै जाँदा यस्ता असरहरु आफै हराउँदै पनि जान सक्छन । तर यदि बालबालिकाहरु तथा किशोरकिशोरीहरुमा माथि उल्लेख गरिए जस्तै दुखी हुने, डराउने, चिन्ता लिइरहने, बढी नै रिसाउने तथा अत्याधिक तनावको महशुस गर्ने जस्ता समस्याहरु दैनिक जसो देखिइरहेमा तथा लगातार दुइ हप्ता भन्दा बढी समयसम्म देखिएमा मनोसामाजिक समस्या शुरु भएको हुन सक्छ ।

कोरोना भाइरसको संक्रमणको जोखिमको समयमा निम्न कारणहरुले गर्दा मनोसामाजिक सहयोग उपलब्ध गराउनु पर्दछ

- प्रभावित बालबालिकाहरु तथा किशोरकिशोरीहरुलाई भावनात्मक सुरक्षा प्रदान गर्न
- बालबालिकाहरु तथा सबै किशोरकिशोरीहरु वीच सम्मानजनक र भेदभावरहित सम्बन्धको विकास गर्न
- बालबालिकाहरु तथा किशोरकिशोरीहरुलाई भावनात्मक रुपमा स्थिर र शान्त बनाउन
- प्रभावित बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरुलाई गम्भिर वा जटिल प्रकारका मनोवैज्ञानिक वा मानसिक स्वास्थ्य समस्या हुनबाट जोगाउन
- आपत्कालिन घटना पश्चात् मनोसामाजिक समस्या वा कठिनाईसँग सामना गर्नको लागि आवश्यक तथा सहयोगी जानकारी/सूचना प्रदान गर्न तथा तनाव व्यवस्थापनका सीप सिकाउन
- बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरुको मनमा रहेका डर, चिन्ता, तनाव, अलमल आदी कुराहरुलाई कम गर्न मद्दत गरी उनीहरुलाई पुर्ण रुपमा सामान्य जीवनमा फर्किन वा उनीहरुमा हुन सक्ने विद्‌यालयप्रतिको डरलाई कम गरी सिकाइ कियाकलापमा सहभागी हुने उत्साह प्रदान गर्न

विपदको प्रभावको आधारमा सामान्यतया विद्यालयले विपदको समयमा तथा विपद पछि देखिने समस्याको व्यवस्थापनमा निम्नानुसारका सहयोग तथा उपचार प्रकिया अपनाउनु आवश्यक हुन्छ :

✓ प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहायोग (Psychological first Aid-PFA)

- विपदको समयमा प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोग सबै बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरुलाई आवश्यक हुन्छ ।
- कोरोना भाइरसको संक्रमणको जोखिमको कारण बन्दाबन्दी भएर बसेको अवस्थामा पनि विभिन्न संचारका माध्यमहरुबाट प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोग उपलब्ध गराउन सकिन्छ ।
- बन्दाबन्दीको समय सकिएर विद्यालय पुनः संचालन भएपछि १ हप्तासम्म पढाइ भन्दा पनि प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोगको माध्यमबाट बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरुको तनाव व्यवस्थापनका कियाकलापहरु संचालन गर्नु पर्दछ ।
- प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोग व्यक्तिगत तथा समुहमा पनि उपलब्ध गराउन सकिन्छ ।

✓ कक्षाकोठा भित्र गरिने मनोसामाजिक कियाकलापहरु (Class -room Based Psychosocial Promotional Activities)

- बन्दा बन्दीको समयपछि विद्यालय पुनः संचालन गरेपछि कक्षाकोठा भित्र विभिन्न मनोसामाजिक कियाकलापहरु संचालन गर्नु पर्दछ ।
- शुरुको कक्षामा, टिफिन भन्दा पछाडिको पिरियडमा तथा अन्तिम परियडमा तनाव व्यवस्थापनका मनोसामाजिक कियाकलापहरु संचालन गर्नुपर्दछ ।
- कक्षाकोठाभित्र गर्ने मनोसामाजिक कियाकलापहरुमा शरीरलाई व्युझाउने अभ्यासहरु श्वासप्रश्वासका अभ्यासहरु, शान्तसँग बस्ने अभ्यासहरु, भावनाहरु व्यक्त गर्ने अभ्यासहरुलाई नछुटाइ समावेश गर्नु पर्दछ ।

✓ मनोसामाजिक परामर्श (Psychosocial Counselling)

- डर, चिन्ता, तनाव महशुस गरिरहेका तथा दुखी देखिने एवं बालबालिकाहरु तथा कशोरकिशोरीहरुको पहिचान गरी उनीहरुलाई मनोसामाजिक सहयोग प्रदान गर्नु पर्दछ ।
- मनोसामाजिक सहयोग व्यक्तिगत तथा समुह दुबै तरीकाबाट प्रदान गर्न सकिन्छ ।
- मनोसामाजिक परामर्शको आवश्यकता भएका बालबालिकाहरुको पहिचान गर्दा अभिाभवकहरुसँग पनि सोधपुछ तथा अनुमति लिनु पर्दछ भने उनीहरुलाई पनि मनोशिक्षा प्रदान गनुपर्दछ ।

✓ मानसिक स्वास्थ्य सेवाका लागि सम्प्रेषण (Refer for Mental Health Service)

- प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोग, कक्षाभित्र गरिने मनोसामाजिक क्रियाकलापहरु तथा विद्यालय स्तर गरिने मनोपरामर्शबाट पनि समस्या कम नभएमा र जटिल प्रकार मानसिक स्वास्थ्य समस्या देखिएमा वा अत्याधिक तनावको महशुस गरेमा मानसिक स्वास्थ्य सेवाका लागि मनोविद्, तथा मनोचिकित्सक कहाँ सम्प्रेषण गर्नुपर्दछ ।

मनोसामाजिक सहयोग प्रदान गर्दा विशेष ख्याल गनुपर्ने कुराहरु

- ✓ बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरुका विचार, भावना तथा चासोहरु ध्यानपुर्वक सुनिदिनु पर्दछ र उनीहरुलाई सम्मान गर्नु पर्दछ ।
- ✓ अहिलेको गाह्रो समयमा उनीहरुलाई मात्रै नभएर संसारभरका बालबालिकाहरु उनीहरुले जस्तै अठ्यारो महशुस गरिरहेका हुन सक्छन भन्ने कुरा थाहा पाउन तथा मनन गर्न मद्दत गर्नु पर्दछ ।
- ✓ कोरोना भाइरसको संक्रमणको जोखिमको कारणले विपदको अनुभव भइइरहेको बेलामा आफुले अनुभव गरेका विचार, अनुभव तथा चासोहरु व्यक्त गर्नु फाइदाजनक हुन्छ भन्ने कुरा बुझाइ उनीहरुलाई मनका कुरा भन्न सहज बनाउनु पर्दछ
- ✓ मेरो भावना वा मनको अप्ठ्यारोलाई भित्रैदेखि बुझिएको छ र मेरो कुरा सुन्ने मानिस पनि छन भन्ने भावनाको विकासका लागि उनीहरुका कुरा समानुभूतिपूर्वक सुनिदिनु पर्दछ ।
- ✓ बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरुलाई मनोसामाजिक सहयोग गर्दा गोपनियता कायम गर्नु पर्दछ ।

नेपाल सरकार
शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय
शिक्षा तथा मानव श्रोत विकास केन्द्र

मानसिक स्वास्थ्य तथा परामर्श केन्द्र- नेपाल
सी.एम.सी.-नेपाल