

## प्रिय माता-पिता/अभिभावक,

हम सितंबर 8, 2020 से आपके बच्चे (चौं) का स्कूल में वापिस स्वागत करने के लिए प्रतीक्षारत हैं। हमने सुदृढ़ स्वास्थ्य और सुरक्षा योजनाएं बनाई हैं।

माता-पिता / अभिभावक यह सुनिश्चित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएंगे कि COVID-19 लक्षणों वाले बच्चे या हाल ही में COVID-19 के संपर्क में आने वाले बच्चे स्कूल न आए। रोग नियंत्रण और रोकथाम केंद्रों (सेंटर फॉर डिज़ीज़ कंट्रोल एण्ड प्रिवेन्शन, "CDC") के अनुरूप हम माता-पिता या देखभालकर्ताओं को हर रोज़ अपने बच्चे (चौं) को COVID-19 समेत संक्रमण वाली बीमारियों के लक्षणों के लिए जाँच करते रहने को पूरी तरह से प्रोत्साहित करते हैं।

इसके अलावा, CDC की सलाह है कि जिन बच्चों में किसी संक्रमण वाली बीमारी के लक्षण दिखाई दे रहे हैं या COVID-19 के लक्षणों जैसे कोई लक्षण दिख रहे हैं, उन्हें स्कूल में नहीं आना चाहिए। हम नैसॉ (Nassau) BOCES कार्यक्रमों में अपने बच्चों को भेजने वाले सभी माता-पिता से इस प्रतिज्ञा पर हस्ताक्षर लेकर यह आग्रह करते हैं कि यदि निम्नलिखित प्रश्नों में किसी का भी उत्तर वे 'हाँ' में दे सकते हैं, तो अपने बच्चे (चौं) को घर पर ही रखें:

**1.** पिछले 14 दिनों में, क्या आप के बच्चे में निम्नलिखित COVID-19 के लक्षणों में से कोई दिखाई दिए हैं:

- 100.0 या इस से अधिक तापमान, या ठंड लगना;
- सांस फूलना या सांस लेने में तकलीफ;
- सूँघने और स्वाद में किसी नई तरह की कमी?

**2.** पिछले 14 दिनों में क्या आपके बच्चे की COVID-19 जाँच पाज़िटिव निकली है या उसे न्यू यॉर्क राज्य कोरोना वायरस यात्रा प्रतिबंधों के कारण संगरोध (क्वॉरन्टीन) कर के रखा गया है? वर्तमान में संगरोध के अधीन राज्यों की सूची देखने के लिए [coronavirus.health.ny.gov/covid-19-travel-advisory](https://coronavirus.health.ny.gov/covid-19-travel-advisory) पर जाएं।

**3.** क्या पिछले 14 दिनों में आपका बच्चा वर्तमान में पुष्टि किए गए या संदिग्ध COVID-19 मामले में निकट संपर्क में रहा है?

छात्र का नाम: \_\_\_\_\_

नैसॉ BOCES कार्यक्रम: \_\_\_\_\_

माता-पिता/अभिभावक का नाम : \_\_\_\_\_

माता-पिता/अभिभावक का हस्ताक्षर: \_\_\_\_\_

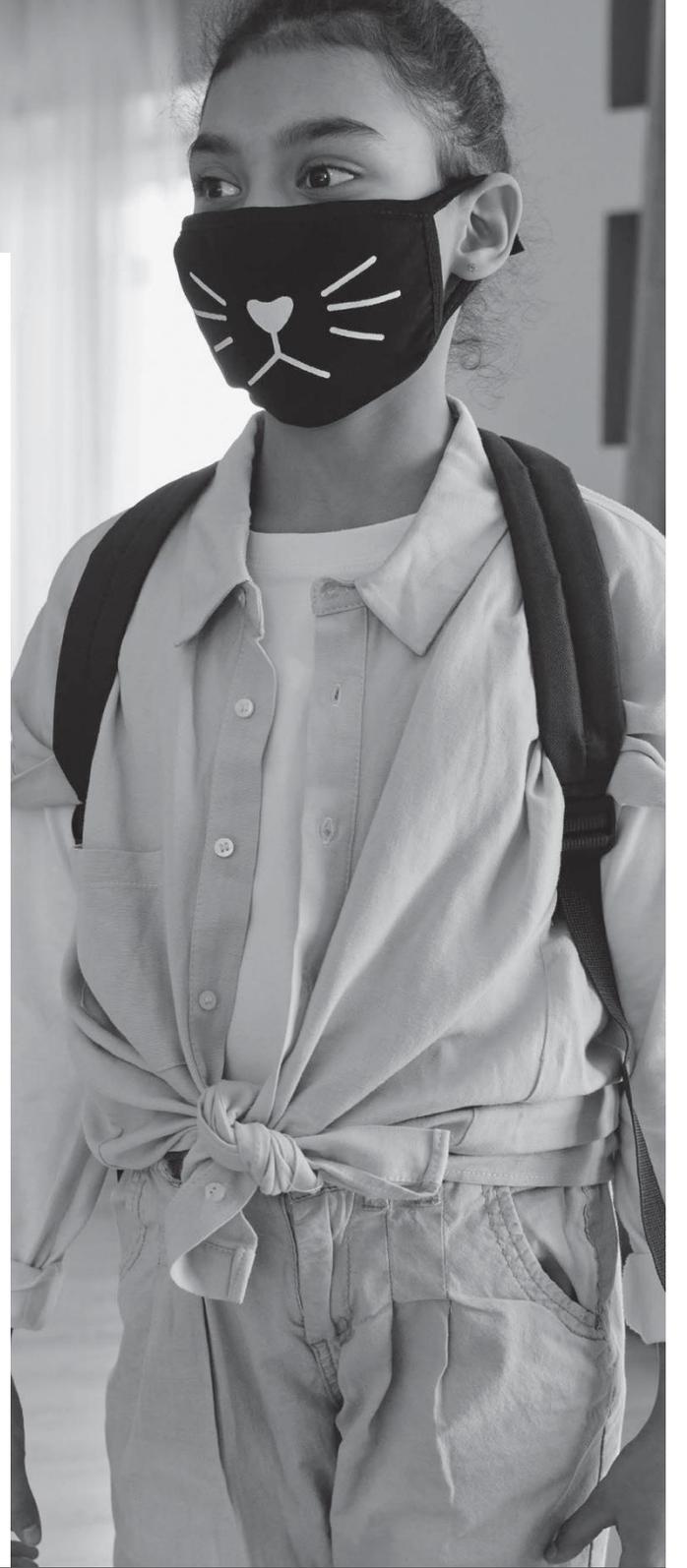
तारीख: \_\_\_\_\_

कृपया इस फॉर्म को अपने स्कूल ऑफिस में वापिस कर दें।

## परिवार घर पर तैयारी कैसे कर सकते हैं

आने वाले स्कूल सत्र में नैसॉ BOCES COVID-19 की चुनौतियों से निपटने के लिए जो दिशानिर्देश लागू करेगा, वे छात्रों को शुरुआत में असुविधाजनक लग सकते हैं। अपने बच्चे को इसके लिए घर पर तैयार करने के लिए ये सुझाव आजमाएं।

- अपने बच्चे से अगस्त में स्कूल वापिस जाने के बारे में बात करना शुरू कर दें
- घर पर ही, चेहरे को ढक कर रखने, हाथ धोने और छह फुट की दूरी कैसे बनाए रखनी है, इसका प्रदर्शन दें
- अपने बच्चे को मुंह ढकने के लिए ऐसा कोई आवरण चुनने दें जो पहनने में सुविधाजनक हो
- चेहरे के आवरण को पहनने और उतारने का अभ्यास करें
- अपने बच्चे को प्रश्न पूछने और अपने मनोभाव बताने के लिए प्रोत्साहित करें



COVID-19 के विरुद्ध प्रतिक्रिया और स्कूल वापसी के बारे में नैसॉ BOCES से ताज़ा जानकारी प्राप्त करने के लिए कृपया, [www.nassauboces.org/reopening](http://www.nassauboces.org/reopening) देखें।

n a s s a u  
BOCES

# नैसाँ BOCES

साझा जगहों पर छात्रों के छोटे समूह बनाए रखने के लिए निम्नलिखित तरीके अपनाएगा:

- कुछ क्लासों में जहाँ शारीरिक दूरी बनाए रखना या छोटे समूह में पढ़ाना मुमकिन नहीं है, वहाँ चेहरे को ढके रहना अनिवार्य है।
- स्कूल प्रांगण में सीमित आगंतुक ही आ सकेंगे
- छोटे समूह व्यवस्था में खाना खिलाना
- डेस्कों को इतनी दूर-दूर पर लगाना कि वे एक दूसरे से छह फुट दूर रहें और एक ही तरह मुंह किए हों
- अलग-अलग प्लेटों में खाना रख कर देन या डिब्बों में खाना देना
- जहां तक मुमकिन हो, छात्रों के समूहों को एक दूसरे से मिलने-जुलने से रोकना
- सुबह की प्रार्थना सभा जैसी बड़ी सभाएं ना आयोजित करना
- जिन बच्चों की तबियत खराब है, उनके लिए एक प्रतीक्षा कक्ष निर्धारित करना जिस से वे घर जाने तक दूसरों के संपर्क में ना आएँ।



# प्रतिदिन स्वास्थ्य जाँच

बच्चों के स्कूल जाने से पहले माता-पिता को रोज़ अपने बच्चे(चों) के स्वास्थ्य की जाँच करनी चाहिए। कृपया निम्नलिखित जानकारी की समीक्षा करें और अपने परिणाम हमारे छात्र आंकलन रिपोर्टिंग साधनों के द्वारा नैसाँ BOCES को भेज दें।



हर सुबह, माता-पिता/अभिभावकों को नित्य स्वास्थ्य जाँच पूरी करने के लिए ईमेल में एक लिंक भेज जाएगा। यदि जाँच आधे घंटे में पूरी नहीं होती है, तो माता-पिता को जाँच पूरी करने के लिए लिंक के साथ एक टेक्स्ट संदेश भेज जाएगा। यदि फिर भी आधे घंटे के भीतर जाँच पूरी नहीं की जाती है, तो उन्हें एक फोन कॉल आएगा। यह जाँच बच्चे के स्कूल बस पर चढ़ने से पहले पूरी हो जानी चाहिए।

## इस जाँच में आपसे निम्नलिखित सवालों के जवाब देने को कहा जाएगा:

- पिछले 14 दिनों में, क्या आप के बच्चे में निम्नलिखित COVID-19 के लक्षणों में से कोई दिखाई दिए हैं?
  - 100.0 या इस से अधिक तापमान, या ठंड लगना;
  - सांस फूलना या सांस लेने में तकलीफ;
  - सूंघने और स्वाद में किसी नई तरह की कमी?
  - पिछले 14 दिनों में क्या आपके बच्चे की COVID-19 जाँच पाज़िटिव निकली है या उसे न्यू यॉर्क राज्य कोरोना वायरस यात्रा प्रतिबंधों के कारण संगरोध (क्वॉरन्टीन) कर के रखा गया है? वर्तमान में संगरोध के अधीन राज्यों की सूची देखने के लिए [coronavirus.health.ny.gov/covid-19-travel-advisory](https://coronavirus.health.ny.gov/covid-19-travel-advisory) पर जाएं।
  - क्या पिछले 14 दिनों में आपका बच्चा वर्तमान में पुष्टि किए गए या संदिग्ध COVID-19 मामले में निकट संपर्क में रहा है?

यदि इन प्रश्नों में से किसी भी प्रश्न का उत्तर “हाँ” है, तो आपका बच्चा आज स्कूल नहीं आ सकता। कृपया अपने प्रोग्राम के प्रिन्सपल से संपर्क करें।

COVID-19 के विरुद्ध प्रतिक्रिया और स्कूल वापसी के बारे में नैसाँ BOCES से ताज़ा जानकारी प्राप्त करने के लिए कृपया, [www.nassauboces.org/reopening](http://www.nassauboces.org/reopening) देखें।

n a s s a u  
BOCES

# चेहरे के आवरण

छात्रों को नैसॉ BOCES की इमारत में, बसों में और ऐसी हर एक जगह जहाँ शारीरिक दूरी का पालन नहीं किया जा सकता, घुसते समय मास्क/चेहरे का आवरण पहनना जरूरी है जो उनकी नाक और मुँह को ढँकता हो। मास्क या चेहरे के आवरण छात्र/परिवार द्वारा उपलब्ध कराए जाने चाहिए, लेकिन यदि किसी को ज़रूरत है तो स्कूल द्वारा भी अतिरिक्त डिस्पोज़बल मास्क उपलब्ध करवाए जा सकते हैं। परिवारों द्वारा उपलब्ध कराए गए दोबारा प्रयोग में लाए जाने वाले मास्क परिवार को रोज़ धोने चाहिए। जिन छात्रों का स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं हैं और उनके प्रमाण हैं, उन्हें चेहरे को ढंकने से छूट दी जाती है। कृपया सेहत से संबंधित कागजात स्कूल के स्वास्थ्य कार्यालय में जमा करवाएं।



## छात्रों और स्टाफ को निम्नलिखित परिस्थितियों में चेहरे का आवरण पहनना होगा:

- जब शारीरिक दूरी बनाए रखना संभव ना हो पा रहा हो
- जब सार्वजनिक स्थानों पर हों
- कपड़े की बहुत सारी परतें होनी चाहिए
- यदि दोबारा उपयोग किया जाने वाला आवरण है तो मशीन में धुलने और सूखने वाला होना चाहिए

## चेहरे का एक अच्छा आवरण कैसा होता है?

चेहरे के प्रभावी आवरण को:

- नाक और मुँह ढंकने चाहिए
- चेहरे के दोनों ओर अच्छे से फिट होना चाहिए
- बिना किसी रुकावट के सांस लेने दे

## चेहरे के आवरण को उतारना

चेहरे के आवरण को कान के पीछे से उतारना चाहिए जिससे उसका चेहरे से संपर्क ना हो। केवल कान पर लगाने वाली डोरी को पकड़ें और मोड़ कर उसके बाहरी किनारे साथ ले आएं। सावधानी बरतें कि मास्क उतारते समय आप अपने चेहरे को ना छुएं और उसके बाद तुरंत अपने हाथ धो लें। कपड़े से बने चेहरे के आवरण को दोबारा पहनने से पहले ज़रूर धो लें।

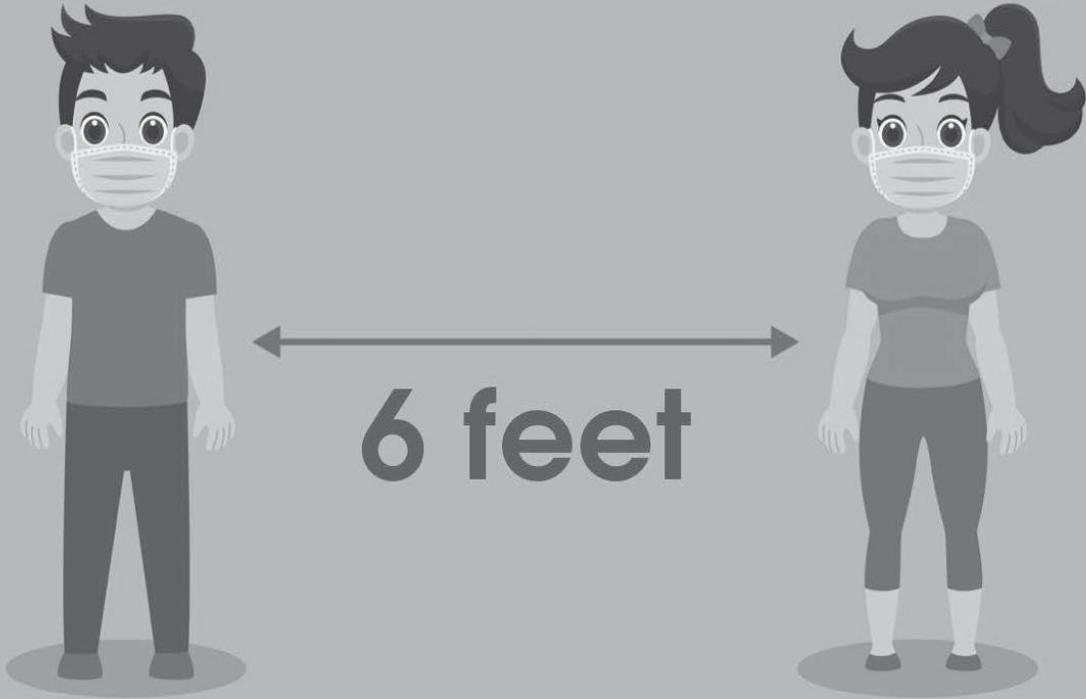
- बस में सफर करते समय
- जब छात्र किसी टीचर या किसी और वयस्क के साथ करीब से काम कर रहा हो



COVID-19 के विरुद्ध प्रतिक्रिया और स्कूल वापसी के बारे में नैसॉ BOCES से ताज़ा जानकारी प्राप्त करने के लिए कृपया, [www.nassauboces.org/reopening](http://www.nassauboces.org/reopening) देखें।

n a s s a u  
BOCES

# शारीरिक दूरी



शारीरिक दूरी हमारे छात्रों और स्टाफ का स्वास्थ्य और सेहत सुनिश्चित करने के लिए ज़रूरी है क्योंकि इससे वायरस के संक्रमण को सीमित करने में मदद मिलती है। हर क्लास, बस, हॉलवे और सार्वजनिक जगहों पर शारीरिक दूरी बनाए रखना ज़रूरी है।

## शारीरिक दूरी क्या है?

• जब भी संभव हो दूसरे व्यक्ति से तकरीबन छह फुट की दूरी बना कर रखना व्यवहार में इसका मतलब है...

- दूसरों से छह फुट दूर रहने को एक सामान्य अभ्यास मान कर चलना
- दूसरों के साथ हाथ मिलाने और गले मिलने जैसे संपर्क खत्म करना
- जब भी मुमकिन हो अपने पूरे स्कूल दिन के दौरान छह फुट की शारीरिक दूरी बनाए रखना
- जब छह फुट की दूरी बना कर रखना संभव नया हो तब चेहरे का आवरण पहनना
- जिन गतिविधियों में आवाज़ ऊँची करनी पड़ती है (जैसे कि, गाने में) उन गतिविधियों में 12 फुट की दूरी सुनिश्चित करना

COVID-19 के विरुद्ध प्रतिक्रिया और स्कूल वापसी के बारे में नैसाँ BOCES से ताज़ा जानकारी प्राप्त करने के लिए कृपया,  
[www.nassauboces.org/reopening](http://www.nassauboces.org/reopening) देखें।

n a s s a u  
BOCES

# हाथ धोना और हाथ सैनिटाइज़ (कीटाणुमुक्त) करना

हाथ धोने से हाथ की सतह से कीटाणु हट जाते हैं। हालांकि साबुन और पानी से हाथ धोना सबसे अच्छा विकल्प है, लेकिन जब हाथ धोने के लिए पानी और साबुन उपलब्ध ना हो, तब नैसॉ BOCES द्वारा दिए गए हैंड सैनीटाइज़र का उपयोग भी कर सकते हैं। हमेशा ही की तरह, जब हाथ गंदे दिखें तब और बाथरूम के इस्तेमाल के बाद हाथ धोने ही चाहिए। अभिभावकों को अपने बच्चों के साथ हैंड सैनिटाइज़र नहीं भेजना चाहिए।

छात्रों और स्टाफ को स्कूल आने के बाद, खाने से पहले, मास्क लगाने से पहले और उतारने के बाद और छुट्टी होने से पहले अपने हाथों की सफाई (हाथ धोना या सैनिटाइज़) करनी चाहिए।

**हाथ धोना:** हाथ धोते समय लोगों को अपने हाथों की पूरी सतह को कम से कम 20 सेकंड तक धोने के लिए पानी और साबुन का प्रयोग करना चाहिए, अच्छी तरह साबुन का झाग बनते हुए दिखने तक इन्तज़ार करना चाहिए, अच्छी तरह से पानि से धोना चाहिए और अपने अलग एक डिस्पोज़ेबल तौलिए से हाथ पोंछने चाहिए।

## प्रभावी तरीके से हाथ धोना क्या है?

- साबुन और पानी का प्रयोग करें
- 20 सेकंड तक झाग बनाएं
- पानी से धो लें



**हाथों को सैनीटाइज़ करना:** यदि हाथ धोना मुमकिन ना हो, तो नैसॉ BOCES द्वारा दिए गए हैंड सैनीटाइज़र का उपयोग भी कर सकते हैं। हैंड सैनिटाइज़र को हाथ की पूरी सतह पर और पर्याप्त मात्रा में लगाया जाना चाहिए जिससे सैनिटाइज़र सुखाने के लिए हाथों को 20 सेकंड तक मलना पड़े। हैंड सैनिटाइज़र के उपयोग को हमेशा किसी बड़े की निगरानी में किया जाना चाहिए। यदि आप नहीं चाहते कि आपका बच्चा हैंड सैनिटाइज़र का इस्तेमाल करे, तो कृपया अपने स्कूल के स्वास्थ्य कार्यालय से संपर्क करें।

## हैंड सैनीटाइज़र का उपयोग कैसे करें

- बस एक सिक्के के बराबर हैंड सैनिटाइज़र की मात्रा की ही ज़रूरत होती है
- पूरे हाथों पर मलें जब तक जेल सूख ना जाए
- जब तक हाथ गीले हों तब तक छात्रों को अपने चेहरे, आँखों, नाक या मुंह के पास हाथ नहीं ले जाने चाहिए

यदि किसी छात्र के हाथ पर कहीं कटा हुआ है या जलन सी महसूस होती है, तो उन्हें हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग नहीं करना चाहिए और अपनी टीचर को बताना चाहिए।

COVID-19 के विरुद्ध प्रतिक्रिया और स्कूल वापसी के बारे में नैसॉ BOCES से ताज़ा जानकारी प्राप्त करने के लिए कृपया,  
[www.nassauboces.org/reopening](http://www.nassauboces.org/reopening) देखें।

n a s s a u  
**BOCES**

# नए सत्र के लिए तैयार हो जाइए!

# BOCES

छात्र इस साल सामग्री साझा नहीं करेंगे।

यह ज़रूरी है कि छात्रों पास स्कूल के साथ घर पर भी उनकी अपनी सामग्री हो, जो यदि हमें दोबारा दूरस्थ शिक्षा शुरू करनी पड़े, तो उनके काम आए। दुगनी सामग्री खरीदने की जगह, सामग्री को एक बैकपैक में रखना एक बहुत अच्छा तरीका है, जिससे बच्चा उसे स्कूल और स्कूल से वापिस घर ले कर जा सकता है। हर दोपहर

स्कूल से लौटने के बाद  
माता-पिता/अभिभावक को  
इस सामान को साफ़ और  
किटाणुमुक्त करना चाहिए।

आपको आपके व्यक्तिगत  
कार्यक्रम से एक सामान  
की सूची दी जाएगी।



# छात्रों के लिए वीडियोकॉन्फ्रेंसिंग दिशानिर्देश

इससे पहले कि आप वीडियोकॉन्फ्रेंसिंग शुरू करें

तैयार हो जाएं! आपके टीचर ने आपको मीटिंग के समय की एक अनुसूची भेजी है। पता कीजिए कि आपकी किस दिन और समय की मीटिंग है। उसे अपने कैलेंडर पर लिखना न भूलें या अपने माता-पिता से कहें कि वे आपके लिए खुद को एक रिमाइंडर भेज दें।

**अनुमति लें** - यह सुनिश्चित कर लें कि जब आप किसी वीडियो कॉन्फ्रेंस में हैं तो घर के किसी वयस्क व्यक्ति को यह बात मालूम है। अन्य परिवार के सदस्यों को बता कर रखें कि आप लाइव और ऑनलाइन।



**उपयुक्त कपड़े** - कृपया स्कूल पहन कर जाने वाले उपयुक्त कपड़े ही पहनें। याद रखें कि आप कैमरा पर और लाइव हैं। आप गुमनाम नहीं हैं। लोग आपको देख सकते हैं। अपनी पृष्ठभूमि का भी खयाल रखें। लोग आपके आस-पास का सब देख सकते हैं। सुनिश्चित कर लें कि पृष्ठभूमि में सब कुछ उपयुक्त है।

**रोशनी चेक करें** - सुनिश्चित कर लें कि रोशनी आपके सामने से आ रही है जिससे सबको आपका चेहरा दिखे। आप के पीछे अगर कोई खिड़की होगी तो आपके चेहरे पर परछाई पड़ेगी और बाकी लोग शायद आपको ढंग से ना देख पाएं।

**तकनीक की जाँच करें**- अपने उपकरण पर आवाज की जाँच करें यह सुनिश्चित करने के लिए कि आपके स्पीकर्स बंद तो नहीं हैं। जब आप वीडियोकॉन्फ्रेंसिंग शुरू करेंगे तब आप अपना माइक्रोफोन चेक कर सकते हैं।

**घर में कोई शांत जगह चुनें** - एक ऐसी जगह अपना कंप्यूटर या मोबाइल लगाएं जहाँ पर शांति हो और बहुत कम विघ्न हों जिससे आप अपने सहपाठियों के साथ अपने पाठ पर ध्यान दे सकें।

कक्षा के नियमों का ठीक उसी तरह पालन कीजिए जैसे आप कक्षा में आने पर करते। अपना सर्वश्रेष्ठ बर्ताव दें। अपनी टीचर के निर्देशों का पालन करें। मज़े करें और खूब सीखें!

यदि आपके बाद में कोई प्रश्न हों, तो अधिक सहयोग के लिए अपनी टीचर को ईमेल करें!

COVID-19 के विरुद्ध प्रतिक्रिया और स्कूल वापसी के बारे में नैसाँ  
BOCES से ताज़ा जानकारी प्राप्त करने के लिए कृपया,  
[www.nassauboces.org/reopening](http://www.nassauboces.org/reopening) देखें।

n a s s a u  
BOCES