

பள்ளிகள்
என்ன
செய்துகொ
ண்டிருக்கி
ன்றன

குடும்பங்க
ள் என்ன
செய்ய
முடியும்

பள்ளிக்குத் திரும்புதல் செப்டம்பர் 2020

கூடுதல் தகவல்

இந்தச் சிற்றேட்டில் இடம்பெற்றுள்ள தகவல்கள் இவை அச்சிடப்பட்ட தினமான செப்டம்பர் 2, 2020 நிலவரப்படி துல்லியமானதாகவும், நாளது தேதி வரை புதுப்பிக்கப்பட்டதாகவும் உள்ளன.

பள்ளிக்குத் திரும்புதல் மற்றும் கோவிட்-19 பற்றிய சமீபத்திய தகவல்களுக்கு www.newham.gov.uk/backtoschool -ஐப் பார்வையிடவும், மேலும் நியூஹாம் கோவிட்-19 சுகாதார சாம்பியன் ஆகுங்கள்.

இந்தச் சிற்றேடு www.newham.gov.uk/backtoschool-இல் பல்வேறு மொழிகளில் கிடைக்கிறது.



கோவிட்-19 தொற்றுக் காலத்தின்போது நமது பள்ளிகளையும், நமது குடும்பங்களையும், நம்மையும் பாதுகாப்பாக வைத்துக்கொள்ள நாம் என்ன செய்ய முடியும்.



COVID-19
HEALTH
CHAMPIONS

கோவிட்-19 சுகாதார சாம்பியன்
ஆகுங்கள்

www.newham.gov.uk/CovidHealthChampions

நியூஹாமை திரும்பவும் பள்ளிக்கு அழைத்து வருதல்

முதலாவதாக, கோவிட்-19 நமது வாழ்க்கையின் ஒரு பகுதியாக ஆனதிலிருந்து நியூஹாமை பாதுகாப்பாக வைத்துக்கொள்ள நீங்களும் உங்கள் குடும்பமும் மேற்கொண்ட அனைத்துச் செயல்களுக்கும் நாங்கள் ஒரு பெரிய நன்றி சொல்ல விரும்புகிறோம். ஒரு பெற்றோராக, குறிப்பாக குடும்பங்களுக்கு, இது நம் அனைவருக்கும் எவ்வளவு சவாலானது என்பதை நான் அறிவேன்.



செப்டம்பர் மாதத்தில் அனைவரும் பாதுகாப்பாக பள்ளிக்குத் திரும்புவதை உறுதிசெய்ய நியூஹாம் பள்ளிகள் கவுன்சிலின் பொது சுகாதாரக் குழுவுடன் இணைந்து பணியாற்றி வருகின்றன.

நாம் எவ்வளவு தான் முயற்சி செய்தாலும், எல்லா ஆபத்துகளையும் நம்மால் அகற்ற முடியாது. நாம் எப்போதும் நம் வாழ்க்கையில் எதிர்கொள்ளும் பல்வேறு ஆபத்துகளை சமநிலைப்படுத்த வேண்டும், அந்த வகையில் இது வேறுபட்டதல்ல. பள்ளிக்குச் செல்வதால் ஏற்படும் ஆபத்துக்கள் குறைவானவை, மற்றும் பள்ளிக்குச் செல்லாததால் ஏற்படும் ஆபத்துகளுடன் இவற்றை ஒப்பிட வேண்டியதில்லை. பள்ளிக்குச் செல்லாமலிருப்பது குழந்தைகளின் கற்றல், வாழ்நாள் முழுவதற்குமான வாய்ப்புகள், சமூகத் தொடர்புகள் மற்றும் உடல்நலம் ஆகியவற்றின் மீது என்ன தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியுள்ளது என்பது இந்தச் சமநிலையைக் கண்டறிவதன் மூலம் அடையாளம் கண்டறியப்பட வேண்டும்.

கோவிட்-19 உடன் நாம் நீண்ட காலம் வாழ்ந்து வருவதாகத் தோன்றினாலும் கூட, இது இன்னும் மிகவும் புதியதாகவே இருக்கிறது. ஒவ்வொரு நாளும் இந்த வைரஸ் பற்றி நாம் அதிக விஷயங்களை கற்றுக்கொள்கிறோம்.

மிகச் சில குழந்தைகள் மட்டுமே கோவிட்-19 தொற்றினால் கடுமையான நோய்வாய்ப்பட்டிருப்பதால் பள்ளிக்குத் திரும்புவது பாதுகாப்பானதே என்பது ஆய்வு மூலம் தெரியவந்துள்ளது. பெருந்தொற்றுக் காலத்தின் போது பல பள்ளிகளைத் திறந்து வைத்திருந்த நாடுகளில் கூட, பள்ளிகள் மூலம் அதிக அளவில் நோய்த்தொற்று பரவவில்லை என்றும் ஆய்வு தெரிவிக்கிறது. குறிப்பாக, இளம் குழந்தைகள் தங்களுக்கிடையே கோவிட்-19 தொற்றினை பரப்பியதாகத் தெரியவில்லை, மற்றும் ஆசிரியர்களுக்கும் குழந்தைகளிடமிருந்து கோவிட்-19 தொற்று ஏற்பட்டதாகத் தெரியவில்லை.

மாணவர்கள் ஆசிரியர்களும் மீண்டும் பாதுகாப்பாகத் திரும்பி வந்ததற்கு வரவேற்புத் தெரிவிப்பதை உறுதிசெய்ய எளிதில் கிடைக்கின்ற சமீபத்திய சிறப்பான தகவல்கள் மற்றும் வழிகாட்டுதலை பள்ளிகள் பயன்படுத்துகின்றன. கோவிட் பாதுகாப்பு மாற்றங்களின் காரணமாக பள்ளிகள் மிகவும் வித்தியாசமான தோற்றத்தையும் உணர்வையும் ஏற்படுத்துகின்றன. குடும்பங்களுக்கு பள்ளி எந்த அளவுக்கு முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது என்பதைப் பற்றியும், தொற்றுப்பரவல் காலம் முழுவதும் குழந்தைகள், இளைஞர்கள் மற்றும் குடும்பங்கள் எந்த அளவுக்கு நலமாக இருந்தன என்பதைப் பற்றியும் நமக்குத் தெரிந்த தகவல்கள் அனைத்தும் திட்டங்களில் இடம்பெற்றுள்ளன.

ஒவ்வொரு நாளும் மாநகரம் முழுவதும் கோவிட்-19 தொடர்பான கேள்விகளுக்கு நியூஹாம் கவுன்சில் தொடர்ந்து பதிலளித்து வருகிறது. வைரஸின் நிலை பற்றிய கூடுதலான ஆதாரங்களும், ஆழ்ந்த தகவல்களும் எங்களுக்கு கிடைப்பதைப் பொறுத்து ஆலோசனை தொடர்ந்து புதுப்பிக்கப்பட்டு வருகிறது. சூழ்நிலை மாறினால், ஆபத்துகளின் சமநிலையும் மாறக்கூடும். தகவலளிக்கப்பட்ட முடிவுகள் எடுக்க உங்களுக்கு உதவுவதற்குத் தேவையான தகவல்களை அளிக்க நாங்கள் கடமைப்பட்டுள்ளோம்.

ஜேசன் ஸ்ட்ரெலிட்ஸ்
பொது சுகாதார இயக்குநர்
லண்டன் நியூஹாம் நகராட்சி

நாம் அனைவரும் இதில் ஒரு பங்கு வகிக்கிறோம், மற்றும் ஒருவரையொருவர் பரஸ்பரம் சார்ந்திருக்கிறோம்

நம் அனைவருக்கும் இருப்பது ஒரே குறிக்கோள் - நமது குடும்பங்களையும், நண்பர்களையும், நம்மையும், நமது சமுதாயத்தையும் கோவிட்-19 தொற்றிலிருந்து பாதுகாப்பாக வைத்திருப்பது.

பள்ளிகள் கோவிட்-19 தொற்றிலிருந்து பாதுகாப்பாக இருப்பதை உறுதிசெய்ய நாங்கள் கடமைப்பட்டுள்ளோம். எந்த அளவுக்கு வைரஸ் கட்டுப்படுத்தப்படுகிறதோ, அந்த அளவுக்கு நாம் அனைவரும் பாதுகாப்பாக இருக்க முடியும்.

நியூஹாமை பாதுகாப்பாக வைத்திருக்க, நாம் அனைவரும் இதில் ஒரு பங்கு வகிக்கிறோம், மற்றும் ஒருவரையொருவர் பரஸ்பரம் சார்ந்திருக்கிறோம்.



பள்ளிக்குத் திரும்புவது ஏன் முக்கியமானது

பள்ளியானது குழந்தைகளுக்கும், இளைஞர்களுக்கும், அவர்களுடைய குடும்பங்களுக்கும் முக்கியமானது.

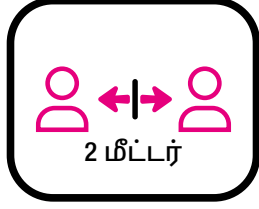
பள்ளிக்குச் செல்வது குழந்தைகளுக்கும் இளைஞர்களுக்கும் அறிவாற்றலுக்கு அப்பாற்பட்ட விஷயங்களைக் கற்பிக்கிறது. பள்ளியில் குழந்தைகளும், இளைஞர்களும் சமூகத் தொடர்புகளை வளர்த்துக் கொள்கிறார்கள், இவற்றை அவர்கள் பின்னர் தங்கள் வாழ்க்கையில் பயன்படுத்துகிறார்கள்.

அதோடு, பள்ளிகளும் மாணவர்களின் மன மற்றும் உடல் நலவாழ்விற்கு ஆதரவளிக்கின்றன, இது இந்த தொற்றுப்பரவல் காலத்தின் போது வழக்கத்தை விட மிக முக்கியமாகத் தேவைப்படுகிறது.

ஆதாரங்கள் நமக்கு என்ன சொல்கின்றன

இதுவரை ஆதாரங்கள் மூலம் கண்டறிந்த விஷயம் என்னவெனில், குழந்தைகள், குறிப்பாக இளைஞர்கள்

- கோவிட்-19 தொற்றுக் காலத்தில் கடுமையாகப் பாதிக்கப்படவில்லை (அவர்கள் பலவீனமானவர்களாகவும், ஏற்கனவே இதயம் மற்றும் நோயெதிர்ப்பு பிரச்சனைகள் இல்லாதவர்களாகவும் இருந்தால்)
- குறிப்பாக அவர்களுக்கு இருமல் இல்லையென்றால் கோவிட்-19 தொற்றினை தங்களுக்குள்ளே அல்லது பெரியவர்களுக்கோ எளிதில் பரப்பியதாகத் தோன்றவில்லை.



பொதுவாக, மக்களின் சுவாசம் மூலமாகவும் மேற்பரப்புகள் மூலமாகவும் வைரஸ் பரவுகிறது. அதனால் தான் நம்முடன் வசிக்காத (அல்லது ஒரு ஆதரவு அல்லது பள்ளி தனிக் குழுவில் உள்ள) நபர்களிடம் இருந்து குறைந்தபட்சம் 2 மீட்டர் தொலைவை நாம் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். உள்ளரங்குகளில் முகக் கவசம் அணிவதும் முக்கியமானது - இருந்தாலும் வீட்டில் இருக்கும்போது அணியத் தேவையில்லை, மற்றும் பள்ளியில் இருக்கும்போது முகக் கவசம் அணிய வேண்டுமா என்பது பள்ளியில் தெரிவிக்கப்படும்.

இருமும்போதும் தும்மும்போதும் திசுத்தாள் (அல்லது மடக்கிய முழங்கை) கொண்டு வாயை மூடிக்கொள்வதும், கைகளை முறையாக கழுவுவதும் முக்கியமானது.

இது வரை, பள்ளியில் குழந்தைகளிடையே கோவிட்-19 பரவியதாக மிகச் சில உதாரணங்களே உள்ளன. பெற்றோர்கள், ஆசிரியர்கள், பணியாளர்கள் மற்றும் மாணவர்கள் அனைவரும் பாதுகாப்பு நடைமுறைகளைக் கடைப்பிடிக்கும்போதும், அவர்களுக்கோ அல்லது அவர்களுடன் நேரம் செலவிட்ட வேறு நபர்களுக்கோ அறிகுறிகள் இருந்தாலோ அல்லது அவர்கள் சுய தனிமைப்படுத்தலில் இருந்தாலோ வீட்டிலேயே இருக்கும்போதும் இது குறிப்பாக சாத்தியமாகிறது.

சமீபத்திய ஆதாரங்களையும் வழிகாட்டுதலையும் பள்ளிகளுக்கு உடனுக்குடன் தெரிவிக்க நியூஹாம் கவுன்சிலின் பொது சுகாதாரம் மற்றும் கல்விக் குழுக்கள் ஒன்றிணைந்து செயல்படுகின்றன, இதன் மூலம் பள்ளிகள் தேவைப்பட்டால் தனது விதிகளிலும் நடைமுறைகளிலும் மாற்றங்கள் செய்துகொள்ள முடியும்.

பள்ளிக்குத் திரும்ப தயாராகுதல்

குழந்தைகள் மற்றும் பெரியவர்கள் இருவருக்குமே கோவிட்-19 பற்றியும் பள்ளிக்குத் திரும்புவது பற்றியும் கவலையும் குழப்பமும் நிலவுவதை முழுமையாகப் புரிந்துகொள்ள முடிகிறது மற்றும் இது இயல்பானது. பின்வரும் செயல்பாடுகள் மூலம் உங்கள் குழந்தை(கள்) ஆயத்தமாக நீங்கள் உதவ முடியும்:



வைரஸ் பரவுவதைத் தடுத்து நிறுத்த அனைவரும் முயற்சி செய்துகொண்டிருக்கிறார்கள் என்பதை விளக்கிக் கூறுதல்.



பாதுகாப்பாக இருக்க அவர்கள் என்ன செய்ய முடியும் என்பதை அவர்களுக்கு நினைவுபடுத்துதல்: கைகளைக் கழுவுதல், முகக் கவசம் அணிதல் மற்றும் சமூக இடைவெளி.



பள்ளிக்கு வருவதை மகிழ்ச்சியானதாகச் செய்கின்ற, கவலைகளிலிருந்து அவர்களைத் திசைதிருப்பச் செய்கின்ற விஷயங்களைத் திட்டமிடுதல்.



அவர்களுடைய கவலைகள் மற்றும் கேள்விகளை செவிமடுத்துக் கேட்டல். உங்கள் மீதும் உங்கள் குடும்பத்தின் மீதும் அன்பாக இருங்கள் - இது அனைவருக்கும் எளிதானதல்ல.

கோவிட்-19 தொற்றுக் காலத்தின்போது சில குழந்தைகள் தங்கள் அன்பிற்குரியவர்களை இழந்திருப்பார்கள் அல்லது வீட்டில் மன அழுத்தத்தை அனுபவித்திருப்பார்கள் என்பதை பள்ளிகள் புரிந்துகொள்கின்றன. சில மாணவர்கள் தங்களுடைய ஆரோக்கியம் அல்லது தங்கள் குடும்பம் பற்றி கவலைப்படுவார்கள் என்பதையும் அவர்கள் அறிந்துகொள்கிறார்கள். பள்ளிகள் தங்கள் மாணவர்களுக்கு ஆதரவளிக்க குடும்பங்களுடன் இணைந்து செயல்படும். உங்கள் குழந்தை(கள்) கடந்த ஆறு மாதங்களாக கடுமையான சூழ்நிலைகளை எதிர்கொண்டிருந்தார்கள், அவர்களுக்கென தனிப்பயனாக்கப்பட்ட திரும்பும் திட்டத்தை உருவாக்க இத் தகவலை உங்கள் பள்ளிக்குத் தெரியப்படுத்தவும்.

ஆரோக்கியமாக வைத்திருத்தல்



தங்களுக்குப் போடப்பட்ட தடுப்பூசிகள் பற்றி உங்கள் குழந்தை(கள்) முழுமையாக அறிந்திருப்பதை உறுதிசெய்யவும்.



குழந்தைப்பருவ நோய்களைத் தடுக்கின்ற தடுப்பூசி விளைவிக்கும் ஆபத்து கோவிட்-19 தொற்றின் ஆபத்தை விட அதிகம்.

பள்ளிக்குப் பிந்தைய மற்றும் வார இறுதி நாட்களுக்கான திட்டங்களை உருவாக்கவும் - சுறுசுறுப்பாக இருப்பது மற்றும் அன்றாடம் இடைவெளி எடுத்துக்கொள்வது ஆகியவை உடல் மற்றும் மனம் இரண்டுக்குமே நல்லது!



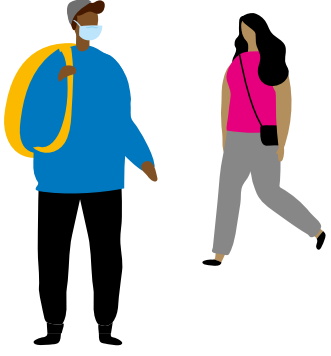
உங்களால் முடிந்தால் நடத்தல், ஸ்கூட்டிங் அல்லது சைக்கிள் இவற்றில் ஏதாவது ஒன்றின் மூலம் நீங்கள் பள்ளிக்கு வரலாம். இது உங்களை சுறுசுறுப்பாக இருக்கச் செய்வதோடு, நியூஹாமின் காற்றையும் தூய்மையாக வைத்துக்கொள்கிறது. கூடுதல் தகவல்களை அறிந்துகொள்ள www.newham.gov.uk என்ற வலைத்தளத்தில் 'ஆரோக்கியமான பள்ளித் தெருக்கள்' என்ற தலைப்பைத் தேடவும்.



உங்கள் உடல் நோய்த்தொற்றுக்கு எதிராகப் போராட உதவுவதற்கு ஒவ்வொரு நாளும் குறைந்தபட்சம் ஐந்து பங்கு காய்கறிகள் மற்றும் பழங்களை உண்ணவும், நிறைய தண்ணீர் குடிக்கவும்.

பள்ளிக்கு முன்பு, பள்ளி நேரத்தில் மற்றும் பள்ளி முடிந்த பின் பாதுகாப்பாக இருத்தல்

தயாராகுதல்



- பள்ளியால் வழங்கப்படும் தகவல்களைப் படிக்கவும். உங்களுக்கு ஏதாவது கேள்விகள் இருந்தால் அவர்களைத் தொடர்புகொள்ளவும்
- பள்ளி எப்படி இருக்கும் என்பதைப் பற்றி உங்கள் குழந்தையிடம் பேசவும், புதிய விதிகளைப் பற்றி விளக்கிக் கூறவும்
- பள்ளிகள் அவர்களை பாதுகாப்பாக வைத்துக்கொள்கின்றன என்பதை உங்கள் குழந்தைக்கு நினைவுபடுத்தவும்
- உங்கள் சரியான தொடர்பு விவரங்கள் உங்கள் பள்ளியிடம் இருப்பதை உறுதிசெய்யவும்
- பள்ளிக்குத் திரும்ப உங்கள் குழந்தைக்கு கூடுதல் ஆதரவு தேவைப்பட்டால் அதை பள்ளிக்குத் தெரியப்படுத்தவும்
- முகக் கவசங்கள் மற்றும் ஹேண்ட் சானிடைசரை தயாராக வைத்திருப்பதை உறுதிசெய்யவும்



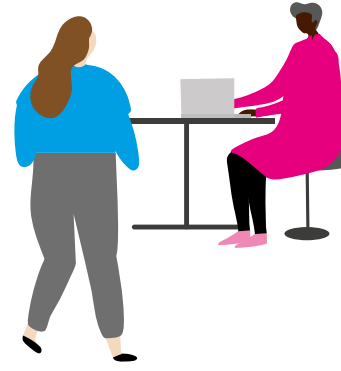
பள்ளிக்கு வருதல்



- பள்ளியால் உங்களுக்குத் தெரிவிக்கப்படும் நேரத்தில் குழந்தையை அழைத்து வரவும் / அழைத்துச் செல்லவும்
- முடிந்தவரை பள்ளிக்கு நடந்து செல்லவும், ஸ்கூட் அல்லது பைக்கில் செல்லவும்
- பொதுப் போக்குவரத்தைப் பயன்படுத்துவதாக இருந்தால் முகக் கவசம் அணியவும், மற்றவர்களிடமிருந்து 2 மீட்டர் தொலைவைப் பராமரிக்கவும், ஹேண்ட் சானிடைசர் பயன்படுத்தவும்
- பணியாளர்கள், பிற பெற்றோர்கள், குடும்ப உறுப்பினர்கள் மற்றும் மாணவர்களுடன் பேசும்போது உட்பட, பள்ளி வளாகத்திற்குள் 2 மீட்டர் இடைவெளியைக் கடைப்பிடிக்கவும்



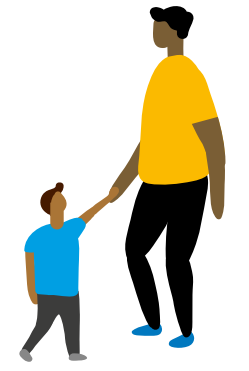
பள்ளியில் இருத்தல்



- கட்டிடத்திற்குள் மக்கள் எப்படிச் செல்ல வேண்டும் மற்றும் செயல்பட வேண்டும் என்பதற்கான விதிகளை பள்ளிகள் மாற்றியிருக்கும். பள்ளி வகுத்துள்ள இந்த விதிகள் அனைத்தையும் கட்டாயமாக கடைப்பிடிக்க வேண்டும்
- உங்கள் குழந்தைக்கோ அல்லது உங்கள் குடும்பத்தில் உள்ள ஒருவருக்கோ கோவிட்-19 தொற்று, கோவிட்-19 அறிகுறிகள் இருந்தால், அல்லது NHS டெஸ்ட் அண்ட் டிரேஸ் மையத்தால் கேட்டுக்கொள்ளப்பட்டிருந்தால் வீட்டிலேயே இருக்கவும்
- உங்கள் குடும்ப அல்லது ஆதரவு தனிக் குழுவில் உள்ள ஒருவருக்கு கோவிட்-19 தொற்று, கோவிட்-19 அறிகுறிகள் இருந்தால், அல்லது NHS டெஸ்ட் அண்ட் டிரேஸ் மையத்தால் கேட்டுக்கொள்ளப்பட்டிருந்தால் உடனடியாக பள்ளியைத் தொடர்புகொள்ளவும்



வீட்டிற்குச் செல்லுதல்



- உங்கள் பள்ளியால் உங்களுக்கு அறிவுறுத்தப்பட்ட நேரத்தில் வீட்டிற்குச் செல்லவும் / அழைத்துச் செல்லவும்
- முடிந்தவரை வீட்டிற்கு நடந்து செல்லவும், ஸ்கூட் அல்லது பைக்கில் செல்லவும்
- பொதுப் போக்குவரத்தைப் பயன்படுத்துவதாக இருந்தால் முகக் கவசம் அணியவும், மற்றவர்களிடமிருந்து 2 மீட்டர் தொலைவைப் பராமரிக்கவும், ஹேண்ட் சானிடைசர் பயன்படுத்தவும்
- பணியாளர்கள், பிற பெற்றோர்கள், குடும்ப உறுப்பினர்கள் மற்றும் மாணவர்களுடன் பேசும்போது உட்பட, பள்ளி வளாகத்திற்குள் 2 மீட்டர் இடைவெளியைக் கடைப்பிடிக்கவும்
- வீட்டிற்குச் செல்லும் வழியில் இடையில் எங்காவது நின்றால், சமூக இடைவெளி மற்றும் கை கழுவுதல் விதிகளைக் கடைப்பிடிக்கவும்
- வீட்டிற்குச் சென்றவுடன் கைகளைக் கழுவவும்

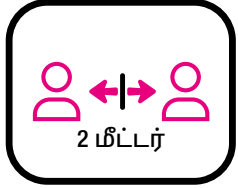
கோவிட்-19 தொற்றிலிருந்து நம் அனைவரையும் பாதுகாப்பாக வைத்துக்கொள்ளுதல்

பள்ளியில் ஒவ்வொருவருக்கும் பிரத்தியேகமான கோவிட்-19 விதிகளும் நடைமுறைகளும் வகுக்கப்பட்டுள்ளன. ஆனாலும், கோவிட்-19 தொற்றுக் காலத்தில் வேறு இடங்களில் பாதுகாப்பாக இருப்பதைப் போன்றே பள்ளியிலும் பாதுகாப்பாக இருக்க வேண்டும். இந்த நடைமுறைகளைப் பின்பற்றுவதால் பள்ளியில், வீட்டில் மற்றும் பொது இடங்களில் அனைவரும் பாதுகாப்பாக இருக்க முடியும்:



1. உங்கள் பள்ளியுடன் தொடர்பில் இருங்கள்

- புதுப்பிக்கப்பட்ட தொடர்பு விவரங்கள் பள்ளியால் தெரிவிக்கப்பட்டிருப்பதை உறுதிசெய்யவும்.
- தொலைபேசி அல்லது மின்னஞ்சல் மூலம் பள்ளியைத் தொடர்புகொள்ளவும்.
- உங்களுக்கு ஏதாவது கேள்விகள் அல்லது கவலைகள் இருந்தால், உங்கள் பள்ளியைத் தொடர்புகொள்ளவும்.



2. இடைவெளியைக் கடைப்பிடிக்கவும்

- பள்ளியில் இருக்கும்போது விதிகளைப் பின்பற்றவும், மற்றும் நீங்கள் உங்கள் தனிக் குழுவில் இருப்பதை உறுதிசெய்யவும்.
- பொது இடங்களில் இருக்கும்போது, உங்களுடன் வசிக்காத நபர்களிடம் 2 மீட்டர் இடைவெளியைப் பராமரிக்கவும். உங்களால் இடைவெளியைப் பராமரிக்க முடியாவிட்டால், முகக் கவசம் அணியவும் மற்றும் உரையாடல்களை சுருக்கமாக முடித்துக்கொள்ளவும்.



3. முகக் கவசம் அணியவும்

- 11 வயதுக்கு மேற்பட்ட அனைவரும் அனைத்து உள்ளரங்கு பொது இடங்களிலும் முகக் கவசம் அணிய வேண்டும்.
- பள்ளியில் நீங்கள் முகக் கவசம் அணிய வேண்டுமா என்பதை பள்ளி உங்களுக்குத் தெரிவிக்கும்.
- உதடு வாசிப்பு, அல்லது பிற இயலாமை கொண்டவர்களுக்கு விதிவிலக்கு அளிக்கப்படுகிறது.



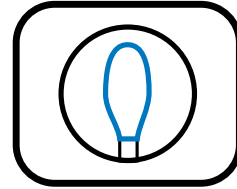
4. உங்கள் கைகளை கழுவவும்

- உங்கள் கைகளை குறைந்தபட்சம் 20 வினாடிகளுக்கு முறையாக சோப்பு போட்டு கழுவவும். குறிப்பாக நீங்கள் ஒரு புதிய இடத்திற்குச் செல்லும்போதும் (உ.ம். பள்ளி அல்லது வீடு), முகக் கவசம் அணிவதற்கு முன்னரும் கழற்றிய பிறகும்.
- உங்கள் கைகளை சோப்பு போட்டுக் கழுவ முடியாவிட்டால் ஹெண்ட் சானிட்டைசர் பயன்படுத்தவும்.



5. வீட்டிலேயே இருக்கவும்

- உங்களுக்கோ, உங்களுடன் வசிப்பவருக்கோ, அல்லது உங்களுடன் நேரம் செலவழித்தவருக்கோ கோவிட்-19 தொற்று, கோவிட்-19 அறிகுறிகள் இருந்தால், அல்லது NHS டெஸ்ட் அண்ட் டிரேஸ் மையத்தால் கேட்டுக்கொள்ளப்பட்டிருந்தால் வீட்டிலேயே இருக்கவும்.
- உங்கள் குடும்ப அல்லது ஆதரவு தனிக் குழு சய தனிமைப்படுத்தலில் இருந்தால் பள்ளிக்குத் தெரிவிக்கவும்.



6. பரிசோதனை செய்துகொள்ளவும்

- உங்களுக்கு பின்வரும் கோவிட்-19 அறிகுறிகள் இருந்தால் பரிசோதனை செய்துகொள்ளவும்: அதிக வெப்பநிலை; புதிதாக தொடர்ச்சியான இருமல்; உங்கள் நுகர்வு அல்லது வாசனை உணர்வை இழத்தல், அல்லது உணர்வில் மாற்றம்.
- பரிசோதனைக்கு முன்பதிவு செய்ய பார்வையிடவும்: www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test அல்லது 119 என்ற எண்ணை அழைக்கவும்.

நான் வேறு என்ன தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்?

1. பள்ளியிலிருந்து நான் என்ன எதிர்பார்க்க முடியும்?

பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளை பாதுகாப்பாக வைத்துக்கொள்ள என்ன நடவடிக்கைகள் எடுத்திருக்கிறார்கள் என்பதைப் பற்றிய தகவல்களை அளிக்கும்.

ஒவ்வொரு பள்ளியும் தங்கள் கட்டிடம் (கட்டிடங்கள்), மற்றும் மாணவர்கள் எண்ணிக்கை மற்றும் வயது போன்றவற்றுக்கு ஏற்புடைய விதிகளையும் நடைமுறைகளையும் வகுத்துள்ளன. மாணவர்களுக்கு இடையிலான தொடர்புகளைக் குறைக்கின்ற தனிக் குழுக்கள், சாத்தியமுள்ள இடங்களில் சமூக இடைவெளியைக் கடைப்பிடித்தல், மேற்பரப்புகளை அடிக்கடி சுத்தம் செய்தல் மற்றும் அடிக்கடி கை கழுவுதல் ஆகியவை இதில் உள்ளடங்கும்.

வெப்பநிலை பரிசோதனைகள் பரிந்துரைக்கப்படவில்லை, ஏனெனில் வயதானவர்களிடமும் குழந்தைகளிடமும் அவை நம்பகமானவையாக இல்லை.

குழந்தைகள் பள்ளிக்குத் திரும்புவதற்கு அனைத்துப் பள்ளிகளும் SEND உடன் இணைந்து ஆயத்தம் செய்து வருகின்றன. மேலும், சாத்தியமுள்ள இடங்களில் தங்கள் பள்ளியில் சேரும் குழந்தைகளின் தேவைகளின் அடிப்படையில் கூடுதல் நடவடிக்கைகளை மேற்கொண்டு வருகின்றன. கூடுதல் தகவல்களுக்கு பெற்றோர்கள் தங்கள் பள்ளியைத் தொடர்புகொள்ளுமாறு பரிந்துரைக்கிறோம்.

2. எனது குழந்தையை (குழந்தைகளை) பாதுகாப்பாக வைத்துக்கொள்ள பள்ளிக்கு நான் எப்படி உதவ முடியும்?

நீங்களும் உங்கள் குடும்பத்தினரும் புதிய விதிகளை அறிந்திருப்பதையும், அவர்கள் தொடர்புகொள்ள வேண்டியிருந்தால் உங்களைத் தொடர்புகொள்வதற்கான புதுப்பிக்கப்பட்ட தொடர்பு விவரங்கள் பள்ளியிடம் இருப்பதையும் உறுதி செய்துகொள்ளவும்.

உங்கள் குடும்பத்தில் உள்ள ஒருவருக்கோ, அல்லது உங்கள் குழந்தையுடன் (குழந்தைகளுடன்) நேரம் செலவழித்தவருக்கோ கோவிட்-19 தொற்று, கோவிட்-19 அறிகுறிகள் இருந்தால், அல்லது NHS டெஸ்ட் அண்ட் டிரேஸ் மையத்தால் கேட்டுக்கொள்ளப்பட்டிருந்தால், நீங்கள் அத் தகவலை நேரடியாக பள்ளிக்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

3. தனிக் குழு என்றால் என்ன மற்றும் அவை எப்படி வேலை செய்கின்றன?

தனிக் குழு என்பது அனைத்துப் பருவங்களிலும் ஒவ்வொரு நாளும் ஒன்றிணைந்து செயல்படும் மாணவர்களின் குழு ஆகும். பல பள்ளிகள் வகுப்பு 'தனிக் குழுக்களை' கொண்டுள்ளன.

தனிக் குழுவில் உள்ள ஒரு மாணவருக்கு கோவிட்-19 தொற்று உறுதி செய்யப்பட்டிருந்தால், அந்த தனிக் குழுவில் உள்ளவர்கள் அனைவரும் 14 நாட்கள் வீட்டில் இருப்பார்கள்.

சாத்தியமுள்ள இடங்களில் வகுப்பு தனிக் குழுவிற்குள் விளையாட்டுத் தேதிகள், பகிரப்பட்ட குழந்தை நலம்பேணல் மற்றும் பகிரப்பட்ட வாகனங்கள் போன்றவற்றை இடம்பெறச் செய்யவும்.

4. பள்ளியில் எனது குழந்தைக்கு காயம் அல்லது உடல்நலக் குறைவு ஏற்பட்டால் என்ன நிகழும்?

வழக்கம் போல பள்ளி முதலுதவிப் பணியாளர் உதவி செய்வார். ஒரு முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கையாக அவர்கள் பாதுகாப்பு உடை அணிந்துகொள்வார்கள் - மருத்துவ முகக் கவசம், கையுறைகள், மேலங்கி மற்றும் முகமூடி (பொருந்தக்கூடியதாக இருந்தால்).

உங்கள் குழந்தைக்கு கோவிட்-19 அறிகுறிகள் இருந்தால், உங்கள் பள்ளியிலிருந்து உங்களைத் தொடர்புகொண்டு உங்கள் குழந்தையை அழைத்துச் செல்லுமாறு கூறுவார்கள்.

5. எனது குடும்பத்தினரை, குறிப்பாக யாராவது பலவீனமானவர்களாக இருந்தால் அவர்களை, நான் எப்படிப் பாதுகாக்க முடியும்?

உங்கள் குடும்பத்தைப் பாதுகாப்பதற்கான மிகச் சிறந்த வழி சமூக இடைவெளி, முகக் கவசம் மற்றும் கை கழுவுதல் குறித்த வழிகாட்டுதல்களை எல்லா நேரங்களிலும் பின்பற்றுவதாகும். வெளியில் சென்றுவிட்டு வீட்டிற்குத் திரும்பியவுடன் உடனடியாக கைகளைக் கழுவவும், உங்கள் மொபைல் போனை சுத்தமாகத் துடைக்கவும் மற்றும் உடை மாற்றவும்.

உங்கள் வீட்டில் இருக்கும் யாருக்காவது அறிகுறிகள் தென்பட்டால், குறிப்பாக அவர்கள் பலவீனமானவர்களாக இருந்தால், ஆலோசனையும் ஆதரவும் பெற முடிந்தவரை விரைவில் 111 என்ற எண்ணை அழைக்கவும் மற்றும் உங்கள் GP-ஐத் தொடர்புகொள்ளவும்.

வேறு கேள்விகள் இருக்கிறதா? கூடுதல் தகவல்களை அறிந்துகொள்ள விரும்புகிறீர்களா?

பள்ளியில் வீட்டில் மற்றும் பொது இடங்களில் இருக்கும்போது எப்படிப் பாதுகாப்பாக இருப்பது என்பதைப் பற்றிய கூடுதல் தகவல்களை www.newham.gov.uk/backtoschool-இல் காணவும்

உங்கள் குடும்பம் சுய தனிமைப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டியிருந்தால் என்ன ஆதரவு கிடைக்கும் என்பது உட்பட, உங்களுக்கு கோவிட்-19 பற்றிய கேள்விகள் இருந்தால், தொடர்புகொள்ள கோவிட்-19 ஹெல்ப்லைன் எண்: 020 7473 9711 (1-7pm, வாரத்தில் 7 நாட்கள்) அல்லது covidhelp@community-links.org

கோவிட்-19 பற்றிய நாள்து வரையிலான சமீபத்திய தகவல்களை அறிந்துகொள்ள, www.newham.gov.uk/CovidHealthChampions -ஐப் பார்வையிடுவதன் மூலம் நியூஹாம் கோவிட்-19 சுகாதார சாம்பியன் ஆகங்கள்.

