

학교에서 지켜야 할 코로나 19 방역수칙

코로나19 의심증상(발열 37.5°C 이상, 기침, 인후통 등)이 있으면 부모님과 선생님께 알리고 선별진료소를 방문하여 진료 및 검사 받기

언제, 어디서나 올바른 마스크 쓰기



학교 일과시간
중에는 항상
마스크 착용



만일을 대비해
여분의 마스크
챙기기



마스크는 코와
입이 노출되지
않도록 얼굴에 잘
맞게 쓰기



마스크를 쓰고
있을때는 만지지
않기

교실에서



교실 입실 전
발열검사



책상은 매일
소독하기



공용물품은 자주
소독하고 되도록
개인물품 사용하기



수시로 창문을
열어 충분히
환기하기
1시간에 1회 이상

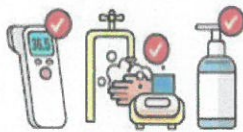
쉬는시간



흐르는 물에 비누로 꼼꼼하게 손 씻기
(운동후, 쉬는시간, 식사전 등 수시로)

불필요한 이동과 접촉은 자제하기

급식시간



식사 전 발열체크
및 손 소독 하기



배식대기시
적정간격(1m 이상)
유지 및 대화하지
않기



식사 직전에
마스크를 벗고
식사 직후에 착용



식사는 조용히
지정된 장소에서

하교시간



하교 후, 곧바로 집에 가기

학원에서도 학교에서처럼 방역수칙
지키기

<이 번역은 다누리콜센터1577-1366에서 했습니다>

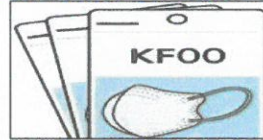
Ang mga panuntunang quarantine ng Covid19 na dapat sundan sa paaralan

Kung may pinaghihinalaan kang mga sintomas ng COVID-19 (lagnat na higit sa 37.5 °C, ubo, namamagang lalamunan, atbp.) Ipaalam sa iyong mga magulang at guro at bisitahin ang isang klinika sa pagsusuri upang makatanggap ng paggamot at pagsusuri

Magsuot ng tamang facemask anumang oras, kahit saan



Palaging magsuot ng facemask sa oras ng pag-aaral



Magdala ng extrang facemask kung sakali



Magsuot ng facemask na akma sa iyong mukha upang hindi mailantad ang iyong ilong at bibig.



Huwag hawakan habang nakasuot ng facemask

sa silid-aralan



Suriin ang temperatura bago pumasok sa silid aralan



Disimpektahan ang iyong lamesa araw-araw



Disimpektahan ang mga karaniwang gamit o gumamit ng mga personal na kagamitan hangga't maari.



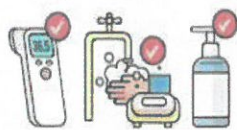
Buksan ang mga bintana nang madalas upang magpahangin higit sa isang beses bawat oras

Oras ng pahinga



Hugasan nang mabuti ang iyong mga kamay gamit ang sabon at dumadaloy na tubig (pagkatapos ng ehersisyo, habang nagpapahinga, bago kumain, atbp.)
Iwasan ang hindi kinakailangang palipat- lipat at pakikisalamuha

Oras ng tanghalian



pag-susuri ng temperatura at mag-hand sanitizer bago kumain



Panatilihin ang naaangkop na distansya (higit sa 1m) at huwag makipag-usap habang naghihintay ng pagkain



Tanggalin ang facemask kapag kakain na at isuot kaagad pagkatapos kumain.



Kumain sa isang tahimik, itinalagang lugar

Oras ng Uwian



Umuwi kaagad pagkatapos ng pag-aaral

Kapag nasa academy sundin ang mga patakaran ng kuwarentenas tulad ng sa paaralan

<Isinalin ng Danuri Helpline 1577-1366>

กฎควบคุมป้องกันการติดเชื้อ โควิด 19 ในโรงเรียน

ถ้ามีอาการที่น่าสงสัยเกี่ยวกับ โควิด 19 (มีไข้ อุณหภูมิมากกว่า 37.5 องศา, ไอ, เจ็บคอ เป็นต้น)
หากมีอาการดังกล่าวให้แจ้งผู้ปกครองและครูทราบ เข้ารับการการตรวจรักษาที่ ศูนย์ตรวจคัดกรองโรค


ต้องสวมหน้ากากอนามัยให้ถูกต้อง ทุกเวลา, ทุกสถานที่

	ให้สวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลาในโรงเรียน		พกหน้ากากอนามัยสำรองเผื่อไว้ฉุกเฉิน
	สวมหน้ากากอนามัยให้พอดีกับใบหน้า ครอบจมูกและปากให้มิดชิด		ห้ามห้ามเอามือสัมผัสขณะสวมหน้ากากอนามัย

ในห้องเรียน

	ตรวจวัดอุณหภูมิ ก่อนเข้าเรียน		ทำความสะอาดฆ่าเชื้อโต๊ะ ที่นั่งทุกวัน
	ฆ่าเชื้อสิ่งของที่ใช้ร่วมกัน สวมหน้ากากอนามัย หากเป็นไปได้ให้ใช้ของส่วนตัว		เปิดหน้าต่างบ่อยๆ เพื่อระบายอากาศให้เพียงพอ มากกว่า 1 ครั้ง ต่อ 1 ชั่วโมง


เวลาหยุดพัก

	ล้างมือด้วยสบู่อย่างพิถีพิถัน ขณะน้ำไหลผ่าน (ทุกครั้ง หลังออกกำลังกาย, ระหว่างเวลาพัก, ก่อนรับประทานอาหาร เป็นต้น) หลีกเลี่ยงการเคลื่อนย้าย และการ สัมผัสที่ไม่จำเป็น
---	--

เวลาทานอาหาร

	ตรวจวัดอุณหภูมิ และล้างมือฆ่าเชื้อ ก่อนทานอาหาร		ให้รักษาระยะห่างที่เหมาะสม (มากกว่า 1 เมตร) และห้ามพูดคุยกันระหว่างทานอาหาร
	ถอดหน้ากากอนามัย ก่อนรับประทานอาหาร และให้สวมหน้ากากทันที หลังจากทานอาหารเสร็จ		ให้ทานอาหาร ในสถานที่ ที่กำหนดให้ อย่างเรียบร้อย


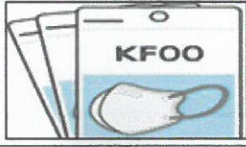










เวลาเลิกเรียน

	หลังจากเลิกเรียนแล้ว, ให้รีบกลับบ้านทันที ในสถาบันกวดวิชา ก็ให้ปฏิบัติเช่นเดียวกัน กับกฎควบคุมป้องกันการติดเชื้อ ในโรงเรียน
---	---

វិធានការណ៍ការពារការរីករាលដាលនៃជំងឺឆ្លង កូវីដ-១៩

ត្រូវតែអនុវត្តតាមសាលារៀន

ប្រសិនបើ សង្ស័យមានអាការៈ ជំងឺកូវីដ-១៩(គ្រុនក្តៅ៣៧,៥°Cឡើង, ក្អក, ឈឺក ផ្សេងៗ)សូមជូនដំណឹងដល់ឪពុកម្តាយនិង គ្រូបង្រៀនហើយ ទៅកន្លែងឆ្លិនចំពោះព្យាបាលដាច់ដោយឡែក ដើម្បីទទួលបានការព្យាបាលនិងធ្វើតេស្ត

ការពាក់ម៉ាស់ឱ្យបានត្រឹមត្រូវគ្រប់ពេលវេលា គ្រប់ទីកន្លែង			
	ពាក់ម៉ាស់ជាប់ជានិច្ច នៅក្នុងម៉ោងសិក្សា នៅសាលា		ករណីណាមួយ ត្រៀម ការយកម៉ាស់បន្ថែម
	ម៉ាស់គឺ ពាក់ឱ្យត្រូវនឹងផ្ទៃមុខរបស់ អ្នកដើម្បីកុំឱ្យឃើញ ច្រមុះនិងមាត់		កុំប៉ះនៅពេល ដែលកំពុង ពាក់ម៉ាស់
នៅថ្នាក់រៀន			
	ពិនិត្យកំដៅមុនពេលចូលថ្នាក់រៀន កំចាត់មេរោគលើសម្ភារៈទូទៅឱ្យ បានញឹកញាប់ និងប្រើតែរបស់របរ ផ្ទាល់ខ្លួនតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន		តុសិក្សា គឺសម្លាប់មេរោគ ជារៀងរាល់ថ្ងៃ បើកបង្អួចឱ្យបានញឹកញាប់ដើម្បី ឱ្យមានខ្យល់ចេញចូលបានគ្រប់ គ្រាន់ច្រើនជាងម្តងក្នុង១ម៉ោង
ពេលវេលាសម្រាក			
	លាងដៃឱ្យបានហ្មត់ចត់ជាមួយសាប៊ូក្រោមទឹកដែលកំពុង ហូរ (ជាញឹកញាប់ បន្ទាប់ពីហាត់កីឡា, ម៉ោងសម្រាក, មុនញ៉ាំអាហារ។ល។) ជៀសវាងការបំលាស់ទី និងទំនាក់ទំនងផ្ទាល់ដែលមិនចាំបាច់		
ពេលវេលាញ៉ាំអាហារនៅសាលារៀន			
	ពិនិត្យកំដៅនឹង ធ្វើអនាម័យដៃមុនញ៉ាំអាហារ		រក្សាគម្លាតសមស្រប(លើសពី ១ម៉ែត្រ) និងកុំនិយាយគ្នានៅ ពេលរង់ចាំការបែងចែកអាហារ
	យកម៉ាស់ចេញមុនញ៉ាំអាហារភ្លាមៗ និង ពាក់ម៉ាស់បន្ទាប់ពីញ៉ាំអាហារ រួចភ្លាមៗ		ញ៉ាំអាហារត្រូវបានកំណត់ ដោយស្ងៀមស្ងាត់នៅកន្លែង ជាក់លាក់មួយ
ពេលវេលាចេញពីសាលារៀន			
	ទៅផ្ទះភ្លាមៗ បន្ទាប់ចេញពីសាលារៀន ការអនុវត្តវិធានការណ៍ធ្វើចត្តាឡីស័កនៅសាលាឯកជន ក៏ដូចជាសាលារដ្ឋដែរ		

学校内应遵守的新型冠状病毒防疫规则

如有新型冠状病毒疑症（发热37.5℃以上，咳嗽，咽喉痛等），请告知父母和老师，并到筛选诊所就诊及接受检查

随时随地都要正确地戴着口罩	
	学校内日常生活中要一直戴着口罩
	为了以防万一，要准备多余的口罩
	要好好儿戴着口罩，不要露出鼻子和嘴
	戴着口罩的时候，不要触摸脸
在教室里	
	入室前，要量体温
	桌椅每天要消毒
	公用物品要经常消毒，尽量使用个人物品
	要随时开窗换空气 1小时1次以上
休息时间	
	流水中用香皂洗净双手（运动后、休息时间、餐前等随时）
	避免不必要的移动和接触
用餐时间	
	饭前要量体温，要消毒手
	等配餐时，要保持适当距离（1米以上），不要对话
	吃饭之前要摘口罩，饭后要重新戴上
	要在指定地点安静地用餐
放学时间	
	放学后，要马上回家
	在学院里也要像学校一样遵守防疫规则

<由danuri呼叫中心1577-1366提供翻译>

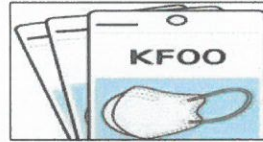
学校で守るべき新型コロナウイルスの防疫心得

新型コロナが疑われる症状(発熱37.5℃以上、咳、喉の痛みなど)がある場合はご両親と先生に知らせ、選別診療所で診療と検査を受けるようにしましょう。

いつでもどこでも正しくマスクを着用すること



学校の日課の時間にはいつもマスクを着用



万々に備えて予備のマスクを用意



マスクは鼻と口が露出しないように顔に合わせて着用



マスクをしている時は触らないようにする

教室では



教室に入る前には発熱チェック



机を毎日消毒する



公的な物品は頻繁に消毒し、できるだけ個人の物品を使用する



こまめに窓を開けて十分に換気する(1時間に1回以上)

休憩時間



流水と石鹸で丁寧に手を洗い、(運動後休憩時間、食事前など随時) 不必要な移動や接触は自制する

給食時間



食事の前には発熱チェックと手指の消毒をする



配食を準備している時には適切な間隔(1m以上)を維持し、会話しない



食事の直前にマスクを外すようにし、食事の直後に着用



食事は静かに指定された場所で

下校時間




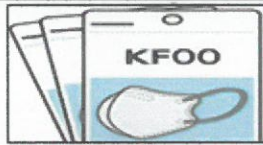














下校後はまっすぐ帰宅する

●学習塾でも学校と同じように防疫心得を守る

<この翻訳は、タヌリコールセンター1577-1366が担当しました。>











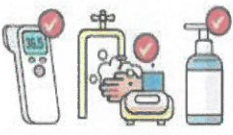




Maktabda COVID-19 karantin qoidalariga rioya qilish

Agar sizda COVID-19 alomatlari (isitma 37,5 dan yuqori, yo'tal, tomoq og'rig'i va boshqalar) bo'lsa, ota-onangizga va o'qituvchingizga xabar bering va davolanish va tekshiruvdan o'tish uchun tibbiyot muassasalarga tashrif buyuring.

Har bir joyda, har doim niqob taqib yuring			
	Maktabda o'tkazilgan vaqt mobaynida, har doim niqob taqing		Har ehtimolga qarshi, qo'shimcha niqobni olib keling
	Burun va og'iz ochilmasligi uchun yuzingizga yaxshi mos keladigan tarzda niqob taqing.		Niqob taqqaningizda qo'lingiz bilan tegmang
Sinf ichida			
	Sinfga kirishdan oldin haroratni tekshiring		Stolingizni har kuni dezinfektsiya qiling
	Umumiy ishlatiladigan buyumlarni tez -tez dezinfektsiya qiling va iloji boricha shaxsiy buyumlardan foydalaning.		Shamollatish uchun derazalarni tez -tez oching soatiga bir necha marta
Tanaffus vaqti			
			Qo'lingizni sovun bilan oqayotgan suvda yaxshilab yuvib tashlang (mashg'ulotdan keyin, tanaffus paytida, ovqatdan oldin va hokazo). Keraksiz harakatlar va aloqa qilishdan saqlaning
Tushlik vaqti			
	Ovqatlanishdan oldin tan haroratni tekshiring va qo'llarni yuving (qo'l dezinfektsiyalovchi vositalaridan foydalanish)		Ovqat kutayotganda (1 metr dan ortiq) masofani saqlang va gaplashmang
	Ovqatlanishdan oldin niqobni yechib, ovqatnib bo'lganingizdan so'ng esa darhol niqobni taqing.		Belgilangan joyda, tinchgina ovqatlaning
Uyga qaytish vaqti			
	Maktabdan keyin darhol uyga boring Maktab kabi qoshimcha to'garaklarda ham karantin qoidalariga rioya qiling		

Corona19 Quarantine Rules to follow at School


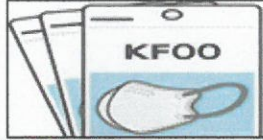






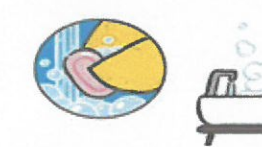





If you have **suspicious symptoms of Corona19**(fever above 37.5°C, cough, sorethroat, etc.) inform your parents and teacher, and visit a screening clinic to take treatment and test.

Wear the proper mask anytime, anywhere	
	Always wear a mask during school hours
	Wear a mask that fits your face well so that your nose and mouth are not exposed
	Just in case, bring an extra mask
	Do not touch while wearing the mask
At the classroom	
	Checking of temperature before entering the classroom
	Disinfect frequently the common items and as much as possible use personal items
	Disinfect daily your table
	Open the window frequently to ventilate, do it more than 1 time in 1 hour
Break time	
	Wash your hands thoroughly with soap in a running water (frequently after exercise, break time, before meal, etc.)
	
Avoid unnecessary movement and contact	
Meal time	
	Before meal check your temperature and sanitize your hand
	Maintain appropriate distance (more than 1m) and avoid talking while waiting for the food
	Remove the mask immediately before eating and wear it immediately after eating
	Eat quietly in a designated place
Going home	
	Go home immediately after school even at the academy keep the quarantine rules as it like in school

<This translation was done by Danuri Help-line1577-1366>


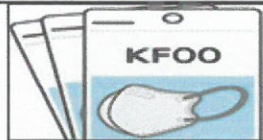












Quy tắc phòng dịch Corona19 cần tuân thủ ở trường học

Nếu có triệu chứng nghi ngờ Covid- 19 (sốt trên 37.5°C, ho, đau họng..) hãy báo cho cha mẹ và giáo viên và đến phòng khám sàng lọc để khám và xét nghiệm.

Đeo khẩu trang đúng cách mọi lúc mọi nơi			
	Luôn đeo khẩu trang trong giờ học		Mang theo khẩu trang dự phòng
	Đeo khẩu trang vừa vặn với khuôn mặt không để lộ mũi và miệng		Không chạm vào khi đeo khẩu trang
Trong lớp học			
	Kiểm tra nhiệt độ trước khi vào lớp học		Khử trùng bàn học hằng ngày
	Thường xuyên khử trùng các vật dụng dùng chung nếu được nên sử dụng đồ dùng cá nhân		Thường xuyên mở cửa sổ để thông gió đầy đủ hơn một lần mỗi giờ
Giờ giải lao			
	Rửa tay thật sạch bằng xà phòng dưới vòi nước chảy (thường xuyên sau khi tập thể dục, giờ giải lao, trước bữa ăn...) tránh di chuyển và tiếp xúc không cần thiết		
Giờ ăn cơm			
	Kiểm tra nhiệt độ và khử trùng tay trước khi ăn		Giữ khoảng cách thích hợp (hơn 1m) và không nói chuyện khi đang chờ thức ăn
	Tháo khẩu trang ngay trước khi ăn và đeo khẩu trang ngay sau khi ăn		Ăn ở nơi được chỉ định và giữ yên lặng
Khi tan học			
	Về nhà ngay sau khi tan học	Thực hiện phòng dịch tại lớp học thêm giống như ở trường học	

Сургуульд мөрдөх КОРОНА19 халдвар хамгаалалын дүрэм













КОРОНА-19-ийн нийтлэг шинж тэмдэг (37.5°C дээш халуурах, ханиалгах, хоолой өвдөх, хамар битүүрэх зэрэг) илэрвэл эцэг эх болон багшдаа хэлж шинжилгээний төвд очиж шинжилгээ болон эмчилгээ хийлгэнэ.

Хэзээ ч, хаана ч маск зөв хэрэглэх			
	Сургууль дотор маск байнга зүүх		Илүү маск авч явах
	Маск зүүхдээ хамар амаа бүрэн халхлан нүүрэндээ тааруулах		Маскаа гараараа оролдохгүй байх
Танхим			
	Танхимд орохын өмнө биеийн халуун хэмжих		Ширээг өдөр бүр ариутгах
	Нийтийн хэрэглээний эд зүйлсийг байнга ариутгаж аль болох хувийн эд зүйлс хэрэглэх		Байн байн цонхоо онгойлгож агааржуулалт хийх 1цагт 1-с дээш удаа
Завсарлагаа			
	Урсгал усанд савангаар гараа сайтар угаах (дасгал хийсний дараа, завсарлагаанаар, хоолны өмнө г.м байн байн) Онц шаардлагагүй бол ийш тийш явахгүй бусадтай хавьтахгүй байх		
Хоолны цаг			
	Хоолны өмнө биеийн халуун хэмжих болон гар ариутгах		Хоол хүлээж байхдаа 1метрийн зайтай зогсож хоорондоо ярихгүй байх
	Хоол идэхдээ л маскаа авч идэж дуусаад шууд зүүх		Хоолыг бусадтай ярилгүй тогтоосон газарт идэх
Хичээл тарах			
	Хичээл тараад шууд гэрлүүгээ явах Дугуйлан дээр сургуультай адил халдвар хамгаалалын дүрэм баримтлах		

<Энэхүү орчуулгыг Данүри лавлах төв1577-1366 хийв>


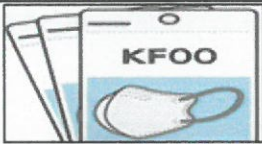










Рекомендации по профилактике COVID-19 в школе

Если у вас есть симптомы COVID-19 (температура выше 37,5 °С, кашель, боль в горле и др.), сообщите об этом родителям и преподавателю и посетите скрининг-пункт для обследования и лечения.

Всегда и везде носите маску правильно			
	Постоянно носите маску, когда находитесь в школе		На всякий случай всегда берите с собой запасную маску
	Маску следует надевать так, чтобы она плотно прилегала к лицу и полностью закрывала нос и рот		Во время ношения маски не трогайте ее руками
В классе			
	Перед тем как войти в класс, измерьте температуру. Чаше дезинфицируйте предметы общего пользования и по возможности пользуйтесь личными вещами.		Ежедневно дезинфицируйте парту. Чаше открывайте окна более 1 раза в час, чтобы проветрить класс.
На перемене			
	Тщательно мойте руки с мылом под проточной водой (после спортивных занятий, на перемене, перед едой и т.д.). Избегайте ненужных передвижений и контактов.		
Во время обеда			
	Перед едой измерьте температуру, продезинфицируйте руки.		Ожидая в очереди, соблюдайте дистанцию (более 1 метра) и воздержитесь от разговоров
	Снимите маску непосредственно перед приемом пищи и наденьте сразу после еды		Ешьте молча на своем месте
После школы			
	После школы сразу отправляйтесь домой. При посещении дополнительных занятий и кружков, соблюдайте те же правила профилактики, что и в школе		

ກົດລະບຽບກັກກັນໂຄໂຣນາ 19 ເພື່ອໃຫ້ປະຕິບັດຢູ່ຕາມໂຮງຮຽນ















ຖ້າເຈົ້າມີອາການຂອງ COVID-19 (ມີໄຂ້ສູງກວ່າ 37.5 ອົງສາ C, ໄອ, ເຈັບຄໍ, ແລະອື່ນໆ), ໃຫ້ແຈ້ງພໍ່ແມ່ແລະ ຄູອາຈານຂອງເຈົ້າແລະໃຫ້ໄປ ກວດຢູ່ ຄລີນິກເພື່ອຮັບການ ກວດແລະປິ່ນປົວ

ໃສ່ ໜ້າ ກາກທີ່ຖືກຕ້ອງຢູ່ທຸກເວລາ, ທຸກບ່ອນ			
	ໃສ່ໜ້າກາກເປັນປະຈຳ ໃນເວລາຮຽນ		ຕ້ອງໃຫ້ມີໜ້າກາກເພີ່ມອີກເພື່ອໄວ້ ໃສ່ໃນກໍລະນີສຸກເສີນ
	ໃສ່ ໜ້າ ກາກທີ່ພໍດີກັບໃບ ໜ້າຂອງທ່ານເພື່ອບໍ່ໃຫ້ດັງແລະປາກຂອງເຈົ້າໄດ້ ຮັບການ ສຳຜັດ.		ໃນຂະນະທີ່ໃສ່ໜ້າກາກຢ່າຈັບບາຍມັນ
ຢູ່ໃນຫ້ອງຮຽນ			
	ກວດອຸນຫະພູມກ່ອນ ເຂົ້າຫ້ອງຮຽນ ຂ້າເຊືອຢູ່ຕາມສິ່ງຂອງ ທົວໄປ ເລື້ອຍ ແລະຖ້າເປັນໄປໄດ້ຄວນໃຊ້ເຄື່ອງໃຊ້ສວນ ຕົວທຸກຄັ້ງ.		ຂ້າເຊືອຢູ່ຕາມໂຕະຂອງເຈົ້າທຸກມື ເປີດປ່ອງຢ້ຽມເລື້ອຍໆ ເພື່ອລະບາຍອາກາດຫຼາຍກວ່າ ໜຶ່ງ ຄັ້ງຕໍ່ຊົ່ວໂມງ
ເວລາພັກຜ່ອນ			
	ລ້າງມືຂອງເຈົ້າໃຫ້ສະອາດ ດ້ວຍສະບູ ແລະ ນໍ້າສະອາດ (ຫຼັງຈາກອອກກຳລັງກາຍ, ໃນເວລາພັກຜ່ອນ, ກ່ອນອາຫານ, ແລະອື່ນໆ).		ຫຼີກເວັ້ນການເຄື່ອນໄຫວ ແລະການຕິດຕໍ່ທີ່ບໍ່ຈຳເປັນ
ເວລາອາຫານທ່ຽງ			
	ກວດອຸນຫະພູມແລະໃຊ້ເຈວລ້າງມືກ່ອນ ອາຫານ		ຮັກສາໄລຍະຫ່າງທີ່ເໝາະສົມ(ຫຼາຍກວ່າ 1 ແມັດ)ແລະຢ່າລົມກັນໃນຂະນະທີ່ລໍຖ້າອາຫານ
	ເອົາໜ້າກາກອອກທັນທີກ່ອນກິນເຂົ້າແລະໃສ່ມັນຄືນທັນທີຫຼັງກິນເຂົ້າ.		ກິນອາຫານຢູ່ໃນສະຖານທີ່ຖືກກຳນົດໃຫ້ຢ່າງສະຫງົບ
ເວລາຮຽນ			
			ກັບບ້ານທັນທີຫຼັງຈາກເລີກໂຮງຮຽນ ປະຕິບັດຕາມກົດລະບຽບການກັກກັນຢູ່ຕາມໂຮງຮຽນຄືກັນກັບຢູ່ໃນໂຮງຮຽນ

<ການແປພາສານີ້ໄດ້ເຮັດຢູ່ທີ່ສູນກາງໂທລະສັບ ດານູວີ 1577-1366>

विधालयमा कोरोना १९ संगरोध नियमहरुको पालना

कोरोना शंकास्पद लक्षण (ज्वरो 37.5°C माथि, खोकी, घाँटी दुख्ने, आदि) छ भने आमा बुवा वा शिक्षकलाई भन्नुहोस् स्कीनिंग क्लिनिकमा गयर उपचार वा परीक्षण गराउनुहोस्

जहिले, जहापनि सहि मास्क लगाउनुहोस्			
	स्कूलको समयमा सहै मास्क लगाउनुहोस् ।		यदि कुनैपनि समयमा आवश्यक पर्न सक्छ मास्क बोकिरहनुहोस् ।
	मास्क लगाउदा नाक र मुख नदेखिनेगरि अनुहारमा मिलायर लाउनुहोस् ।		मास्क लगाईरहेको अवस्थामा नछुनुहोस् ।
कक्षाकोठामा			
	कक्षामा प्रवेश गर्नु अघि ज्वरो जाँच गर्नुहोस् ।		डेक्स,वेन्च दैनिक सनिटाइजरको प्रयोगले कीटाणुरहित गर्नुहोस् ।
	सार्वजनिक सामानहरु बारम्बार सनिटाइजरको प्रयोगले कीटाणुरहित गर्नुहोस् र व्यक्तिगत सामानको प्रयोग गर्नुहोस् ।		भ्यालहरु बेलाबेलामा खोलेर हावा आवात जावात गराउनुहोस् एक घण्टामा एक पटक भन्दा बढी
विश्रामको समय			
			बगिरहेको पानीमा साबुनले राम्ररी हात धुनुहोस् (कसरत पछि, विश्राम समय, खाना खानु पहिला आदि बारम्बार) अनावश्यक हिड्डुल वा भेटघाट बाट टाढा रहनुहोस्
खानाको समय			
	खाना खानु भन्दा पहिला ज्वरो जाँच र हातमा सनिटाइजरको प्रयोग गर्नुहोस् ।		खाना कुर्ने समयमा उपयुक्त दूरी(१मिटर भन्दा बढी) कायम राख्ने र कुराकानी नगर्नुहोस्
	खाना खानु ठिक अगाडि मात्र मास्क निकाल्नुहोस् र खाना खाईसकेपछि तुरुन्त मास्क लगाउनुहोस् ।		खानाको समयमा शान्त र तोकिएको ठाउँमा खानुहोस्
स्कूलको समय			
			स्कूल सकिय पछि, तुरुन्त घर जानुहोस् एकेडेमिमा पनि स्कूलको जस्तै संगरोध नियमहरु पालना गर्नुहोस्

<यो अनुवाद दानुरी कल सेन्टर १५७७ - १३६६ बाट गरिएको हो>