2021–22 ਸਕੂਲ ਸਾਲ ਲਈ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਸਤੰਬਰ ਵਿੱਚ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸੂਪਰਸਤਾਂ ਲਈ ਸਕੂਲੀ ਤਿਆਰੀ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਕੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ

ਹੁਣ 2009 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ (12 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ) ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਕੋਈ ਵੀ ਕੋਵਿਡ -19 ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਲਬਰਟਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਲਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਤੋਂ ਹੋਰ ਵਾਇਰਸਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਆਦਿ ਲਈ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵੱਲ ਮੁੜ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੂਬੇ ਨੂੰ ਫਾਲ ਅਤੇ ਸਰਦੀ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰੇਗਾ।

ਅਲਬਰਟਾ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਫਾਲ 2021 ਤੱਕ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ ਤੇ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਪਰਤਣਗੇ। ਕੋਵਿਡ -19 ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸਕੂਲ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਸੁਝਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਦੱਸੇ ਗਏ ਚੰਗੇ ਸਿਹਤ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ 2021 ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਗੇ:Guidance for Respiratory Illness Prevention and Management in Schools ਅਤੇ 2021–22 School Year Plan ਦੇਖੋ।

- ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ ਕਿ ਹਵਾ ਦਾ ਸੰਚਾਰ(ਏਅਰ ਸਰਕੁਲੇਸ਼ਨ) (HVAC) ਸਿਸਟਮ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।
- ਖਿੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਖੋਲ੍ਹਣਾ ਅਤੇ ਮੌਸਮ ਅਨੁਸਾਰ ਬਾਹਰੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ।
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਫਾਈ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਨਿਰਧਾਰਨ, ਜਿਵੇਂ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ ਤੇ ਵੱਧ ਛੂਹੇ ਜਾਂਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਪੂੰਝਣਾ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨਾ
- ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਸੌਖਾ ਬਣਾਉਣਾ ਜਿਵੇਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਸਟੇਸ਼ਨ ਰੱਖਣਾ
- ਮਾਸਕ ਪਾਉਣ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਤੇ ਸਟਾਫ ਦਾ ਸਮੱਰਥਨ ਕਰਨਾ।
- ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੇ ਘਰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ

ਸਕੂਲਾਂ ਨੂੰ 2020-2021 ਸਕੂਲੀ ਸਾਲ ਦੌਰਾਨ ਵਰਤੇ ਗਏ ਪਿਛਲੇ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਪਏਗੀ। ਸਕੂਲ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਕੋਲ ਸਥਾਨਕ ਉਪਾਅ ਜਿਵੇਂ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ, ਕੋਹਰਟਿੰਗ ਅਤੇ ਮਾਸਕਿੰਗ ਲੋੜਾਂ ਜੋ ਕਿ ਸੂਬਾਈ ਸੁਝਾਵਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਹੋਵੇਗੀ।

ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

ਜਦੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਨਿਯਮਤ ਕਲਾਸਾਂ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨਕਾਰੀ, ਫੀਲਡ ਟ੍ਰਿਪਸ, ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਅਤੇ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਉਣ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਲਈ ਆਸਵੰਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
ਸਥਿਤੀ ਬਦਲਣ ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸਿਹਤ ਉਪਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਖਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ plans ਹਨ।

Out of date

For more details: alberta.ca/returntoschool

©2021 Government of Alberta | Published: August 2021

Classification: Public

ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਚੰਗੇ ਅਭਿਆਸ

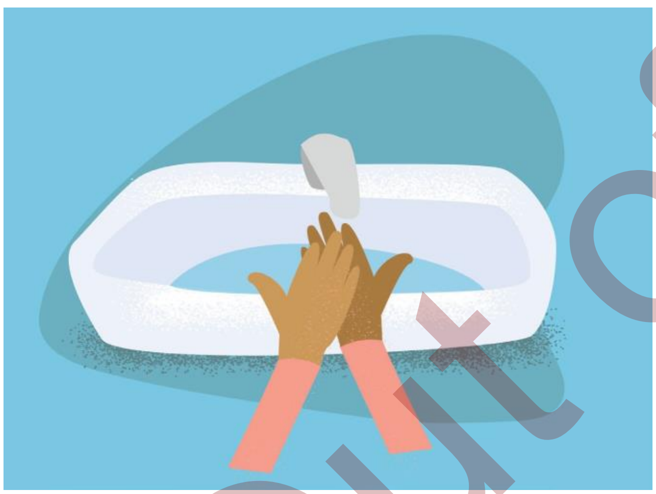
ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਰੀਕੇ ਹਨ।

ਸਾਹ ਸਬੰਧੀ ਚੰਗੇ ਸ਼ਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ: ਕੂਹਣੀ ਜਾਂ ਟਿਸ਼ੂ ਵਿੱਚ ਛਿੱਕ ਮਾਰਨਾ, ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਤੁਰੰਤ ਸੁੱਟਣਾ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣੇ।

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਅਲਬਰਟਾ ਹੈਲਥ ਡੇਲੀ ਚੈਕਲਿਸਟ Alberta Health Daily Checklist ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਨਵੇਂ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਅਲਬਰਟਾ ਹੈਲਥ ਡੇਲੀ ਚੈਕਲਿਸਟ Alberta Health Daily Checklist ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਕਿੰਨਾ ਚਿਰ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਏਐਚਐਸ ਆਨਲਾਈਨ ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਟੂਲ AHS Online Assessment Tool ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ 811 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਟੈਸਟਿੰਗ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਜਾਂ ਗੰਧ ਜਾਂ ਸੁਆਦ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਖਤਮ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਅਲੱਗ ਥਲੱਗ ਕਰਕੇ ਘਰ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਵਿਡ -19 ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨੈਗੇਟਿਵ ਆਉਣ ਤੇ ਉਹ 10 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਵੈਕਸੀਨ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ

ਅਲਬਰਟਨਜ਼ ਲਈ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਟੀਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਾਨਾਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਫਾਲ ਵਿੱਚ ਸਲਾਨਾ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਟੀਕਾ annual influenza vaccine ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 2009 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਹਰ ਕੋਈ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕੇ ਦੀ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੈ। ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਟੀਕੇ ਦੀਆਂ ਦੋ ਖੁਰਾਕਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿਰੁੱਧ ਬਹੁਤ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਯੋਗਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਅੱਜ ਹੀ ਅਪੌਆਂਇੰਟਮੈਂਟ book an appointment ਬੁਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਟੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਉਂ ਹੈ why the COVID-19 vaccine is safe ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਮ ਮਿੱਥਾਂ ਅਤੇ ਤੱਥਾਂ common myths and facts ਨਾਲ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਓ।

ਸੂਬੇ ਭਰ ਦੇ 7 ਤੋਂ 12 ਸਕੂਲਾਂ ਲਈ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਈ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਮਾਪਿਆਂ ਜਾਂ ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਟੀਕਾ ਨਹੀਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਮਾਪੇ ਜਾਂ ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੰਪੂਰਨ ਸਹਿਮਤੀ ਫਾਰਮ ਭਰ ਕੇ ਵਾਪਿਸ ਕਰਨ। ਸਹਿਮਤੀ ਫਾਰਮ ਡਾਊਨਲੋਡ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਲਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਜੇ ਤੱਕ ਟੀਕਾ ਨਹੀਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅਜੇ ਤੱਕ ਟੀਕਾ ਨਹੀਂ ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ 2010 ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਬੱਚੇ (11 ਅਤੇ ਘੱਟ)।

ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੇ ਘਰ ਰਹਿਣਾ, ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਅਤੇ ਖੰਘ ਅਤੇ ਛਿੱਕ ਨੂੰ ਢੱਕਣਾ COVID-19 ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਵੇਗਾ।

ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ, ਆਪਣੇ ਸਮਾਜਕ ਦਾਇਰੇ ਨੂੰ ਛੋਟਾ ਰੱਖਣਾ ਜਾਂ ਸਮੂਹ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿਚ ਵਿੱਥ ਰੱਖਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਸਕੂਲ ਇਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਚੋਣਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਗੇ।

Out of date

©2021 Government of Alberta | Published: August 2021

Classification: Public

ਮਾਸਕ

ਸਕੂਲ ਬੱਸਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਸਟਾਫ ਲਈ ਮਾਸਕ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕੋਈ ਸਕੂਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਨਿਯਮ ਨਹੀਂ ਬਣਦੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ, ਪਰੰਤੂ ਇਹ ਸਵੈ ਇਛੁੱਕ ਹੈ।
ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਫੈਲਣ ਤੇ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਮਾਸਕ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਕੂਲ ਅਧਿਕਾਰੀ ਮਾਸਕ ਸਬੰਧੀ ਨਿਯਮ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਸਕੂਲ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਪਹਿਨਣ ਲਈ ਕਹਿਣ ਵੇਲੇ ਨਿੱਜੀ ਜੋਖਮ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।
ਹੋਰ ਜਾਣੋ alberta.ca/masks

ਸਤਹਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂਮੁਕਤ ਕਰਨਾ

ਸਕੂਲ ਨਿਰੰਤਰ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਕਰਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਗੈਸਟਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਅਤੇ ਵਿੱਥ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ

2021–2022 ਸਕੂਲ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਅਤੇ ਵਿੱਥ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਖਾਸ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਦੂਰੀ ਬਨਾਉਣਾ ਚਾਹਿੰਦੇ ਹਨ ਸੋ ਸਕੂਲ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੇ।

ਕੋਹਰਟਿੰਗ

2021–2022 ਸਕੂਲੀ ਸਾਲ ਲਈ ਕੋਹਰਟਿੰਗ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਫੈਲਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕੋਹਰਟਿੰਗ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਸਟਾਫ ਮੈਂਬਰ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੈ

ਜੇ ਕੋਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜਾਂ ਸਟਾਫ ਮੈਂਬਰ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਿਖਾਉਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਕੂਲ ਦੀ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਉਣ ਤੇ ਮਾਪੇ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਗੇ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜਾਂ ਸਟਾਫ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਘਰ ਭੇਜਣਾ ਅਤੇ ਘਰ ਜਾਣ ਤੱਕ ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣਾ।
ਨਵੇਂ ਲੱਛਣ (ਜਿਵੇਂ ਖੰਘ, ਬੁਖਾਰ, ਨੱਕ ਵਗਣਾ ਜਾਂ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼) ਦਿਖਣ ਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜਾਂ ਸਟਾਫ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਘਰ ਜਾਣ ਤੱਕ ਮਾਸਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
ਮਾਪਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਮੌਜੂਦਾ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

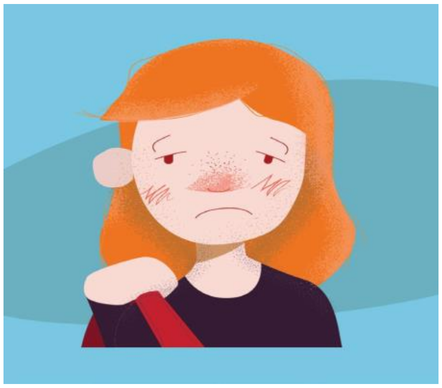
ਕਿਸੇ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਕਿਸੇ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਮਾਪੇ ਇਸ ਦੇ ਖਤਰਿਆ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਮੌਜੂਦ ਸਹਾਇਕ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਕਰਨ।

Out of date

For more details: alberta.ca/returntoschool

©2021 Government of Alberta | Published: August 2021
Classification: Public



ਜੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਆਊਟਬ੍ਰੇਕ(ਬਿਮਾਰੀ ਫੈਲ) ਹੋ ਜਾਵੇ

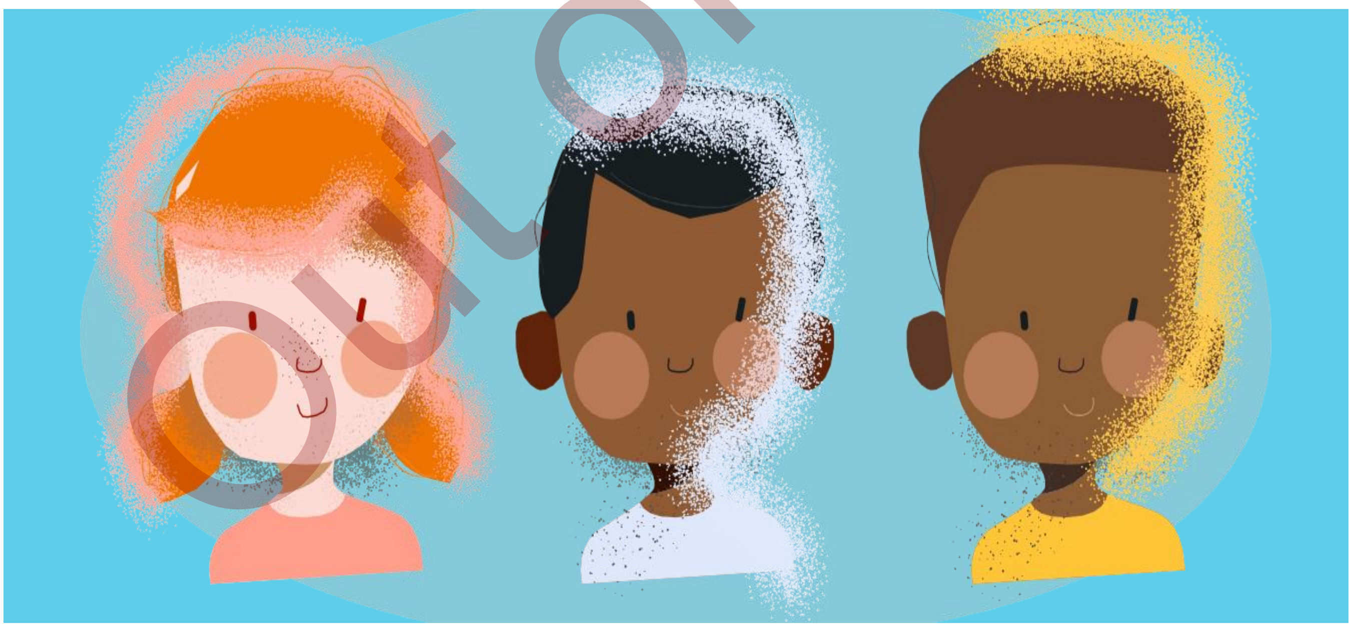
ਅਲਬਰਟਾ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ (AHS) ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਫਾਲਣ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਉਸੇ ਤਰਾਂ ਸਕੂਲਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਰਹੇਗਾ। ਸਕੂਲ AHS ਨੂੰ 10 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਸ਼ੱਕ ਹੇਠ ਘਰ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕਰੇ। AHS ਇੰਨਾਂ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਕਰਕੇ ਵਧੇਰੇ ਸਿਹਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੀ ਹਿਦਿਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਿਹਤ ਚੈੱਕ
- ਧੇਰੇ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਰੁਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਸਤਹਾਂ(ਸਰਫੇਸ)
- ਕੋਹਰਟ ਨਾਲ ਜਿਵੇ ਕਿ ਕਲਾਸਰੂਮ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ।
- ਮਾਸਕਿੰਗ
- ੱਡੇ ਇਕੱਠਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਗਤੀਵਿੱਧੀਆਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ

ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਜਾਨਣ ਲਈ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ 686868 ਤੇ ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪ ਫ਼ੋਨ ਤੇ ਜੁੜੋ ਜਾਂ 1-800-668-6868 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ 24/7 ਮੁਫਤ ਸੇਵਾ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਲਾਹ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। Jack.org Alberta COVID-19 Youth Mental Health Resource Hub ਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਤਾ ਜਾਂ ਪਿਤਾ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 1-877-303-2642 ਤੇ 24/7 ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਟੋਲ-ਫਰੀ ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਸ ਟੀਮ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਨਰਸਾਂ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਸੇਵਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। AHS ਵੈੱਬਸਾਈਟ Help in Tough Times ਵੀ Text4Hope ਸਰੋਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਹਾਇਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਂਉਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ COVID19HOPE ਨੂੰ 393939 ਤੇ ਟੈਕਸਟ ਕਰਕੇ ਮੁਫਤ ਸਬਸਕ੍ਰਾਈਬ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖੇ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਸਹਾਇਕ ਟੈਕਸਟ ਮੈਸੇਜ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।



©2021 Government of Alberta | Published: August 2021

Classification: Public

Out of date

ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਟੈਸਟਿੰਗ

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਤੇ [AHS Online Assessment Tool](#) ਤੇ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਟੈਸਟ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤੇ ਕਿੱਥੇ ਟੈਸਟ ਕਰਾਇਆ ਜਾਵੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ

ਅਲਬਰਟਨਜ਼ ਕੋਵਿਡ-19 ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਲੱਗ ਥਲੱਗ (ਘਰ ਰਹਿਣਾ) ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਕਾਂਤਵਾਸ(ਕੁਆਰੰਟੀਨ)ਅਜੇ ਵੀ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ। ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਕੇਸਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਅਲੱਗ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਜੋ ਵੀ ਲੰਬਾ ਹੋਵੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨੇੜਲਾ ਸੰਪਰਕ ਹੋ

ਸੰਪਰਕ ਟਰੇਸਿੰਗ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ, ਸੰਭਾਵਤ ਕੇਸਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਫਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੇ ਅਲਬਰਟਾ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਾਇਰਸ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਹੋਣਗੇ। ਇਹਨਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਸਥਾਈ ਪਹੁੰਚ ਬਣਾਉਣੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਪੜਾਈ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਮੌਕੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਸਟਾਫ ਦੇ ਵੱਡੇ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਰਨਾ ਨਾਲ ਗਲਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾਂ ਪਵੇ।

ਏਐਚਐਸ ਹੁਣ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਜਾਂ ਪਾਲਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਅਤੇ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕਾਂ ਲਈ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣਾ ਹੁਣ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਅਲਬਰਟਾਵਾਸੀਆਂ ਸਮੇਤ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਹਨ ਨੂੰ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਘਰ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਜੇ ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਏਐਚਐਸ ਇੰਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਜਾਂ ਫਲੂ ਵਰਗੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੇ ਸਮਾਨ ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਜਾਰੀ ਰੱਖੇਗਾ।

ਜੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਅਲਬਰਟਾ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਨਤੀਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੇਗਾ। ਅਲਬਰਟਾ ਕੋਲ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਵੇਸਟ ਵਾਟਰ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵੀ ਹਨ।

ਅਲਬਰਟਾ, ਕਨੇਡਾ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਸਬੂਤਾਂ ਅਤੇ ਖੋਜਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੇਗਾ। ਜੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਦੁਬਾਰਾ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਅਲਬਰਟਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਕੋਪ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਛੂਤ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਦੀ ਨੇੜਿਓਂ ਨਿਗਰਾਨੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖੇਗਾ।

Out of date

For more details: alberta.ca/returntoschool

©2021 Government of Alberta | Published: August 2021

Classification: Public