ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਅਲਬਰਟਾ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜਾਂਚ ਸੂਚੀ (ਚੈੱਕ ਲਿਸਟ) (18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ)

ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਇਹ ਚੈੱਕਲਿਸਟ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਤੇ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਗ੍ਰੇਡ 12 ਦੁਆਰਾ ਕਿੰਡਰਗਾਰਟਨ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਸਕੂਲ, ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਕੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਸ ਚੈੱਕਲਿਸਟ ਪੂਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੂਲ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਜਾਂ ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਪਿਛਲੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਨੇਡਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕੀਤੀ ਹੈ ਤਾਂ Government of Canada Travel, Testing, Quarantine and Borders ਵੱਧ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਸਬੰਧੀ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਜੇ 10 ਦਿਨਾਂ ਅੰਦਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਦੁਆਰਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਕੇਸ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਉਨਾਂ ਨੂੰ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ(ਜਾਂਚ) ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

1.	**ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪਿਛਲੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਕੇਸ2 ਦੇ ਘਰੇਲੂ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਸੀ?** *ਘਰੇਲੂ ਸੰਪਰਕ: ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਕੇਸ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉਸੇ ਨਿਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜੋ ਕੋਵਿਡ -19 ਦੇ ਕੇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਅਕਸਰ, ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ, ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵੱਜੋਂ ਭੈਣ -ਭਰਾ, ਕੋਈ ਰਾਤ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿੱਧੀ ਸਰੀਰਕ ਦੇਖਭਾਲ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ।*	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ

ਜੇ ਜਵਾਬ "ਹਾਂ" ਹੈ ਅਤੇ ਉਨਾਂ ਦਾ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਟੀਕਾਕਰਣ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ[4]:

- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਨਿਰੀਖਣ ਅਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦੇ ਆਖਰੀ ਦਿਨ ਤੋਂ 14 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਸਕੂਲ, ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਹੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਤੇ ਅੱਗੇ ਵਧੋ।

ਜੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਦਾ ਜਵਾਬ "ਨਾਂ" ਹੈ ਤਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਵੱਲ ਵਧੋ

2.	**ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਨਵੇਂ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਵਿਗੜ ਰਹੇ ਲੱਛਣ ਹਨ:**		
	ਬੁਖਾਰ 38 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਜਾਂ ਵੱਧ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
	ਖੰਘ ਲਗਾਤਾਰ, ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ, ਹੋਰ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਸਿਹਤ ਕਾਰਨਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਮੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਨਹੀਂ ਹੈ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
	ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਲਗਾਤਾਰ, ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ, ਹੋਰ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਸਿਹਤ ਕਾਰਨਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਮੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਨਹੀਂ ਹੈ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
	ਸਵਾਦ ਅਤੇ ਸੁੰਘਣ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਐਲਰਜੀ ਜਾਂ ਨਿਊਰੋ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਨਹੀਂ ਹੈ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ

ਜੇ ਬੱਚਾ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਵਿਚਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੱਛਣ ਦਾ ਜਵਾਬ "ਹਾਂ" ਵਿੱਚ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ:

- CMOH Order 39-2021 ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ 10 ਦਿਨ ਲਈ ਅਲੱਗ ਥਲੱਗ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਨੈਗੇਟਿਵ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਲਓ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੋ ਕੇ ਹੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਓ।
- AHS Online Assessment Tool ਆਨਲਾਈਨ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਕੇ ਜਾਂ 811ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਕਾਂਤਵਾਲ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਓ।

ਜੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਦੇ ਸਾਰੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ"ਨਾਂ"ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਤੇ ਜਾਓ।

3 ਇੱਕ ਲੈਬ ਦੁਆਰਾ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤਾ ਕੇਸ ਜਾਂ ਇੱਕ ਸੰਭਾਵਤ ਕੇਸ ਜਿਵੇਂ ਕਿ Alberta COVID-19 Notifiable Disease Guideline ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ
4 ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਨੇ ਕੋਵਿਡ -19 ਲਈ ਦੋਵੇਂ ਟੀਕੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੋ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੀ ਲੜੀ ਵਿੱਚ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ 14 ਦਿਨ ਹੋ ਗਏ ਹਨ

Archived

©2021 Government of Alberta | Updated: September 2021

Classification: PUBLIC

3.	ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਨਵੇਂ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ (ਵਿਗੜ) ਰਹੇ ਲੱਛਣ ਹਨ:		
	ਕਾਂਬਾ ਲੱਗਣਾ ਬੁਖਾਰ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਠੰਡੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਨਹੀਂ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
	ਗਲਾ ਪੱਕਣਾ/ ਨਿਗਲਣ ਸਮੇ ਦਰਦ ਹੋਰ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਸਿਹਤ ਕਾਰਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਨਹੀਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੌਸਮੀ ਐਲਰਜੀ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
	ਨੱਕ ਵਗਣਾ/ਬੰਦ ਹੋਣਾ ਹੋਰ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਸਿਹਤ ਕਾਰਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਨਹੀਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੌਸਮੀ ਐਲਰਜੀ ਜਾਂ ਠੰਡੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਹੋਣਾ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
	ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾਂ ਕਰਨਾ/ਥਕਾਵਟ ਹੋਣਾ ਕਮਜੋਰੀ, ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੁਪੋਸ਼ਨ, ਹੋਰ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਸਿਹਤ ਕਾਰਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਨਹੀਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ, ਇਨਸੌਮਨੀਆ, ਥਾਇਰਾਇਡ ਜਾਂ ਕੋਈ ਅਚਾਨਕ ਸੱਟ ਫੇਟ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
	ਜੀਅ ਮਚਲਾਉਣਾ, ਉਲਟੀ ਜਾਂ ਦਸਤ ਹੋਣਾ ਹੋਰ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਸਿਹਤ ਕਾਰਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਨਹੀਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੇਚੈਨੀ, ਕਿਸੇ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਜਾਂ ਪੇਟ ਦੀ ਖਰਾਬੀ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
	ਬਿਨਾ ਕਾਰਨ ਭੁਖ ਨਾਂ ਲੱਗਣਾ ਹੋਰ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਸਿਹਤ ਕਾਰਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਨਹੀਂ ਜਿਵੇਂ ਬੇਚੈਨੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦਵਾਈ ਨਾਲ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
	ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ(ਮਸਲ)ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਦਰਦ ਹੋਰ ਜਾਣੇ -ਪਛਾਣੇ ਸਿਹਤ ਕਾਰਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਨਹੀਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਠੀਆ ਜਾਂ ਸੱਟ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
	ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੋਰ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਸਿਹਤ ਕਾਰਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਨਹੀਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਣਾਅ-ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਿਰ ਦਰਦ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਮਾਈਗਰੇਨ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
	ਅੱਖਾਂ ਆਉਣੀਆਂ (ਪਿੰਕ ਆਈ)	ਹਾ	ਨਹੀਂ

ਜੇ ਬੱਚਾ ਪ੍ਰਸ਼ਨ **3** ਵਿਚਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ 1 ਲੱਛਣ ਦਾ ਜਵਾਬ “ਹਾਂ” ਵਿੱਚ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ:

- ☐ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਰੇ ਰੱਖ ਕੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ।
- ☐ ਜੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਦ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ **ਸੁਧਾਰ ਹੁੰ**ਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੇ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਆਕਟੀਵਿਟੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਿਸ ਪਰਤ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਟੈਸਟ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ☐ ਜੇ 24 ਘੰਟੇ ਬਾਦ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਸਗੋਂ ਹੋਰ ਖਰਾਬ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਲੱਛਮ ਦਿਖਦੇ ਹਨ ਤਾਂ AHS Online Assessment Tool ਵਰਤ ਕੇ ਜਾਂ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ 811 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਟੈਸਟਿੰਗ ਸਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਲਓ।

ਜੇ ਬੱਚਾ ਪ੍ਰਸ਼ਨ **3** ਵਿਚਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ 2 ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ “ਹਾਂ” ਵਿੱਚ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ:

- ☐ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਰ ਰੱਖੋ।
- ☐ AHS Online Assessment Tool ਵਰਤ ਕੇ ਜਾਂ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ 811 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਟੈਸਟਿੰਗ ਸਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਲਓ
- ☐ ਬੱਚਾ ਲੱਛਣ ਖਤਮ ਹੋਣ ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਏ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 24 ਘੰਟੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਬੱਚਾ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ “ਨਾਂ” ਵਿੱਚ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ:

- ☐ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ, ਚਾਈਲਡਕੇਅਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨੋਟ ਕਰੋ: ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਪਰੋਕਤ ਸੂਚੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਲੱਛਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਜਾਣ ਤੱਕ (ਜੋ ਵੀ ਲੰਮਾ ਹੋਵੇ) 10 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਨਿਰੰਤਰ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹੂਲਤ ਵਿੱਚ ਨਾ ਲਿਆਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਸਦਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਟੈਸਟ ਨਤੀਜਾ ਨੈਗੇਟਿਵ ਨਹੀਂ ਅ ਜਾਂਦਾ ਅਤੇ ਉਹ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗੇ।

Archived