

ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ ਦੀ  
ਚੁਣੌਤੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ  
ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ  
ਸਾਧਨ, ਸੁਝਾਅ ਅਤੇ

ਅਪਡੇਟਸ  
ਸੰਵਾਦ ਪੱਤਰ ਅੰਕ 1

# ਕੋਵਿਡ -19 ਦੌਰਾਨ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ

## ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਾਪਸੀ



### ਇਸ ਅੰਕ ਵਿੱਚ

- ਮੁੜ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ 2
- ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ 2
- ਕੁਆਰੰਟੀਨ/ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ 2
- ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣਾ 3
- ਮਦਦਗਾਰ ਸੁਝਾਅ 3

### ਸਕੂਲ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸੰਦੇਸ਼

ਸਕੂਲ ਦੇ ਪਿਆਰੇ ਪਰਿਵਾਰ,

ਇਹ ਤਣਾਅ-ਪੂਰਨ ਸਮੇਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਂਗ, ਅਸੀਂ ਮਾਪੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਟਾਫ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਸੈਕਰਾਮੈਂਟੋ ਕਾਉਂਟੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਸੰਵਾਦ ਪੱਤਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਾਧਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸਕੂਲਾਂ ਲਈ ਬਣੇ ਸੈਕਰਾਮੈਂਟੋ ਕਾਉਂਟੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਨਾਲ ਲੈੱਸ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਅਸੀਂ ਆਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਰਾਜ਼ਰੀ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਅਤੇ ਦੂਰਵਰਤੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਹੀ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਪਿਛਲੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ, ਸੈਕਰਾਮੈਂਟੋ ਕਾਉਂਟੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੈ। ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਸਕੂਲ ਦੀ ਟੀਮ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਕੂਲ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਸਕੂਲ-ਸਾਈਟ ਦੀਆਂ ਵਿਜ਼ਿਟ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿਕਸਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਮਾਰਗਨਿਰਦੇਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਸਕੂਲ ਸੰਪਰਕ ਟਰੇਸਿੰਗ/ਮਾਮਲੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਵੱਧ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਇਹ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਕਦਮ ਲੈਣ ਨੂੰ ਸਦਾ ਵਿੱਚੋਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ- ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਕੋਵਿਡ -19 ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ,

— ਸੈਕਰਾਮੈਂਟੋ ਕਾਉਂਟੀ ਸਕੂਲਾਂ ਦੀ ਟੀਮ

#### ਸਕੂਲ ਨਰਸ ਟੀਮ

ਸੈਕਰਾਮੈਂਟੋ ਕਾਉਂਟੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨੇ ਇਸ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਸੰਕਟ ਦੌਰਾਨ ਸਕੂਲਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਨਰਸਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਟੀਮ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਸਕੂਲ ਨਰਸਿੰਗ ਟੀਮ ਦਾ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ, ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਵਿਦਿਆਰਥੀ, ਫੈਲਟੀ ਜਾਂ ਸਟਾਫ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲ ਦੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਪੀ.ਓ.ਸੀ. (ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਪੁਆਇੰਟ) (POC, Point of Contact) ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੌਣ ਇਸਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਕਿਸਨੂੰ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਜਾਂ ਆਈਸੋਲੇਟ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਸਕੂਲ ਨਰਸ ਟੀਮ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦਾ ਵੀ ਪਤਾ ਲਗਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਰੋਗ ਦੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤਾਂ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਟੀਮ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਮਾਮਲੇ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੰਪਰਕਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਠੀ ਕਰਨਾ, ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ, ਨਾਲ ਹੀ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਸਕੂਲ ਨਰਸ ਟੀਮ ਬੇਨਤੀ 'ਤੇ ਸਕੂਲਾਂ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰਨ, ਸਕੂਲਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ, ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਦੇਣ ਅਤੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।



**ਕੋਵਿਡ-19 ਰੀਓਪਨਿੰਗ  
ਇਨ-ਪਰਸਨ ਲਰਨਿੰਗ  
ਐਲੀਮੈਂਟਰੀ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ  
ਵੇਵਰ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਬਾਰੇ ਹੋਰ  
ਜਾਣਨ ਲਈ [ਇੱਥੇ ਦੇਖੋ](#)**

## ਸਕੂਲ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ

### ਯੋਜਨਾਵਾਂ

ਮਾਪੇ ਅਕਸਰ ਸਾਨੂੰ ਸਕੂਲ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ। ਕੀ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ? ਮੇਰਾ ਸਕੂਲ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਕੂਲ ਤਿਆਰ ਹੈ? ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਹਾਜ਼ਰੀ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਲਈ ਵਾਪਸ ਭੇਜਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੋਈ ਸਧਾਰਣ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਸੂਚਿਤ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਦੀ ਮੁੜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਹੈ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਬੁਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਸਕੂਲਾਂ ਨੂੰ ਉਪਲਬਧ ਸਾਧਨਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਸਕੂਲ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਫਟਿੰਗ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ। ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਓਨਲਾਈਨ ਪੇਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਟਾਫ ਲਈ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਹੋਵੇ। ਘੱਟੋ-ਘੱਟ, ਇਸ ਨੂੰ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- **ਕੋਰੋਨਾਵੀਰਸ** - ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਅਭਿਆਸਯੋਗ ਹੋਵੇ, ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਮਿਸ਼ਰਣ ਦੇ ਨਾਲ ਸਥਿਰ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- **ਸਕੂਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਾਖਲ ਹੋਣਾ, ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣਾ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ** - ਜਦੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਤੇ ਸਟਾਫ ਸਕੂਲ ਆ ਰਹੇ ਹੋਣ, ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਜਾ ਰਹੇ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਕਲਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਭੀੜ ਜਾਂ ਇਕੱਠ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- **ਚਿਰੰਜੀਵੀ ਕੋਵਿਡ-19** (CDPH guidance) ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਕਵਰਿੰਗ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 2 ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਦੂਜੇ ਗ੍ਰੇਡ ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਖਤੀ ਨਾਲ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗ੍ਰੇਡ 3 ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਦੇ ਗ੍ਰੇਡਾਂ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਖਾਸ ਛੋਟਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਕਵਰਿੰਗ ਪਹਿਨਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- **ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਸਟਾਫ ਲਈ ਸਿਹਤ ਸਕਰੀਨਿੰਗ** - ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਸਟਾਫ ਦੇ ਕੈਂਪਸ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸਟਾਫ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨੋਟਾਈਜ਼ਰ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

**ਸੰਪਰਕਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਟ੍ਰੈਕਿੰਗ** - ਸਕੂਲਾਂ ਨੂੰ ਓਨਲਾਈਨ ਸੰਪਰਕ ਟਰੇਸਿੰਗ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਕੇਸ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ ਅਤੇ ਛਾਣਬੀਣ ਲਈ ਸੈਕਰਾਮੈਂਟੋ ਕਾਉਂਟੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਸਟਾਫ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ

- **ਸਟਾਫ ਦੀ ਨਿਯੁਕਤੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।**
- **ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ** - ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਸਟਾਫ ਤੋਂ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ 6 ਫੁੱਟ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਖਾਸਕਰ ਸਥਿਰਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਲਾਸਰੂਮ) ਵਿੱਚ।
- **ਸਟਾਫ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਿੱਖਿਆ** - ਸਕੂਲਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ 'ਤੇ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- **ਸਟਾਫ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਲਈ ਟੈਸਟਿੰਗ** - ਸਟਾਫ ਦਾ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ (ਲਗਭਗ ਹਰ 2 ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ) ਕੋਵਿਡ -19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਟੈਸਟਿੰਗ ਦੇ ਸੰਸਾਧਨਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- **ਬੂਟੇ-ਫੀਲਡ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਕਾਰਕ** - ਸਕੂਲਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਕਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਸਮੂਹ ਜਾਂ ਕਲਾਸ ਜਾਂ ਪੂਰੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨਗੇ।

ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਮੁੜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਯੋਜਨਾ ਨਾਕਾਫੀ ਜਾਪਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਸਕੂਲ ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਲਿਖਤ ਅਨੁਸਾਰ ਪਾਲਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸਕੂਲ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

**ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੈ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਹੈ?**

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸੈਕਰਾਮੈਂਟੋ ਕਾਉਂਟੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਲਈ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਕੋਲ ਦਾਇਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਈ-ਮੇਲ ਬਾੱਕਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ: [COVID19@sacounty.net](mailto:COVID19@sacounty.net). ਇਸ ਈਮੇਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਲਿਖਤੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਾਇਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਅਤੇ ਸੂਚਿਤ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੇਣ ਲਈ ਸਕੂਲਾਂ ਦੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਸਕੂਲ ਸਟਾਫ ਦੁਆਰਾ ਕੇਸਾਂ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਜਾਂ ਰੁਆਰੰਟੀਨ, ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਬੰਦ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਸਮਾਂ-ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਸਪਸ਼ਟੀਕਰਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਕੂਲ ਫੋਨ ਲਾਈਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

## ਕੋਵਿਡ -19: ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਬਨਾਮ

### ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ

ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਸੀ ਜਿਸਨੂੰ ਕੋਵਿਡ -19 ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਹੋਇਆ ਸੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ -19 ਹੈ

- ਆਪਣੇ ਆਖਰੀ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 14 ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਘਰ ਰਹੋ।
- ਕੋਵਿਡ -19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ ਜਿਹੜੇ ਕੋਵਿਡ -19 ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਉੱਚ- ਜੋਖਮ 'ਤੇ ਹਨ।

ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਲੱਛਣ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਬਿਮਾਰ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਸਦਾ ਕੋਵਿਡ -19 ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਅਤੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ -19 ਹੈ:

- ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ
- ਜਦੋਂ ਲੱਛਣ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਦਿਖਾਈ ਦਿੱਤੇ ਉਦੋਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 10 ਦਿਨ ਅਤੇ
- ਬੁਖਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਲਏ ਬਿਨਾਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 24 ਘੰਟੇ ਬਿਨਾਂ ਬੁਖਾਰ ਤੋਂ ਅਤੇ
- ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਇਆ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਵਿਡ -19 ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਹੈ ਪਰ ਇਸਦੇ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ:

- ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ
- ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਨਤੀਜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 10 ਦਿਨ ਬੀਤ ਗਏ ਹਨ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਕਿਸੇ ਖਾਸ "ਬਿਮਾਰ ਦੇ ਕਮਰੇ" ਜਾਂ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਅਤੇ ਪਾਲਤੂਆਂ ਸਮੇਤ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ। ਜੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੱਖਰੇ ਬਾਥਰੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

## ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ -19 ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਹਾਜ਼ਰੀ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਪੜ੍ਹਾਈ) ਤਾਂ ਤਿਆਰ ਰਹੋ। ਜੇ ਉਹ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ। ਕਾਉਂਟੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਹੜਾ 2 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦਾ ਹੈ, ਸੈਕਰਾਮੈਂਟੋ ਕਾਉਂਟੀ ਵਿੱਚ 11 ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਅਧਾਰਤ ਟੈਸਟਿੰਗ ਸਾਈਟਾਂ 'ਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾ



## ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ

### ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਸੁਝਾਅ

ਜੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ, ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੇ ਘਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ -19 ਦੀ ਲਾਗ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ ਜੇ ਕੋਵਿਡ -19 ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ:

- ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਚੱਲਦਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਕੋਵਿਡ -19 ਲਈ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਪਰ ਉਸ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ (ਨਿਗਰਾਨੀ ਜਾਂਚ) ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਬੱਚੇ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਚਾਈਲਡਕੇਅਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ:

- ਜੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਹੈ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਆਖਰੀ ਦਿਨ ਤੋਂ 14 ਦਿਨਾਂ (ਕੁਆਰੰਟੀਨ) ਲਈ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਟੈਸਟ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਆਇਆ ਸੀ।



ਅਤਿਰਿਕਤ ਸਰੋਤ ਸਾਡੇ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਵੈਬਸਾਈਟ ਪੇਜ 'ਤੇ ਇੱਥੇ ਦੇਖੋ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ

