ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਾਪਸੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੀ/ਸਕਦਾ ਹਾਂ?
How can I help prepare my child for a safe return to school?

ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸੇਫਟੀ ਦੇ ਉਪਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ ਕਾਮਯਾਬੀ ਨਾਲ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦਾ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਲਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਇਹ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਉਪਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਕਿੰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਸੇਫਟੀ ਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਸਕੂਲਾਂ, ਕੰਮਾਂ ਦੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ, ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਟੀ ਵਿਚ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਮਾਪੇ, ਟੀਚਰ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦਾ ਸਟਾਫ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸੀ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ?
How can parents, teachers and school staff support returning to school?

ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸੇਫਟੀ ਦੇ ਉਪਾਵਾਂ `ਤੇ ਅਮਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨੇੜੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਫਾਈ ਰੱਖਣਾ। ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ `ਤੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਘਰ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹੋ।

ਸਕੂਲ ਸਰੀਰਕ ਫਾਸਲਾ ਕਿਵੇਂ ਕਾਇਮ ਰੱਖਦੇ ਹਨ?
How will schools maintain physical distancing?

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਫਾਸਲਾ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਉਪਾ ਹੈ। ਸਾਰੀਆਂ ਉਮਰਾਂ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ ਇਕ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਹ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਫਾਸਲਾ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਫਾਸਲੇ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਸਕੂਲ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੋਲੀਆਂ, ਵੱਖ ਵੱਖ ਟਾਈਮਲਾਈਨਾਂ, ਵੱਖਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ, ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਮਿਆਂ `ਤੇ ਸਰਗਰਮੀਆਂ, ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਫਾਸਲਾ ਰੱਖਣ, ਭੀੜ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੈਲਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੋਈ ਵੀ ਫਾਸਲਾ ਜਿਹੜਾ ਭੀੜ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਉਪਾਵਾਂ ਲਈ 'ਟੋਲੀ' ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ?
What does 'cohort' mean for COVID-19 measures in the schools?

ਟੋਲੀਆਂ (ਕੋਹੋਰਟਸ) ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘਟਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜਾਂ ਸਟਾਫ ਨੇਮ ਨਾਲ ਆਵੇਗਾ। ਐਲੀਮੈਂਟਰੀ ਅਤੇ ਮਿਡਲ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ ਟੋਲੀਆਂ ਇਸ ਕਰਕੇ ਛੋਟੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਲਗਾਤਾਰ ਨਿੱਜੀ ਉਪਾ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦੇ ਘੱਟ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ, ਸਰੀਰਕ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਦੱਸਣਾ।

ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਟੋਲੀਆਂ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ?
How do cohorts help prevent transmission of COVID-19 in schools?

ਟੋਲੀਆਂ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਕੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਸਕੂਲ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿਚ ਓਹੀ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੀਮਤ ਗਰੁੱਪ ਵਿਚ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ। ਕਿਸੇ ਵੱਡੇ ਸਕੂਲ ਵਿਚ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸੰਭਵ ਤੌਰ `ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਟੋਲੀਆਂ ਨਾਲ, ਅਸੀਂ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਕਿ ਆਮ ਹਾਲਤ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਿਤੇ ਘੱਟ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਟੋਲੀਆਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟਾ ਅਤੇ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਯੋਗ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਕੋਈ ਕੇਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਵੀ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਇਸ ਦੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਪੈਰਵੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਜਾਰੀ ਰਹੇ।

ਕੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਦੋ ਮੀਟਰ (ਛੇ ਫੁੱਟ) ਦੇ ਫਾਸਲੇ `ਤੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?
Do students and staff need to stay exactly two metres (six feet) apart?

ਹਰ ਸਮੇਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਦੋ ਮੀਟਰਾਂ ਦੇ ਫਾਸਲੇ `ਤੇ ਰੱਖਣਾ ਚੁਣੌਤੀ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੋ ਮੀਟਰ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗਾਈਡਲਾਈਨ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਵਿਚ ਕਦੇ ਕਦੇ ਲਚਕਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪੋਆਇੰਟ ਲੰਬੇ, ਭੀੜ ਵਾਲੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚਦੇ ਹੋਏ, ਹੋਰਨਾਂ ਤੋਂ ਆਰਾਮਦੇਹ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਫਾਸਲਾ ਰੱਖਣਾ ਹੈ। ਕਲਾਸਰੂਮ ਦੇ ਕੁਝ ਮਾਹੌਲਾਂ ਵਿਚ, ਜਾਂ ਸਰਗਰਮੀ ਮੁਤਾਬਕ ਕੁਝ ਉਮਰਾਂ ਨਾਲ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੁਣੌਤੀ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਡਿਸਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ, ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ `ਤੇ ਘਰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਧਿਆਨਪੂਰਬਕ ਉਪਾ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ।

ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ, ਟੀਚਰ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਟਾਫ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕੱਲਾ ਕਰਨ ਲਈ (ਜਿਵੇਂ ਸਕੂਲ ਨਹੀਂ ਆਉਣਾ) ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ?
When would a child, teacher or school staff member be required to self-isolate (i.e. not come to school)?

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਜਾਂ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਨਾ ਜਾਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕੱਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿਣਾ) ਜੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਕੇਸ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਪੜਤਾਲ, ਅਤੇ ਖਤਰੇ ਦੀ ਅਸੈੱਸਮੈਂਟ ਰਾਹੀਂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਸੀ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੇਸਾਂ ਵਿਚ, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿਚ ਘਰ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ, ਟੀਚਰਾਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਟਾਫ ਲਈ ਮਾਸਕ ਲਾਜ਼ਮੀ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਹਨ?
Why are masks not mandatory for all students, teachers and school staff?

ਮਾਸਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਧਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਵਿਡ-19 ਲੱਗਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਹਨ। ਮਾਸਕ ਕੁਝ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਢੁਕਵੇਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਉਦੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਰੀਰਕ ਫਾਸਲਾ ਨਾ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ। ਸਾਰੇ ਉਪਾ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਫਾਸਲਾ, ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ `ਤੇ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਕੋਵਿਡ-19 ਲੱਗਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਰਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮਾਸਕਾਂ ਦੀ ਫਿਤਰਤ ਕਰਕੇ (ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤਣਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾਉਣਾ ਅਤੇ ਲਾਹੁਣਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭਿੱਜਣਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਥੱਲੇ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਪਾਉਣਾ), ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਅਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਇਹ ਇਕ ਲਾਜ਼ਮੀ ਕਦਮ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਲਈ ਸੇਫਟੀ ਦੇ ਕੀ ਉਪਾ ਹਨ?
What safety measures are in place for activities outside of school hours?

ਇਹ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਰ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਨਗੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿਚ, ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਚਿਹਰਿਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਮਿਲਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਪਣੀ "ਕੋਵਿਡ ਸੂਝ" ਵਰਤਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਇਹ ਜਾਣੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਏ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ, ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ `ਤੇ ਘਰ ਰਹੋ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਰਲ ਕੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਰਲ ਕੇ ਨਵੀਂ ਨੌਰਮਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

"ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਚਿਹਰਿਆਂ" ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ?
What is the importance of maintaining "familiar faces" and how does it help prevent transmission of COVID-19?

ਅਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ "ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਚਿਹਰਿਆਂ" ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ ਟੋਲੀਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਕੂਲ ਹਫਤੇ (ਸੋਮਵਾਰ-ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ) ਵਿਚ 60 ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ (ਐਲੀਮੈਂਟਰੀ ਸਕੂਲ ਦੀ ਟੋਲੀ ਦਾ ਇਕ ਸਾਈਜ਼), ਅਤੇ ਗੁਰੱਪ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਫਿਰ ਸਿਰਫ 60 ਲੋਕ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਏ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ 60 ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਬੀਮਾਰੀ ਲੱਗਣ ਦਾ ਕੁਝ ਖਤਰਾ ਹੈ। ਪਰ, ਜੇ ਅਸੀਂ ਅਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਹੋਈਏ, ਜਿੱਥੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਟੋਲੀਆਂ ਵਿਚ ਨਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਉਹ

ਹਫਤੇ ਦੇ ਹਰ ਦਿਨ 60 ਵੱਖ ਵੱਖ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ, ਤਾਂ ਉਹ ਸੰਭਵ ਤੌਰ `ਤੇ 300 ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ 300 ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗਰੁੱਪ 'ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ' ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਸ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਸਮਾਜਿਕ ਘੇਰਿਆਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਰੱਖ ਕੇ ਕਮਿਉਨਟੀ ਵਿਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।

ਜੇ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਸੰਭਵ ਤੌਰ `ਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਇਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਉਸ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਘਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?
If my child has been potentially exposed to COVID-19, do they need to stay home from school?

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੇਸਾਂ ਵਿਚ, ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕੱਲਾ ਕਰਨ (ਸੈਲਫ-ਆਈਸੋਲੇਟ) ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦੇਵੇਗੀ ਕਿਉਂਕਿ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਘੱਟ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ, ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚਿੱਠੀ ਰਾਹੀਂ ਇਹ ਸੂਚਨਾ ਦੇਵੇਗੀ ਕਿ ਉਹ ਸੰਕੇਤਾਂ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ `ਤੇ ਨਿਗ੍ਹਾ ਰੱਖਣ, ਜਿਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਨਵੀਆਂ ਜਾਂ ਅਸਾਧਾਰਨ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਆ ਗਈਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕੱਲਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਟੈੱਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲੈਣਾ।

ਜੇ ਕਿਸੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਘਰ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਕੀ ਬੱਚਾ ਅਜੇ ਵੀ ਸਕੂਲ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?
What if someone in a student's household has COVID-19. Can the child still go to school?

ਜੇ ਘਰ ਵਿਚ ਕੋਈ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਪੱਕੇ ਕੇਸ ਕਾਰਨ ਬੀਮਾਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਫਿਰ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਸਾਰੇ ਜੀਆਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇਵੇਗੀ। ਉਸ ਘਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕੰਮ `ਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਦ ਤੱਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦੀ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਹੁਣ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

ਜੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਲੱਗੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਲਿਆਂਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?
What do parents need to do if they think their child has potentially exposed others to COVID-19?

ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸਾਰੇ ਕੇਸਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਇਕੱਲੇ ਇਕੱਲੇ ਦੀ ਪੈਰਵੀ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰੀ ਲੱਗਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ। ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਕਿ ਕੋਈ ਕੇਸ ਹੋਇਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਆਉ ਕਿ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਹੀ ਸਲਾਹ ਦੇਵੇਗੀ।

ਜੇ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਇਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ?
Will I know if my child has been exposed to COVID-19?

ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸੇਗੀ ਜੇ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਕੋਈ ਕੇਸ ਆਇਆ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਜੇ ਕੋਈ ਬੀਮਾਰ ਬੱਚਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਾਂ?
What do I do if there is a sick child in my child's class?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਬੀਮਾਰ ਬੱਚਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਬੱਚਾ ਬੀਮਾਰ ਕਿਉਂ ਹੈ। ਸਕੂਲ ਦੇ ਨਿਯਮ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ `ਤੇ ਇਹ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਜੇ ਕੋਈ ਵੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈੱਸਟ ਪੌਜ਼ਟਿਵ ਆਵੇ ਤਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਉਸ ਕੇਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਏ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਉਸ ਸੰਪਰਕ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਨੋਟਿਸ ਮਿਲੇ ਕਿ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਕੋਈ ਕੇਸ ਆਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਾਂ?
What do I do if I receive a notice that there has been an exposure at my child's school?

ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਤੋਂ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਬਾਰੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ਕਿ ਜਿਹੜੀਆਂ ਨਵੀਂਆਂ ਜਾਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੈਰਵੀ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਹਲਕੀਆਂ ਹੀ ਹੋਣ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਥਾਨ ਰਾਹੀਂ ਸੂਚਨਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ –ਸਥਾਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ – ਤਾਂ ਸੰਪਰਕ (ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ) ਲੰਘ ਗਿਆ ਹੈ ਪਰ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਫੈਲਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਜੇ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਬੀਮਾਰ ਹੋਵੇ? ਮੈਂ ਕਿਸ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਹੈ?
What if my child is sick? Who do I notify?

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹੋਣ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਅਗਾਂਹ ਹੋਰ ਅਸੈੱਸਮੈਂਟ ਲਈ ਗਾਈਡਲਾਈਨਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਇਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸੰਪਰਕਾਂ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਕਦਮਾਂ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਪੈਰਵੀ ਕਰੇਗੀ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਇਹ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਹੈ।

ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਵਾਪਸੀ ਕਮਿਊਨਟੀ ਵਿਚ ਫੈਲਣ `ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਵੇਗੀ?
How will the return to school impact community transmission?

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਇਸ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਮੁੱਖ ਚਾਲਕ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਕਮਿਊਨਟੀ ਵਿਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘੱਟ ਰੱਖਣਾ, ਛੋਟੇ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਗਰੁੱਪ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ; ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ; ਅਕਸਰ ਹੱਥ ਧੋਣ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਮਿਲਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਹਿਲੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ `ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਕਰਨ `ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਕੂਲਾਂ ਲਈ ਕੇਸ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ (ਕੇਸ ਐਂਡ ਕੌਂਨਟੈਕਟ) ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦਾ ਕੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ?
What is the process for case and contact management for schools?

- ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚਲੇ ਸਾਰੇ ਪੌਜ਼ਟਿਵ ਕੇਸਾਂ ਦੇ ਲੈਬ ਨਤੀਜੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਕੌਂਨਟੈਕਟ ਟਰੇਸਿੰਗ (ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ) ਲਈ ਹਰ ਕੇਸ ਨਾਲ ਇੰਟਰਵਿਊ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਕੇਸ ਕੋਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਟਾਫ ਦਾ ਕੋਈ ਮੈਂਬਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਉਸ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਵਾਧੂ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਾਂਗੇ। ਜੇ ਕੇਸ ਆਪਣੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਸਕੂਲ ਆਇਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ (ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਏ ਹੋਣ) ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਫੌਰਨ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਨੂੰ ਦੱਸਾਂਗੇ। ਫਿਰ ਸਕੂਲ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਕੇਸ ਕੋਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਮਾਪੇ/ਗਾਰਡੀਅਨ ਨਾਲ ਇੰਟਰਵਿਊ ਕਰਾਂਗੇ। ਜੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਾਪੇ/ਗਾਰਡੀਅਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਾਂਗੇ। ਜੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕੋਈ ਜਵਾਨ ਬੱਚਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਾਂਗੇ। ਆਪਣੀ ਖਤਰੇ ਦੀ ਅਸੈੱਸਮੈਂਟ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਜੇ ਅਸੀਂ ਮਾਪੇ/ਗਾਰਡੀਅਨ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਠੀ ਨਾ ਕਰ ਸਕੀਏ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੰਗਾਂਗੇ।
- ਕੇਸ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ (ਕੇਸ ਐਂਡ ਕੌਂਨਟੈਕਟ) ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕਾਰਜ ਦੌਰਾਨ ਭੇਤਦਾਰੀ ਕਾਇਮ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਸਕੂਲ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ। ਜੇ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਟਾਫ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ

ਸਕੂਲ ਆਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਵਲੋਂ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਨਵੀਂਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹਨ।

- ਕੇਸ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦੇ ਅਮਲ ਦਾ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਸਮਾਂ, ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਨੂੰ ਲੈਬ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਮਿਲਣ ਦੇ ਸਮੇਂ, ਖਤਰੇ ਦੀ ਅਸੈੱਸਮੈਂਟ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕੱਠੀ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਕਰਕੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਇਹ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਕਦੋਂ ਕੌਂਨਟੈਕਟ ਟਰੇਸਿੰਗ (ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣਾ) ਖਤਮ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨਕੂਬੇਸ਼ਨ ਸਮੇਂ ਭਾਵ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅੰਦਰ ਵਧ ਰਹੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਵਿਚ ਵਿਚ ਨਵੇਂ ਕੇਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ `ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖਣਾ ਅਸੀਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖਾਂਗੇ। ਅਸੀਂ ਹਰ ਇਕ ਨੂੰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਦੇ ਉਪਾ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਫਾਸਲਾ, ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ, ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਬੀਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਨੇਮ ਨਾਲ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਤੇ ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਟੈੱਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ।

ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕਾਂਤਾਸ ਵਿਚ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦੋਂ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ?
When would someone be asked to self-isolate?

- ਜੇ ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਪੱਕੇ ਕੇਸ ਦੇ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਇਆ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਆਹਮੋ-ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਸੰਪਰਕ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਜੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ। ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕਾਂ ਨਾਲ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਵਲੋਂ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿਚ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਸਿਰਫ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਨੇੜਲਾ ਸੰਪਰਕ ਕੌਣ ਹੈ।
- ਨੇੜਲਾ ਸੰਪਰਕ ਘਰ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੋਰਨਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿਚ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਦੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖੇਗਾ। ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿਚ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਦੀ ਤਾਰੀਕ ਤੋਂ 14 ਦਿਨ ਹੈ। ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਦੀਆ ਤਾਰੀਕਾਂ ਦੱਸੇਗੀ। ਜੇ ਉਸ ਵਿਚ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈੱਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕਾਂ ਲਈ ਕੌਂਨਟੈਕਟ ਟਰੇਸਿੰਗ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਕੌਂਨਟੈਕਟ ਟਰੇਸਿੰਗ ਸਿਰਫ ਕੇਸਾਂ ਲਈ ਮੁਕੰਮਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਘਰ ਵਿਚ ਕੋਈ ਜਣਾ ਨੇੜਲਾ ਸੰਪਰਕ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿਚ ਰੱਖ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਘਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿਚ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਘਰ ਵਿਚ ਕੋਈ ਪੱਕਾ ਕੇਸ ਹੈ ਤਾਂ ਫਿਰ ਘਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿਚ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਕੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਟੈੱਸਟਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਅਜੇ ਵੀ ਸਕੂਲ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ?
Can students still attend school while they are waiting for test results?

- ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿਚ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਟੈੱਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸਕੂਲ ਜਾਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਉਦੋਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਹਲਕੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਟੈੱਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਇਸ ਦੀ ਮੰਗ ਜਾਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੁੰਦੀ। ਉਸ ਕੇਸ ਵਿਚ, ਜੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਉਸ ਦੇ ਟੈੱਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਹਟ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਉਸ ਲਈ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਘਰ ਰਹਿਣ ਦਾ ਕੋਈ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਟੈੱਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਹੋਣਾ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜੇ ਉਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਸਕੂਲਾਂ ਲਈ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਵਿਚ ਫਰਕ ਕਿਉਂ ਹੈ?
Why is there a difference in the symptom list for schools?

- ਸਕੂਲਾਂ ਲਈ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਦਾ ਮਕਸਦ, ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀਆਂ ਮੁੱਖ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਬੁਖਾਰ, ਪਾਲਾ ਲੱਗਣਾ, ਖੰਘ, ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਸਾਹ ਆਉਣਾ, ਸੁੰਘਣ ਜਾਂ ਸੁਆਦ ਦੀ ਸੂਝ ਨਾ ਰਹਿਣਾ, ਚਿੱਤ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ, ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਟੱਟੀਆਂ ਲੱਗਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਲਿਸਟ ਸਟਾਫ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸੇਧ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਕਦੋਂ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਅਸੈੱਸਮੈਂਟ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਦਾ ਮਕਸਦ, ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬੇਲੋੜਾ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖਣ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਤੁਲਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਵੀ ਹੈ।
- ਹੈਲਥ ਚੈੱਕਸ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਕਿ ਟੈੱਸਟਾਂ ਦੀ ਕਦੋਂ ਲੋੜ ਹੈ, ਸਕੂਲਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਇਹ ਰੋਲ ਮਾਪਿਆਂ/ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਭੇਜਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਣ। ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤੇ ਕੇਸ ਕਿਉਂਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਭੇਜਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੈੱਕ ਕਰਨ।
- ਬੀਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਨਵੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਲਈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਜ਼ੁਕਾਮ ਵਰਗੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਸਟਾਫ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬੁਖਾਰ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹਲਕੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਲਈ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਤੇ ਸਟਾਫ ਘਰ ਵਿਚ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ `ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵਿਚ ਬੁਖਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਜੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ, ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਨਾ ਆਵੇ ਜਾਂ ਇਹ ਵਧ ਜਾਣ ਤਾਂ ਹੈਲਥ ਅਸੈੱਸਮੈਂਟ ਕਰਵਾਉ।

ਕੀ ਕਲਾਸ ਜਾਂ ਟੋਲੀ (ਕੋਹੋਰਟ) ਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ “ਕੰਟਰੋਲ ਮਾਹੌਲ” ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹੋਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੈਣ-ਭਰਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਉਹ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸਪੋਰਟਸ ਖੇਡਦੇ ਹੋਣ?
Is a class or cohort still considered a “controlled environment” even though students intermingle with others, have siblings and play sports outside of school?

- ਸਕੂਲ ਖਾਸ ਸੇਧ ਨਾਲ ਇਕ ਕੰਟਰੋਲ ਵਾਲਾ ਮਾਹੌਲ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਲੋਕ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਸੇਧ ਲਾਗੂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੇਧ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਹੈ। ਇਸ ਸੇਧ ਕਾਰਨ, ਸਕੂਲ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਇਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਮਾਹੌਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਖਤਰੇ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੁਕਤ ਹੈ।
- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਦੀ ਸੇਧ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀ ਟੋਲੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੂਜੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨਾਲ ਮੇਲਜੋਲ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਕੂਲ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਅਤੇ ਇੰਡੀਪੈਨਡੈਂਟ ਸਕੂਲ ਰੀਸਟਾਰਟ ਪਲੈਨਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਕਮਿਉਨਟੀ ਦੇ ਮਾਹੌਲਾਂ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਲਈ ਵੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਵਲੋਂ ਸੇਧ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਦੇ ਉਪਾ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ, ਸਰੀਰਕ ਫਾਸਲਾ ਰੱਖਣਾ, ਜਿੱਥੇ ਮੰਗ ਹੋਵੇ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣਾ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ `ਤੇ ਘਰ ਰਹਿਣਾ।