

ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਗੀ ਹੀ ਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਕੀ ਬਿਮਾਰੀ
ਤੋਂ ਬਚਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ

ਮਰੂਜ਼ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਲਈ ਨਿਕਮ

- ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਮਰੂਜ਼ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ:
- ਖੰਘ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼, ਸਾਹ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਅਤੇ ਬਖਾਰ 37.5 ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਪਿਛਲੇ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇ ਚਾਹੀਦਾ
- ਪਿਛਲੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਕੁਆਰੈਂਟੀਨ ਜਾਂ ਘਰੇਲੂ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇ ਚਾਹੀਦਾ
- ਪਿਛਲੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਪੌਜ਼ੀਟੀਵ ਬੰਗਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇ ਚਾਹੀਦਾ

ਮਰੂਜ਼ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ; ਘਰ

- ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੇ ਜਾਂ ਹੋਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਂਸੀ, ਸਮਝ, ਸਿਰਦਰਦ, ਉਝਲੀਆਂ ਜਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਦਰਦ। ਜੇ ਉਹ ਕੋਈ ਸਿਰਦਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਮਰੂਜ਼ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਸਹਾਰੇ।
- ਜੇ ਉਹ ਸਹਾਰੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਬਖਾਰ ਬੰਦ ਕਰੇ। ਜੇ ਉਹ 37.5 ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਮਰੂਜ਼ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਸਹਾਰੇ।
- ਮਰੂਜ਼ ਵਿੱਚ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਰੂਜ਼ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਮੀਕਰੋਮ ਨਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੀਫਟੀ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਨਾਸ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ: ਨਾਸ, ਉੱਪਰਾਮ, ਮੋਬਾਇਲ ਫੋਨ, ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਾਡਰਾਇਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਿੱਸਾ ਨਾਸ ਉੱਪਰਾਮ ਨਾਸ ਛੋਟੀ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦੀ ਸੀਫਟੀ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉੱਪਰਾਮ ਹੋਣ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਮਰੂਜ਼ ਜਾਣ ਦੇ ਭੇਜ ਹੋਣ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਿਨ ਦੇ ਪਾਠ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨਾਸ ਬੈਗ ਤਿਆਰ ਕਰੇ ਹਨ। ਜੇ ਕੋਈ ਸਿਰਦਰ ਨਿੱਜੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਜੇ ਉਹ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਉਹ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਹਰਿਸਟਰ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਜੇ ਉਹ ਦਿਨ ਟੈਕ ਵੇਖੋ।

ਹਾਈਜੀਨਿਕ ਵਿਹਾਰ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਵੇ

- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦਾ ਸਹੀ ਤਰੀਕਾ ਦਿਖਾਏ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਿਖਾਓ ਕਿ ਇਹ ਕਰੋ ਕਰਨਾ ਹੈ (ਤੁਰੰਤ ਘਰ ਪਰਤਣਿਆਂ, ਖੰਘ ਅਤੇ ਛਿੱਕੇ ਮਾਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ; ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ; ਬਾਥਰੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ)। ਦੱਸੋ ਕਿ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।
- ਟੁਟੀਆਂ ਤੋਂ ਕਰੋ ਕੀ ਮਿੱਥਾ ਖਾਣੀ ਨਹੀਂ ਖੀਣਾ ਹੈ ਜੇ ਉਹ ਖਾਣੀ ਦੀ ਬੱਠਲ ਸਿਖਾਓ ਜੇ ਕੋਈ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖਰ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਿਕਮਾਂ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਦਿਓ (ਦੁੱਖੀ ਦੁਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਹੋਰ ਆਦਰ ਕਰੋ, ਦੂਜੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਤੋਂ ਸਹੀਕਰ ਦੁੱਖੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ, ਨਿਰੁਦੇਸ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਮਾਸਕ ਧਾਰਨੋ, ਮਰੂਜ਼ ਦੇ ਬਾਹਰ ਦੀ ਇੱਕੋ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ) ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਨਿਰੁਦੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇ।
- ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਕਰਾਜ਼ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਦਿਓ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੌਟ ਦੇਣਾ ਸਿਖਾਓ।
- ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਇਕ ਵਾਧੂ ਮਾਸਕ ਧਾਰੋ, ਇਕ ਤੌਬੇ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਕਰੋ।
- ਮਾਸਕ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ (ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਕਬਰ ਕਰੋ, ਕੀਨਾਂ ਨਾਸ ਜੋੜੋ ਰੱਖੋ, ਮਾਫ)।

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਕੋਲੋਂ ਹੋ ਮਾਮਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਸਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਭੇਦਭਾਵ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾ ਸਕਦੇ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉਧਾਰਨਾ ਜਾਂ ਮੈਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਹੋਰ ਉਧਾਰਨਾ ਨਾ ਦੇਣ, ਸਵਾਗਤ ਤੋਂ ਨਹੀਂ, ਮੁੱਕਿਆ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ।

ਸਕੂਲ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਹੀ ਸਮਝਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

- ਸਕੂਲ ਦੇ ਬਾਹਰ: ਮਾਮਕ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ, ਘੋੜੀ ਵੱਜਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੀਰ ਦੇ ਬੋਲ ਕਰੋ ਆਉਂਦੇ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਮਾਂ-ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਦੇ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਨੇ ਮਾਮਕ ਸਾਫ਼ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਘੋੜੀ ਵੱਜਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਏ ਗਏ ਸਮਾਨ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਸਾਜ਼ਮੀ ਹੈ, ਜਦ ਤੱਕ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਨਾ ਜਾਣ।
- ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ।

ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਸਕੂਲ ਡਿਰੈਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।