

ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਗੀ ਹੀ ਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਕੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾ ਹੋਣ ਜਾਣੇ

ਮਰੂਜ਼ ਬਹੁ ਹੋਣ ਲਈ ਨਿਕਮ

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

ਮਰੂਜ਼ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ; ਘਰ

- ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਬ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੇ ਤਾਂ ਹੋਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਂਸੀ, ਸਮਝ, ਸਿਰਦਰਦ, ਉਝਲੀਆਂ ਜਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਦਰਦ। ਜੇ ਉਹ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਮਰੂਜ਼ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਸਹਾਰੇ।
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਬਖਾਹ ਬੈਰ ਕਰੋ। ਜੇ ਉਹ 37.5 ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਮਰੂਜ਼ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਸਹਾਰੇ।
- ਮਰੂਜ਼ ਵਿੱਚ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਰੂਜ਼ ਵਿੱਚ ਦੋਹਾਂ ਮੀਂਗਮ ਨਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੀਖਣੀ ਦਿੱਤੀ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਘਰਸ਼ ਹੋਣਾ ਜਾਣੇ: ਨਮ, ਉਪਰਾਮ, ਮੈਂਬਰਸ਼ੀ ਫੋਨ, ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਾਡਰਾਇਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੰਘਰਸ਼ ਹੋਣਾ ਜਾਣੇ। ਇਕ ਵਿਸ਼ਵਵੀ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦੀ ਸੀਖਣੀ ਦਿੱਤੀ ਹੋਵੇਗਾ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਮਰੂਜ਼ ਜਾਣ ਦੇ ਫੋਨ ਹੋਣ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਿਨ ਦੇ ਪਾਠ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨਾਲ ਬੈਗ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਕੋਈ ਸਿਰਫ ਲਿਜ਼ੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘਰ ਵਿਖਾਉਣਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਗਜ਼ਟਰ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਹਰ ਦਿਨ ਟੈਕ ਵੇਖੋ।

ਗਈਜੈਨਿਕ ਵਿਗਰ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਣੇ

- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦਾ ਸਹੀ ਤਰੀਕਾ ਦਿਖਾਓ ਅਤੇ ਸਿਖਾਓ ਕਿ ਇਹ ਕਦੇ ਕਦੇ ਹੋਣਾ ਹੈ (ਤੁਰੰਤ ਘਰ ਪਰਤਦਿਆਂ, ਖੰਘ ਅਤੇ ਛਿੱਕ ਮਾਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ; ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ; ਬਾਥਰੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ)। ਦੱਸੋ ਕਿ ਇਹ ਬਹੁ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।
- ਟੁਟੀਆਂ ਤੋਂ ਕੱਚੇ ਦੀ ਸਿੱਧਾ ਖਾਣੀ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਹੈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਖਾਣੀ ਦੀ ਬੈਂਚ ਸਿਖਾਓ ਹਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖਰ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਿਕਮਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਦਿਓ (ਦੱਖੀ ਦੂਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ, ਦੂਜੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਤੋਂ ਸੰਬੰਧ ਰਹੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ, ਨਿਰਦੇਸ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਮਾਸਕ ਪਾਓ, ਮਰੂਜ਼ ਦੇ ਬਾਹਰ ਦੀ ਇਕੱਠ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ) ਤਾਂਕੇ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ਵਵੀ ਨਿਕਮ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇ।
- ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂਆ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਦਿਓ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦੇਣਾ ਸਿਖਾਓ।
- ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਇਕ ਵਧੂ ਮਾਸਕ ਪਾਓ, ਇਕ ਤੱਥੇ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਕਰੋ।
- ਮਾਸਕ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ (ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਕਰੋ, ਕੰਨਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜੋ ਰੱਖੋ, ਮਾਫ)।

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਕੋਲੋਂ ਹੋਰ ਮਾਮਲੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਹ ਸਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਚੋਰੀਆਂ ਨਾਲ ਭੁਲੇਖੁਕੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉਧਾਰਨਾ ਜਾਂ ਮੈਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਹੋਰ ਉਧਾਰਨਾ ਨਾ ਦੇਣ, ਸਵਾਗਤ ਤੋਂ ਨਹੀਂ, ਮੁਕੱਬਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਾ ਕਰਵਾਉਣ।

ਸਕੂਲ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਕੇ ਹਰੇਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ ਜਾਵੇ

- ਸਕੂਲ ਦੇ ਬਾਹਰ: ਮਾਮਲੇ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ, ਘੋੜੀ ਵੱਜਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੋਰ ਦੇ ਕੋਲ ਨਾ ਜਾਓ
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਮਾਂ-ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਦੇ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਨੇ ਮਾਮਲੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਵਾਏ ਜਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਘੋੜੀ ਵੱਜਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨੇ।
- ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਏ ਗਏ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਸਾਜ਼ਮੀ ਹੈ, ਜਦ ਤੱਕ ਉਹ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਨਾ ਜਾਣ।
- ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ।

ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

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