

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

ਮਰੁੱਖ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਲਈ ਨਿਰਭਰ

- ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਮਰੁੱਖ ਹੀ ਮੌਜੂਦਗੀ 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 ਖੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇ ਚਾਹੀਦੀ
- ਪਿਛਲੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਕੁਆਰੈਂਟਿਨ ਜਾਂ ਘਰੇਲੂ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇ ਚਾਹੀਦੀ
- ਪਿਛਲੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਪੌਜ਼ੀਟੀਵ ਬੋਲਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇ ਚਾਹੀਦੀ

ਮਰੁੱਖ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ; ਘਰ

- ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਬ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਹੋਰ ਖੱਛਣ ਜਾਂ ਹੋਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਂਸੀ, ਸਮਝ, ਸਿਰਦਰਦ, ਉਝਲੀਆਂ ਜਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਦਰਦ। ਜੇ ਉਹ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਮਰੁੱਖ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਸਹਾਰੇ।
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਬਖਾਹ ਬੈਰ ਕਰੋ। ਜੇ ਉਹ 37.5 ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਮਰੁੱਖ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਸਹਾਰੇ।
- ਮਰੁੱਖ ਵਿੱਚ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਰੁੱਖ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇ ਮੀਜ਼ਮੂਮ ਨਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੀਖਤੀ ਦਿੱਤੀ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਭਵ ਹੋਣ ਜਾਵੇ: ਨਸ਼, ਉਪਨਾਮ, ਮੋਬਾਇਲ ਫੋਨ, ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਾਡਰਾਇਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਰੁੱਖ ਹੋਣ ਜਾਵੇ। ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦੀ ਸੀਖਤੀ ਦਿੱਤੀ ਹੋਵੇਗੀ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਮਰੁੱਖ ਜਾਣ ਦੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਹੋਣ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਿਨ ਦੇ ਪਾਠ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨਾਲ ਚੰਗੇ ਤਿਆਰ ਕਰੇ ਹਨ। ਹਰ ਕੋਈ ਸਿਰਫ਼ ਲਿਜ਼ੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘਰ ਵਿਖਾਉਣਾ ਸ਼ਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਗਜ਼ਟਰ ਅਤੇ ਮਾਧਿਅਮਾਂ ਦੇ ਹਰ ਦਿਨ ਟੈਕ ਵੇਖੋ।

ਗਈਜੈਨਿਕ ਵਿਗਰ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਵੇ

- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦਾ ਸਹੀ ਤਰੀਕਾ ਦਿਖਾਏਗਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਿਖਾਓ ਕਿ ਇਹ ਕਰੋ ਕਰਨਾ ਹੈ (ਤੁਰੰਤ ਘਰ ਪਰਤਦਿਆਂ, ਖੰਘ ਅਤੇ ਛਿੱਕੇ ਮਾਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ; ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ; ਬਾਥਰੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ)। ਦੱਸੋ ਕਿ ਇਹ ਸਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।
- ਟੁਟੀਆਂ ਤੋਂ ਕਰੋ ਕੀ ਸਿੱਧਾ ਖਾਣੀ ਨਹੀਂ ਖੀਣਾ ਹੈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਖਾਣੀ ਦੀ ਬੈਂਚ ਸਿਖਾਓ ਹਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖਰ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਿਰਭਰਾਂ ਦਾ ਮਾਰਨ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਦਿਓ (ਦੱਖੀ ਦਸ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ, ਦੂਜੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਤੋਂ ਸਹੀਕਰ ਦੁਹੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ, ਨਿਰੁਦੇਸ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਮਾਸਕ ਧਾਰੋ, ਮਰੁੱਖ ਦੇ ਬਾਹਰ ਦੀ ਇਕੱਠ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ) ਤਾਂਕੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਨਿਰੁਦੇਸ਼ਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇ।
- ਬੈਂਚ ਵਿੱਚ ਕਰਾਜ਼ ਦੇ ਵਿਖਾਏ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਦਿਓ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦੇਣ ਸਿਖਾਓ।
- ਬੈਂਚ ਵਿੱਚ ਇਕ ਵਾਧੂ ਮਾਸਕ ਧਾਰੋ, ਇਕ ਤੱਥੇ ਵਿੱਚ ਬੈਰ ਕਰੋ।
- ਮਾਸਕ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ (ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਕਬਰ ਕਰੋ, ਕੀਨਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜੋ ਰੱਖੋ, ਸਾਫ਼)।

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਕੋਲੋਂ ਹੋ ਮਾਮਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਤਾਂ ਉਹ ਸਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰੇਗੇ ਜਿਵੇਂ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਭੇਜਣ ਵਾਲੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉਥਾਰ ਕੇ ਖਾਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਹੀ ਉਥਾਰ ਕੇ ਦੇਣ, ਸਵਾਗਤ ਤੋਂ ਨਹੀਂ, ਮੁਕੱਬਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕਰਵਾਓ।

ਸਕੂਲ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਸਾਹਿਬਾਨਾਂ ਦੇ ਹੁਸ਼ੀਰੀ ਸਾਹਿਬਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ

- ਸਕੂਲ ਦੇ ਬਾਹਰ: ਮਾਮਰ ਸਾਰੇ ਹੋਏ, ਅੱਧੀ ਵੱਜਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੀਰ ਦੇ ਕੋਲ ਖੜੋ ਆਓ
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਮਾਂ-ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਦੇ ਹੋਰ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਮਾਮਰ ਸਾਰੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਜ਼ਿੰਨਾ ਹੋਰ ਅੱਧੀ ਵੱਜਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੋ ਤੇ।
- ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਏ ਗਏ ਦਾਖਲੇ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਰਸਤੇ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਸਾਜ਼ਮੀ ਹੈ, ਜਦ ਤੱਕ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਮਾਜਕ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਨਾ ਜਾਣ।
- ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ।

ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਸਕੂਲ ਵਿਗਿਆਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਕਰੋ।