

ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਗੀ ਵੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਕੋਰੋਨਾ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ
ਤੋਂ ਬਚਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ

ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਲਈ ਨਿਯਮ

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਸਕੂਲ ਦੀ ਸੈਂਜ਼ੀਟੀਵਿਟੀ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ:

- ਖੰਘ, ਗੱਢੇ ਵਿੱਚ ਅਰਸ਼, ਸਾਹ ਦੀ ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਬਖਾਰ 37.5 ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਖਿਛਕੇ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਛੱਡਣ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇ ਚਾਹੀਦਾ
- ਖਿਛਕੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਕੁਆਰੀਟੀਨ ਜਾਂ ਆਰੋਗ ਇਕਾਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇ ਚਾਹੀਦਾ
- ਖਿਛਕੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਪੈਂਜੀਟੀਬ ਸ਼ੇਕਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇ ਚਾਹੀਦਾ

ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਘਰ

- ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਗੱਢੇ ਵਿੱਚ ਅਰਸ਼ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਹੋਰ ਛੱਡਣ ਨਾਂ ਹੋਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਂਸੀ, ਰਸਤ, ਸਿਰਦਰਦ, ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੇ ਦਰਦ। ਜੇ ਉਹ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਸਕੂਲ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ।
- ਜੇ ਹੋਰ ਸਵੈਰ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਬਖਾਰ ਬੈਕ ਕਰੋ। ਜੇ ਉਹ 37.5 ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਸਕੂਲ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ।
- ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਥੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਨੁਸ਼ਾ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ: ਨਾਮ, ਉਪਨਾਮ, ਮੌਜੂਦਾ ਟੋਨ, ਹੋਰੀ ਹੋਰ ਸਾਭਰਾਇਕ ਜਾਣਗੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਛੋਟੀ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦੀ ਸੰਥੀ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਪਸਬਧ ਹੋਣ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਦੇ ਛੇਤੀ ਹੋਣ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਹੈ ਹਿਮਾਥ ਨਾਲ ਬੈਂਗ ਵਿੱਚ ਚੱਕ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ, ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਸ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਕਰੇ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਜੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਤਿੰਨੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਇਹ ਇਸ ਨੂੰ ਘਰ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਣਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਹਾਈਜੀਨਿਕ ਵਿਹਾਰ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਵੇ

- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦਾ ਸਹੀ ਤਰੀਕਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਿਖਾਓ ਕਿ ਇਹ ਕਰਨਾ ਹੈ (ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਘਰਵਾਲਿਆਂ, ਖੰਘ ਅਤੇ ਛਿੱਕੇ ਮਾਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ, ਬਾਥਰੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ)। ਦੱਸੋ ਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।
- ਟੁਟੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚੋ ਵੀ ਸਿੱਧਾ ਖਾਣੀ ਨਹੀਂ ਖੀਚੋ ਹੈ ਜੇ ਹੋਰ ਖਾਣੀ ਦੀ ਬੱਠਲ ਸਿਖਾਓ ਜੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਸਿਫਾਯੋਗ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚੱਕ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ (ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਰਮਰ ਪੈਂਟ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਕੂਲ ਸਕੂਲ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਜਾਂ ਖੋਟੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਨਾ ਛੋਹੋ, ਇੱਕ ਮੁਥੋਲ ਪਾਏ, ਆਪਣੇ ਮਾਥੀਆਂ ਤੋਂ ਸਹੀਰਕ ਵਰੀ ਬਣਾਓ ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ; ਹੋਰ ਕਿਤਾਬਾਂ, ਪੈਨ; ਖਾਣੀ ਦੀਆਂ ਬੱਠਲਾਂ ਆਦਿ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਚੋ)। ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉਥਾਰ ਦੇਣ ਲਈ, ਸੁਝਾਇਆ ਲਈ ਜਾਂ ਨਾ ਕਿ ਸਵਾਗਤ ਲਈ।
- ਬੈਂਗ ਵਿੱਚ ਵਧਾਵਾ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸਪਸ਼ਟੀ ਵਿਠ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜੇ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦੇਣ ਸਿਖਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਦਲੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੈਂਗ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਧੂ ਕੈਟਨ ਵਿੱਚ ਖਾਓ।
- ਮਾਸਕ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ (ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਕਬਰ ਕਰੋ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜੋ ਕੱਚੇ, ਸਾਫ਼)।

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਕੋਲੋਂ ਵੱਧੇ ਦੇ ਮਾਮਰ ਦੀ ਟਰੱਟ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਸਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਛਾਣ ਕਰਕੇ ਹੋਣੀ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਉਬਲਭੁਮੇ ਵਿੱਚ ਨਾ ਯਾਵੇ।
- ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਨਿਕਮਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਉਦਾਹਰਣ ਦਿਓ।

ਮਰੂਸ਼ ਦੇ ਨਿਕਮਾਂ ਦਾ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦੇ ਭਲੇ ਲਈ ਸਤਿਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ

- ਮਰੂਸ਼ ਦੇ ਬਾਹਰ : ਮਾਮਰ ਸਾਰੇ ਹੱਥੋਂ, ਅੱਲੀ ਵੱਜਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗੇਟ ਦੇ ਹੱਥ ਸ਼ੈਰੇ ਆਉ
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਮ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਸਾਂ - ਖਿੱਚੋ ਜਾਂ ਵਿਆਕੁਤੀ ਜਾਂ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਮਰ ਸਾਰੇ ਹੱਥਣ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਉਹ ਅੱਲੀ ਵੱਜਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਧਿਆਤਮਕ ਸਾਮਥਣਗੇ।
- ਆਪੇ ਮਰੂਸ਼ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
 ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹੋਵੇ।