COVID-19 ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਭਰੋ

ਨਾਮ: ______________________ ਮਿਤੀ: ______________ ਸਮਾਂ: ______________

1. ਕੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਲੱਛਣ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਵਿਗੜ ਗਿਆ ਹੈ?*

ਹਾਂ ☐ ਨਹੀਂ ☐

ਬੁਖ਼ਾਰ > 37.8˚C

ਹਾਂ ☐ ਨਹੀਂ ☐

ਖੰਘ

ਹਾਂ ☐ ਨਹੀਂ ☐

ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ

ਹਾਂ ☐ ਨਹੀਂ ☐

ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਮਹਿਕ ਦਾ ਪਤਾ ਨਾ ਚੱਲਣਾ

ਹਾਂ ☐ ਨਹੀਂ ☐

ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖ਼ਰਾਸ਼ ਜਾਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਿਗਲਣ ਵੇਲੇ ਦਰਦ

ਹਾਂ ☐ ਨਹੀਂ ☐

ਨੱਕ ਭਰਿਆ ਰਹਿਣਾ ਜਾਂ ਵੱਗਣਾ

ਹਾਂ ☐ ਨਹੀਂ ☐

ਸਿਰ ਦਰਦ

ਹਾਂ ☐ ਨਹੀਂ ☐

ਜੀ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ, ਉਲਟੀ ਆਉਣਾ ਜਾ ਦਸਤ ਲੱਗਣਾ

ਹਾਂ ☐ ਨਹੀਂ ☐

ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰਨਾ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਥਕੇਵਾਂ ਰਹਿਣਾ

ਜੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੱਛਣ ਲਈ ਜਵਾਬ "ਹਾਂ" ਹੈ, ਤਾਂ ਘਰੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰ ਲਓ + ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ **ਜਾਂ** ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

2. ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਭੈਣ/ਭਰਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਹੋਣ?	☐ ਹਾਂ	☐ ਨਹੀਂ
3. ਕੀ ਬੱਚਾ ਪਿਛਲੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਗਿਆ ਸੀ?	☐ ਹਾਂ	☐ ਨਹੀਂ
4. ਕੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੀ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ?	☐ ਹਾਂ	☐ ਨਹੀਂ
5. ਕੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਰੇ ਰਹਿਣ ਜਾਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਸੀ?	☐ ਹਾਂ	☐ ਨਹੀਂ

ਜੇ ਸਵਾਲ ਨੰ 2, 3, 4 ਜਾਂ 5 ਦਾ ਜਵਾਬ "ਹਾਂ" ਹੈ, ਤਾਂ: ਘਰੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰ ਲਓ + ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ

*ਉਹ ਬੱਚੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਏ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਬਸ਼ਰਤੇ ਲੱਛਣ ਨਵੇਂ, ਵੱਖਰੇ ਜਾਂ ਵਿਗੜੇ ਹੋਣ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਆਏ ਬਦਲਾਵਾਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ।

ਦਿਸੰਬਰ 2020 ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ

ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ 1 ਜਾਂ ਵੱਧ ਲੱਛਣ ਹਨ।

ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਾਂ?

ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਸੀ, ਜਿਸਦੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੋਵੇ?

ਹਾਂ

- ਘਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਸਮੇਤ ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ।
- ਜੇ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਨੂੰ ਸੂਚਨਾ ਦਿਓ। ਅਗਲੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਲਈ ਟੋਰਾਂਟੋ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੇਗਾ।
- ਜੇ ਨਤੀਜਾ ਨੈਗੇਟਿਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤਦੋਂ ਤਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣਾ ਪਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਤਕ ਟੋਰਾਂਟੋ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ। (ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕਾਂ ਨੂੰ 14 ਦਿਨ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਹੋਵੇਗਾ)। ਘਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕ, ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਕੰਮ 'ਤੇ /ਸਕੂਲ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ 10 ਦਿਨ ਲਈ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਘਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ 14 ਦਿਨ ਤਕ ਖ਼ੁਦ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣਾ ਪਵੇਗਾ।

ਨਹੀਂ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਘਰ ਰਹੇ, ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੇ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਏ।
- ਬੱਚੇ ਦੇ ਭੈਣ-ਭਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਤਦੋਂ ਤਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣਾ ਪਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਤਕ ਬੱਚੇ ਦੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨੈਗੇਟਿਵ ਨਾ ਆ ਜਾਏ ਜਾਂ ਜੇ 10 ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਉਸਦਾ ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਘਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣੀ ਪਵੇਗੀ, ਪਰ ਜਦ ਤਕ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਜੇ ਕਿਸੇ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਲਈ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹਿਣਾ, ਖ਼ੁਦ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇਗਾ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਕੀ ਸੀ?

ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ।
- ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੇ ਦਿਨ ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਬੱਚੇ ਲਈ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਖ਼ੁਦ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- ਘਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕਾਂ ਲਈ ਵੀ ਖ਼ੁਦ ਨੂੰ 14 ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਟੋਰਾਂਟੋ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਅਗਲੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੇਵੇਗਾ।

ਨੈਗੇਟਿਵ

- ਲੱਛਣ ਬਿਹਤਰ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਭੈਣ-ਭਰਾ ਫ਼ੁਰਨ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ

- ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੇ ਦਿਨ ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਬੱਚੇ ਲਈ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਖ਼ੁਦ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਲੱਛਣ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਬੱਚੇ ਦੇ ਭੈਣ-ਭਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣਾ ਪਵੇਗਾ
- ਘਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣੀ ਪਵੇਗੀ, ਪਰ ਜਦ ਤਕ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਜੇ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨੇ ਨਿਦਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਬਿਮਾਰੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਬਿਹਤਰ ਹੋਣ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਬੱਚਾ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤਦ ਭੈਣ-ਭਰਾਵਾਂ ਨੂੰ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਖ਼ੁਦ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।