

ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਗਾਈਡ: ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਹੈ

ਅਕਤੂਬਰ 6, 2021



ਜੇ ਕਿਸੇ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਕੇਂਦਰ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਸੂਚਨਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਏਗੀ।

- ਜੇ ਬੱਚੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਉਸ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਟੈਸਟ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਆਖਰੀ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪਬਲਿਕ ਟੈਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਕਦੋਂ ਆਪਣਾ ਸਵੈ-ਇਕਾਂਤ ਖਤਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਜਿਹੜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਣ ਪੂਰਾ ਹੋ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ* ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਾਲ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਲਾਗ ਹੋਈ ਸੀ**, ਅਤੇ ਹਾਲਾਂ ਤਕ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਵੱਲੋਂ ਹਿਦਾਇਤ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਸਵੈ-ਇਕਾਂਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ:

ਜਿਹੜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਣ ਪੂਰਾ ਹੋ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ* ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਿਛਲੇ 90 ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਲਾਗ ਹੋਈ ਸੀ**, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲੱਛਣਾਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:



37.8°C ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਕੰਬਣੀ



ਖਾਂਸੀ



ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ



ਸੁਆਦ ਲੈਣ ਜਾਂ ਸੁੰਘਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਜਾਂ ਉਸਦਾ ਗਾਇਬ ਹੋ ਜਾਣਾ



ਜੀ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ, ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਦਸਤ



ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਦਰਦ



ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰ੍ਹਾਸ



ਵੱਗਦਾ ਜਾਂ ਬੰਦ ਨੱਕ



ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਦਰਦ



ਸਿਰ ਦਰਦ



ਗੁਲਾਬੀ ਅੱਖ



ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਲਗਣਾ ਜਾਂ ਨਾ ਲਗਣਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ:

PCR ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ PCR ਟੈਸਟ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਕੇਂਦਰ ਤੋਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਲਈ PCR ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਲਉ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਲਉ।
- ਰੈਪਿਡ ਐਂਟੀਜਨ ਟੈਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ PCR ਟੈਸਟ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਣ ਪੂਰਾ ਹੋ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ* ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪਿਛਲੇ 90 ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਲਾਗ ਹੋਈ ਸੀ**, ਤਾਂ ਵੀ ਉਸ ਨੂੰ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਫੋਰਨ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਖੁਦ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ:

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਣ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ* ਜਾਂ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਿਛਲੇ 90 ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਲਾਗ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਸੀ**, ਤਾਂ ਜਦ ਤਕ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਟੈਸਟ ਦੀ ਨਤੀਜਾ ਨੈਗਟਿਵ ਨਹੀਂ ਆ ਜਾਂਦਾ, ਉਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਖੁਦ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਰੱਖਣਾ ਪਵੇਗਾ।

ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਸੂਚਨਾ ਦਿਓ ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨੂੰ 416-338-7600 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਉਸ ਦੌਰਾਨ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਖੁਦ ਨੂੰ ਇਕਾਂਤ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਘਰ ਦੇ ਹਰ ਮੈਂਬਰ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ:

- ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਬਚਾਅ ਲਈ ਜਨਤਕ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ।
- ਭੀੜ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰਨਾ।
- ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ।
- ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਰਹਿਣਾ।

*ਪੂਰੇ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਟੀਕੇ ਦੀ ਲੜੀ ਦੀ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਬਾਅਦ 14 ਦਿਨ ਜਾਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਬੀਤ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਓਨਟਾਰਿਓ ਦੇ ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲੇ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਕੋਈ ਹੋਰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ।

**ਹਾਲ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਲਾਗ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਪਿਛਲੇ 90 ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਵਿੱਚ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਉਣਾ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਬਾਅਦ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਵੱਲੋਂ ਉਸਨੂੰ ਰੋਗ-ਮੁਕਤ ਘੋਸ਼ਿਤ ਕਰਨਾ।