

# ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

ਸਾਡੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਅਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿਚ ਹੀ ਰਹੀਏ ਭਾਵੇਂ ਸਾਡੇ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲੱਛਣ ਹੋਣ।

## ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ

**ਜੇ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਬਿਮਾਰ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਲੱਛਣ ਮਾਮੂਲੀ ਜਿਹੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ**

ਜੇ ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਸਕੂਲ / ਬਚਪਨ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ (ECEC) ਤੋਂ ਵਾਪਿਸ ਲਿਆਉਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

**ਜੇ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਵਿਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੇ ਗਏ ਵਿਚੋਂ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਹਲਕੇ ਹੀ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਤਕ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:**

- ਬੁਖਾਰ
- ਠੰਡ ਲੱਗਣਾ ਜਾਂ ਪਸੀਨਾ
- ਖੰਘ
- ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼
- ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ
- ਵਗਦਾ ਨੱਕ
- ਗੰਧ ਜਾਂ ਸੁਆਦ ਦੀ ਸੋਸ ਖੋਣ।

ਕੁਝ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਿਰ ਦਰਦ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਵਗਦਾ ਨੱਕ, ਮਤਲੀ, ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਦਸਤ ਵੀ ਲੱਛਣ ਮੰਨੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹੋਰ ਸਲਾਹ ਲਈ:

- 24 ਘੰਟੇ ਦੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਦੇ ਹਾਟਲਾਈਨ 1800 675 398 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ
- ਇੱਕ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨੂੰ ਬੁਲਾਓ

- ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ (Department of Health - DHS) [ਆਨਲਾਈਨ ਸਵੈ-ਮੁਲਾਂਕਣ ਟੂਲ](#) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

[ਕਿੱਥੇ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਹੈ](#) ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

## ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੱਛਣ ਰਹਿਤ ਹੋਣ ਤਕ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਟੈਸਟ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਹੋਵੇ

ਜੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਲਈ ਜਾਂਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ DHS ਤੋਂ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਤਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਲੱਗ / ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ।

ਅੰਡਰਲਾਈਗ ਹਾਲਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਹੇ ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਦਮਾ, ਕਾਰਨ ਲਗਾਤਾਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਜਿਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਖਾਸ ਹਨ, ECEC / ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੇ ਜਾਂ ਮਾੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ COVID-19 ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਰੰਤਰ ਲੱਛਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਸੀ ਜਾਂ ਵਗਦਾ ਨੱਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੇ ਕਿ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ECEC / ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਤੋਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ (ਗ੍ਰੇਡ 2 ਤੱਕ ਦਾ ਪ੍ਰੀ ਸਕੂਲ) ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਵਾਇਰਲ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਗਦੀ ਨੱਕ ਜਾਂ ਖੰਘ, ਜੇ ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਇਕ ਨਕਾਰਾਤਮਕ COVID-19 ਟੈਸਟ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵੀ ECEC / ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਵਾਪਸੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਪੀ ਤੋਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਏਗੀ ਕਿ ਉਹ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋ ਗਏ ਹਨ।

ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਪੀਰੀਅਡਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸ਼ਰਤਾਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਲਈ

[DHS ਸਕੂਲ ਐਕਸਕਲੂਸ਼ਨ ਟੇਬਲ](#) ਵੇਖੋ।

## ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ / ECEC ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਇਕ ਵਾਰ ਲੱਛਣ ਰਹਿਤ ਹੋਣ ਤੇ ਬਾਅਦ, ਬੱਚਿਆਂ / ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ school/ECEC. ਵਿਚ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਭਾਗ (Department of Education and Training) ਜਾਂ DHS ਤੋਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਲੈਣ ਲਈ ਕੋਈ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ

[ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮਰਥਨ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ, ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।](#)

ਇਹ ਸਲਾਹ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਭਾਗ (Department of Education and Training), ਸੇਫਰ ਕੇਅਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ (Safer Care Victoria), ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ (Department of Health) ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ