ਕੋਵਿਡ -19 (ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ) ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਗੈਰਹਾਜ਼ਰੀ

ਮਾਪਿਆਂ / ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਤੇਜ਼ ਗਾਈਡ

GREATER MANCHESTER
DOING HEALTH DIFFERENTLY

ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਾਂ...	ਐਕਸ਼ਨ	ਵਾਪਸ ਸਕੂਲ...
...ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ COVID19 (ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ) ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ*	• ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ • ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦਿਆਂ ਪੂਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਤੁਰੰਤ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ	...ਜਦੋਂ ਇਕ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਟੈਸਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਬੁਖਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਉਹ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ
...ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ COVID19 (ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ) ਲਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਟੈਸਟ ਕਰਦਾ ਹੈ	ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਦੋਂ * ਲੱਛਣ * ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਏ (ਜਾਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਟੈਸਟ ਦੇ ਦਿਨ ਤੋਂ) ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਲੱਛਣ * ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਜਾਂ ਟੈਸਟ ਦੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਜੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ) ਭਾਵੇਂ ਟੈਸਟ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਹੋਵੇ	...ਬੱਚਾ 10 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਬੁਖਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ. ਬੱਚਾ 10 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੰਘ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਗੰਧ / ਸੁਆਦ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਗੁਆ ਬੈਠਦਾ ਹੈ. ਇਹ ਲੱਛਣ ਲਾਗ ਲੱਗ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਕਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤਕ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ.
... ਮੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ COVID19 (ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ) ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ*	ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਘਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ	...ਜਦੋਂ ਪਿਰਵਾਰਕ ਸਦੱਸਤਾ ਦਾ ਟੈਸਟ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ COVID19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ*
...ਮੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਨੇ COVID19 (ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ) ਲਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਹੈ	ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਘਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਦਿਨ ਤੋਂ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਲੱਛਣ * ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਜਾਂ ਟੈਸਟ ਜੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ) ਭਾਵੇਂ ਟੈਸਟ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਹੋਵੇ	...14 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਜੇ ਟੈਸਟ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਹੈ

ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਉੱਚੇ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ; ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਨਿਰੰਤਰ ਖੰਘ; ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਗੰਧ ਜਾਂ ਸੁਆਦ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਵਨਾ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ.

ਹੋਰ ਪੜ੍ਹੋ: nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/symptoms

ਕੋਵਿਡ -19 (ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ) ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਗੈਰਹਾਜ਼ਰੀ

ਮਾਪਿਆਂ / ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਤੇਜ਼ ਗਾਈਡ

GREATER MANCHESTER
DOING HEALTH DIFFERENTLY

ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਾਂ...	ਐਕਸ਼ਨ	ਵਾਪਸ ਸਕੂਲ...
...NHS Test and Trace ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ COVID19 (ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ) ਕੇਸ ਦੇ ਇੱਕ 'ਕਰੀਬੀ ਸੰਪਰਕ' ਵਜੋਂ ਹੋਈ ਹੈ	• ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ • 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਬਾਲ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਨਐਚਐਸ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਟਰੇਸ ਦੁਆਰਾ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ) - ਜੇ ਉਹ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਟੈਸਟ ਕਰਦੇ ਹਨ ਬਾਕੀ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਜਦ ਤਕ ਉਹ ਇਕ 'ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ' ਨਾ ਹੋਣ	...ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋਣ ਦੇ 14 ਦਿਨ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਟੈਸਟ ਕਰੇ
...ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਇਕੱਲਾ ਜਾਂ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਯਾਤਰਾ ਕਰਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ	ਸਕੂਲ ਸਮੇਂ ਅਣਅਧਿਕਾਰਤ ਛੁੱਟੀ ਨਾ ਲਓ ਯਾਤਰਾ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਵੱਖਰੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਅਤੇ ਐਫਸੀਓ ਸਲਾਹ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਹਾਜ਼ਰੀ ਨੀਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ ਕਿਸੇ ਮੰਜ਼ਿਲ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਆਉਣਾ ਜਿੱਥੇ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ: ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਪੂਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਅਲੱਗ ਰੱਖਦਾ ਹੈ - ਜੇ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਟੈਸਟ ਕਰਦੇ ਹਨ	...ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਲਈ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਅਵਧੀ ਪੂਰੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਟੈਸਟ ਕਰਨ
...ਸਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ / ਅਧਿਕਾਰਤ ਸਰੋਤ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਮਿਲੀ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ	ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਾਜ਼ਰੀ ਟੀਮ / ਸਾਲ ਦੇ ਮੁਖੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ	...ਜਦੋਂ ਸਕੂਲ / ਹੋਰ ਏਜੰਸੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨਗੀਆਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੁਬਾਰਾ ਸਕੂਲ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ
.... ਮੈਨੂੰ ਪੱਕਾ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੋਵੀਡ -19 (ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ) ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਿਸ ਨੂੰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?	ਸਿਰਫ ਲੱਛਣ * ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਬਿਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ 'ਕਰੀਬੀ ਸੰਪਰਕ' ਵੀ ਹੋਣ	...ਜਦੋਂ ਉਪਰਲੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਪੂਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ *, ਤਾਂ ਮੁਫਤ ਕੋਵਿਡ -19 ਟੈਸਟ ਬੁੱਕ ਕਰੋ

nhs.uk/coronavirusor call 119

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ gov.uk/backtoschool