

# ਸਕੂਲ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕੇਂਦਰ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ COVID-19 ਹਿਦਾਇਤ (COVID-19 Guidance for Parents of Children Attending School and/or Childcare)

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜੇ ਨਵੇਂ ਹਨ, ਵਿਗੜ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਹੜੇ ਹੋਰ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਨਹੀਂ ਹਨ: ਕੰਬਣੀ • ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਸੋਜ ਜਾਂ ਨਿਗਲਣ ਵੇਲੇ ਦਰਦ • ਵਗਦਾ ਨੱਕ ਜਾਂ ਬੰਦ ਨੱਕ • ਬਿਮਾਰ ਜਾਂ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ • ਮਤਲੀ, ਉਲਟੀ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਦਸਤ • ਅਚਾਨਕ ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣਾ • ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ • ਸਿਰ ਦਰਦ • ਅੱਖਾਂ ਆਉਣਾ (ਅੱਖ ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਣਾ)



ਨੋਟ: ਪੁਰਾਣੇ ਲੱਛਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਲਰਜੀ) ਦੁਆਰਾ ਸਮਝਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਅਧਾਰ-ਰੇਖਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਇਹ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦੇ, ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ/ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਧਾਰ-ਰੇਖਾ ਨੂੰ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬੱਚੇ ਦਾ COVID-19 ਦਾ ਇੱਕ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਟੈਸਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## ਹਿਦਾਇਤ (Guidance)

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਕੂਲ / ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਦੇ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੱਛਣ ਸਮੂਹ ਹਨ (ਉਪਰੋਕਤ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੀਤੇ ਗਏ)

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਇੱਕ ਲੱਛਣ ਸਮੂਹ ਹੈ (ਉਪਰੋਕਤ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ) ਉਡੀਕ ਕਰੋ ਅਤੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਘਰ ਰਹੋ

ਹਾਂ

24 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ, ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਸਮੂਹਾਂ ਤੋਂ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਏ ਹਨ?

ਨਹੀਂ

ਕੀ ਪਿਛਲੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਇਆ ਹੈ?

ਨਹੀਂ

ਹਾਂ

COVID-19 ਟੈਸਟ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ

## ਟੈਸਟਿੰਗ (Testing)

ਨੋਟ: ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦਿਆਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਕਿਸੇ ਐਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਸਦਾ COVID-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਪੌਜ਼ੀਟਿਵ ਆਇਆ ਹੋਵੇ।

ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ COVID-19 ਲਈ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ

ਹਾਂ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ COVID-19 ਟੈਸਟ ਬੁੱਕ ਕਰੋ

- ਐਨਲਾਈਨ: [ahs.ca/covid](https://ahs.ca/covid)
- ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ: Health Link 811 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

⚠ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

ਨਹੀਂ

ਜਾਂ

ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਟੈਸਟ ਨਤੀਜਾ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

ਕਰੋ: ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ COVID-19 ਟੈਸਟ ਲਈ ਜਾਓ

## ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ (Test Result)

ਕਰੋ:

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ COVID-19 ਟੈਸਟ ਨਤੀਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

⌚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਟੈਸਟ ਨਤੀਜਾ ਆਉਣ ਵਿੱਚ 1 ਤੋਂ 3 ਦਿਨ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ

- ਉਹ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ COVID-19 ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪੌਜ਼ੀਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ AHS ਦੁਆਰਾ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ COVID-19 ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [ahs.ca/results](https://ahs.ca/results) ਤੇ ਜਾਓ



ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪੌਜ਼ੀਟਿਵ



ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨੈਗੇਟਿਵ

## ਅਗਲੇ ਕਦਮ (Next Steps)

### ਕੀ ਕਰਾਂ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਇਕੱਤਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [ahs.ca/isolation](https://ahs.ca/isolation) ਤੇ ਜਾਓ।

ਘਰੇਲੂ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਆਖਰੀ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਤੋਂ 14 ਦਿਨ ਲਈ ਘਰੇ ਅਤੇ ਇਕੱਤਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

ਨਹੀਂ

### ਕੀ ਕਰਾਂ

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ / ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕੇਂਦਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ:

- ਲੱਛਣ ਦੂਰ ਹੋ ਗਏ ਹੋਣ ਅਤੇ
- ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਏ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 24 ਘੰਟੇ ਹੋ ਗਏ ਹੋਣ।

ਹਾਂ

### ਕੀ ਕਰਾਂ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਘਰ ਰਹਿਣ ਅਤੇ COVID-19 ਦੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋਏ ਕੇਸ ਦੇ ਆਖਰੀ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਤੋਂ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਇਕੱਤਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਜੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਬੀਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕੇਂਦਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ, ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।

ਘਰੇਲੂ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਤਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਲੱਛਣਗੀਏ ਹਨ।

ਹਾਂ

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ AHS ਦੁਆਰਾ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਨੇੜਲਾ ਸੰਪਰਕ ਹੈ ਜਿਸਦਾ COVID-19 ਟੈਸਟ ਨਤੀਜਾ ਪੌਜ਼ੀਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ?

ਨਹੀਂ

### ਕੀ ਕਰਾਂ

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ / ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕੇਂਦਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ:

- ਉਹ ਕਾਫੀ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ
- ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਏ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 24 ਘੰਟੇ ਹੋ ਗਏ ਹਨ।