

ਸਤੰਬਰ 3, 2020

ਅਲਬਰਟਾ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਪਿਆਰੇ ਮਾਪੇ/ਸਰਪ੍ਰਸਤ:

2020-21 ਸਕੂਲ ਸਾਲ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਮੈਂ ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਯਾਦ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਕੂਲੀ ਤਜਰਬੇ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸਮੇਂ ਸਕੂਲ ਦਾ ਤਜਰਬੇ ਸਬੰਧੀ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਢਾਲਣਾ

ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਂ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਵੀ ਇੱਕ ਮਾਪਾ(ਪੇਰੈਂਟ) ਹਾਂ। ਮੈਂ ਜਾਣਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਹੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵਧੀਆ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਵਾਪਸ ਕਲਾਸ(ਸ਼੍ਰੇਣੀ) ਵਿੱਚ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਨੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਪਾਈ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਬੱਚੇ ਮਾਰਚ ਵਾਲੇ ਸਕੂਲੀ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਜਾ ਰਹੇ। ਇਸ ਸਾਲ ਕੁਝ ਵੀ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਮੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵੱਜੋਂ ਮੈਂ ਇਹ ਮੰਨਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕਲਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਭੇਜਣਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਅਲੱਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਫੈਸਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਢੁੱਕਵੇਂ ਹਿੱਤ ਵਿੱਚ ਲਏ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਜੇ ਵੀ ਚੁਣੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਕੂਲ ਅਥਾਰਟੀ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਢੁੱਕਵਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੀ ਸਕੂਲ ਅਥਾਰਟੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।

ਸਕੂਲਾਂ ਲਈ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਸੇਧ

ਅਸੀਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਦਾਖਲੇ ਦੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ ਅਲਬਰਟਾ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਅਲਬਰਟਾ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ (ਏ.ਐੱਚ.ਐੱਸ.) ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਹਿੱਸੇਦਾਰਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਕੂਲ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਕੋਲ ਸਿਹਤ ਸੁਝਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਹਨ। ਮੇਰਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਅਲਬਰਟਾ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕਲਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਣ ਦਾ ਇਹ ਅਗਲਾ ਸਹੀ ਕਦਮ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੇ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਹੋਰ ਪਹਿਲੂਆਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਮੇਰੀ ਟੀਮ ਅਤੇ ਮੈਂ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖਾਂਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਸਾਡੇ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਸੁਝਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਮੈਂ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਵੀਰਵਾਰ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਵੇਂ ਹੁਕਮ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਨਵੇਂ ਆਰਡਰ ਸੇਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੁਆਰਾ ਆਨਲਾਈਨ ਪੋਸਟ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਨਿਯਮਤ ਅਪਡੇਟਸ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਮੈਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਦੀ ਰਹਾਂਗੀ।

ਜੇ ਸਾਰੇ ਮਿਲ ਕੇ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਵੱਲੋਂ ਸੂਚੀ ਅਨੁਸਾਰ ਹਰ ਲੱਛਣ ਦੀ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਿਮਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਏ.ਐੱਚ.ਐੱਸ. ਦੁਆਰਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ। ਟੈਸਟ www.ahs.ca/covid ਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਬੁੱਕ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈਆਂ ਨੇ ਸੁਣਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਟੈਸਟ ਦਾ ਕੋਈ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਏਐਚਐਸ ਟੈਸਟ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਖਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਟੈਸਟ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਦੇਣੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

ਸਕੂਲਾਂ ਨੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਨ, ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕੋਹਰਟ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਨੇ ਆਪਣੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੈਟਿੰਗ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਹਨਾਂ ਉਪਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਕੂਲ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਇਸ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ।

ਮਾਸਕ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਸਬੰਧੀ ਸਪਸ਼ਟੀਕਰਨ

ਕੋਵਿਡ-19 ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਾਵਾਂ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਗ੍ਰੇਡ 4 ਤੋਂ 12 ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਸਟਾਫ ਅਤੇ ਵਿਜ਼ਿਟਰਾਂ ਲਈ ਸੂਬਾਈ ਤੌਰ ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੀਟਿਡ(ਬੈਠ ਕੇ) ਕਲਾਸਰੂਮ ਹਦਾਇਤਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਸਟਾਫ ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਦੋ ਮੀਟਰ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਨਹੀਂ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਸਾਂਝੇ ਅਤੇ ਆਮ ਵਰਤੋਂ ਖੇਤਰਾਂ, ਹਾਲ ਕਮਰਿਆਂ ਸਮੇਤ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਬੱਸ ਵਿੱਚ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣੇ ਪੈਣਗੇ।

ਅਸੀਂ ਮੰਨਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੌਰਾਨ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਗੱਲਬਾਤ ਅਤੇ ਸਿੱਖਲਾਈ ਤੇ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਗਸਤ ਦੇ ਅਰੰਭ ਵਿੱਚ ਘੋਸ਼ਿਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਮਾਸਕ ਨੀਤੀ ਅਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡੈਸਕ ਤੇ ਬਿਠਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਾਸਕ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜਿੱਥੇ ਡੈਸਕ ਜਾਂ ਟੇਬਲ ਵਿੱਚ ਦੋ ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਉਥੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੂਰੀ ਰੱਖਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ

ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਆਹਮੇ ਸਾਹਮਣੇ ਨਾਂ ਹੋਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਤਾਰਾਂ ਵਿਚ ਬੈਠਣ। ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਆਉਣ ਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਜੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਜਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਸਟਾਫ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਖੜੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਐਕਟੀਵਿਟੀ ਦੌਰਾਨ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਨੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਨਾਨ-ਮੈਡੀਕਲ ਫੇਸ ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਮਾਸਕ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਬਾਰੇ ਉਪਰੋਕਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਈ ਹਫਤਿਆਂ ਤੋਂ ਸਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਰਡਰ 33-2020 ਦੁਆਰਾ 29 ਅਗਸਤ ਨੂੰ ਰਸਮੀ ਤੌਰ ਤੇ ਅਪਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਹ ਆਦੇਸ਼ ਹਫਤੇ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਸਕੂਲ ਅਧਿਕਾਰੀ 31 ਅਗਸਤ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਆਰਡਰ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰ ਸਕਣ। ਆਰਡਰ, ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਲਈ ਨੀਤੀ ਜਾਂ ਮੇਰੀ ਸਲਾਹ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦਾ। ਇਸ ਆਰਡਰ ਕਾਰਨ ਹੋਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗਲਤਫਹਿਮੀ ਜਾਂ ਬੇਚੈਨੀ ਲਈ ਮੈਂ ਖਿਆ ਦੀ ਯਾਚਕ ਹਾਂ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰੀਏ

ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਤੀ ਗੰਭੀਰ ਹੋ। ਮੈਂ ਜਾਣਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਦੇਸਤਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰੀ ਤੇ ਰਹਿਣਾ ਜਾਂ ਇਕ ਸਮੂਹ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖਾਸਕਰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇਹ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਦੇਸਤਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਇਕੱਠੇ ਖੇਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਕੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਨੂੰ ਅਸਾਨ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਜਿਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਹਮਦਰਦੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਯਾਦ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ, ਜੋ ਨਵੇਂ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਤੋਂ ਅਸਮਰੱਥ ਹਨ। ਨਵੀਂ ਜੀਵਨ ਜਾਚ ਲਈ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ ਸਾਡਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬਚਾਅ ਕਰੇਗਾ।

ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ ਕੋਵਿਡ -19 ਦੇ ਕੇਸਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਲਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਉਪਾਵਾਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਮੈਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਸਕੂਲ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਅਜੇ ਵੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਕੁਝ ਕੇਸ ਹੋਣਗੇ। ਮੇਰੀ ਟੀਮ ਵੱਲੋਂ ਸਕੂਲ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਪ੍ਰਤੀ ਕਾਰਵਾਈ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਸਾਧਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਇੱਕ ਸਾਧਨ ਗਾਈਡ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜਾਂ ਸਟਾਫ ਹੋਣ ਤੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਕੇਸ ਜਾਂ ਫੈਲਾਅ(ਆਊਟਬ੍ਰੇਕ) ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੋਣ ਤੇ ਸਕੂਲੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ

ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੋਵਿਡ-19 ਸਕੂਲ ਆਉਟਬ੍ਰੇਕ ਸਰੋਤ ਗਾਈਡ ਆਨਲਾਈਨ alberta.ca/ReturnToSchool ਤੇ ਵੇਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਕੋਵਿਡ -19 ਦਾ ਕੋਈ ਕੇਸ ਹੋਣ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਏਐਚਐਸ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਦੇ ਸਾਡੇ ਸਾਥੀ ਸਕੂਲ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਨਾਲ ਨੇੜਿਓਂ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਕੇਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਲਾਗੂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਾਧੂ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਉਪਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਗਰੂਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ

ਪਿਛਲੇ ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਸਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਵੱਡੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਾਰਨ ਇਹ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਚਿੰਤਤ ਜਾਂ ਡਰਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਣ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕਿਸੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਏਐਚਐਸ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ " ਹੈਲਪ ਇਨ ਟੱਫ ਟਾਈਮਜ਼"(ਅੱਖੇ ਸਮੇ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ) ਤੇ ਸਾਧਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਥੇ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਾਧਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਨਾ ਕਰੋ।

ਸਿੱਟਾ

ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਰੰਤਰ ਯਤਨਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ। ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਦੁਬਾਰਾ ਦਾਖਲਾ(ਰੀ-ਐਂਟਰੀ) ਸਾਡੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਹਾਂ।

ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮੁੜ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸੀ ਦੀ ਕਾਮਨਾ ਕਰਦੀ ਹਾਂ।

ਤੁਹਾਡੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸਯੋਗਤਾ,

ਡੀਨਾ ਹਿੰਸ਼ਾ, BSc, MD, MPH, CCFP, FRCP

ਸਿਹਤ ਦੇ ਮੁੱਖਮੈਡੀਕਲ ਅਫਸਰ

ਸਕੂਲ ਮੁੜ ਵਾਪਸੀ ਸਬੰਧੀ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ alberta.ca/ReturnToSchool ਤੇ ਜਾਓ।