ਵਾਪਸ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਅਤੇ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਕੋਵਿਡ-19 ਗਾਈਡ

ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

Public Health
Seattle & King County

ਸਤੰਬਰ 2022

ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਬੱਚੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣ

ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਅੰਦਰ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਗੇ ਜਿੱਥੇ ਆਮ ਜ਼ੁਕਾਮ, ਫਲੂ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਰਗੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣਾ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਾਲ ਦੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

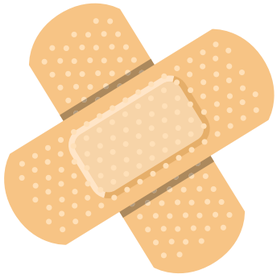
ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਅੱਪ-ਟੂ-ਡੇਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬਾਲ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰੋ ਜਾਂ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰੋ ਜਾਂ ਫਿਰ ਦੇਖੋ **kingcounty.gov/vaccine** "ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਸਿਰਫ਼ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ"

ਕਿੰਗ ਕਾਉਂਟੀ ਵਿੱਚ ਮੁਫਤ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਲੀਨਿਕ

ਕਲੀਨਿਕਾਂ 'ਤੇ ਬੱਚੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਟੀਕੇ ਮੁਫ਼ਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈ! ਕੋਈ ਬੀਮਾ ਜਾਂ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਸਬੂਤ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

kingcounty.gov/FindaClinic



ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬੈਕਪੈਕ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿਟ ਮਾਸਕ ਪੈਕ ਕਰੋ। ਉੱਚ-ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਕੋਵਿਡ-19 (ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ) ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਾਧਨ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ

ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਇਮਿਊਨੋ-ਕੰਪਰੋਮਾਈਜ਼ਡ ਹਨ, ਟੀਕਾਕਰਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ

ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਟੈਸਟ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਅਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 5 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਰਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ 5 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਘਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਦੁਬਾਰਾ ਟੈਸਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਟੈਸਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੰਜਵੇਂ ਦਿਨ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ, ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਹੈ, ਤਾਂ 5 ਹੋਰ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਟੈਸਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ (ਜਾਰੀ)

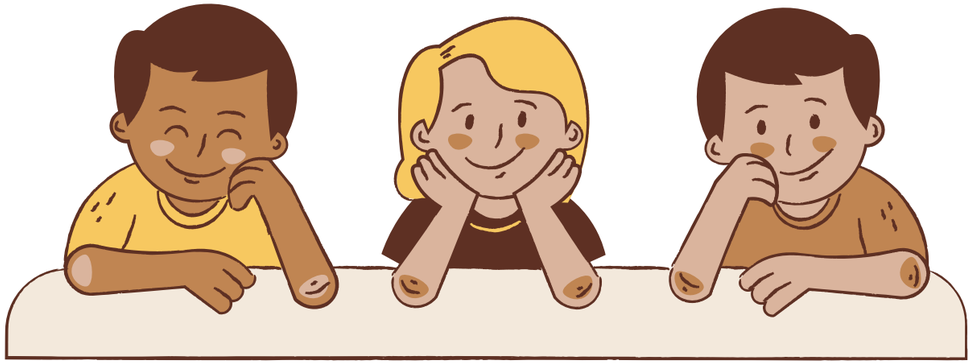
ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ, ਜਾਂ 11 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ COVID-19 ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਤੇ ਬੱਚੇ 5 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 6 ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਕੀਤਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਵਿਖੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟੈਸਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਣੇ ਹੋਏ ਹਨ

ਟੀਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਹੁਣ 6 ਮਹੀਨੇ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਬੂਸਟਰ ਖੁਰਾਕਾਂ 5 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।



¡ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ!

ਇਹ ਕੋਵਿਡ-19 ਰੋਕਥਾਮ ਸਾਧਨ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲੀ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ।ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਬਦਲਦੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੋ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ!

kingcounty.gov/vaccine

Public Health
Seattle & King County