

ਜੁਕਾਮ ਅਤੇ ਫਲੂ ਦੇ ਇਸ ਸੀਜ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਆਉ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੀਏ !



ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਧੋਵੋ



ਖੰਘ ਅਤੇ ਛਿੱਕਾਂ ਨੂੰ ਢਕੋ



ਜਦੋਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋਵੋ
ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ



ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਿਫਾਰਿਸ਼
ਕੀਤੇ ਗਏ ਵੈਕਸੀਨ
ਲਵਾਉ

ਵੈਕਸੀਨ ਕੋਵਿਡ-19 ਅਤੇ
ਫਲੂ ਲਈ ਸੱਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ
ਸੁਰੱਖਿਆ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੋਵੇ
ਅਤੇ/ਜਾਂ ਪਾਲਾ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੰਘ ਆਉਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ ਹੋਵੇ
ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੱਟੀਆਂ ਲੱਗੀਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ।

ਆਮ ਸੇਧਾਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ:

- **ਬਿਨਾਂ ਕੰਟਰੋਲ ਦੇ ਬੁਖਾਰ ਲਈ:** ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਘਰ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਨਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਆਮ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਲਈ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ।
- **ਉਹਨਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਟੱਟੀਆਂ ਲਈ ਜਿਹਨਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦਾ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ:** ਉਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਘਰ ਰਹੋ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਖਰੀ ਉਲਟੀ ਜਾਂ ਟੱਟੀਆਂ ਆਈਆਂ ਨੂੰ 24 ਘੰਟੇ ਨਾ ਹੋ ਗਏ ਹੋਣ।

ਸਟਾਫ ਦੇ ਮੈਂਬਰ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜਾਂ ਵਿਜ਼ਟਰ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਪਹਿਲਾਂ ਪਛਾਣੀ ਹੋਈ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ (ਜਿਵੇਂ ਮੌਸਮੀ ਅਲਰਜੀ) ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਇੰਨਾ ਸੁਧਾਰ ਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਹ ਆਮ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਣ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬੁਖਾਰ, ਬੁਖਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਐਸੀਟਾਮਿਨੋਫਿਨ, ਆਇਬੂਪ੍ਰੋਫਿਨ) ਲਏ ਬਿਨਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਗਿਆ ਹੋਵੇ।

ਜੇ ਕਿਸੇ ਸਟਾਫ ਮੈਂਬਰ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜਾਂ ਵਿਜ਼ਟਰ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਲੱਛਣ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਆਮ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦਾ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਣ ਤੱਕ ਘਰ ਚਲੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਮਾਸਕ ਪਾਉਣਾ ਜਾਂ ਚਿਹਰਾ ਢਕਣਾ ਹਰ ਇਕ ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਚੋਣ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਚੋਣ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਸਾਡੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਕ ਵਾਰ ਪਾ ਕੇ ਸੁੱਟਣ ਵਾਲੇ ਮਾਸਕ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣਗੇ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।



ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ 8-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।