



ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ

Children and Families

ਸਤੰਬਰ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ

ਸਕੂਲ ਸਤੰਬਰ ਵਿੱਚ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਤੋਂ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਆਉਣਾ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ, ਸਮਾਜਿਕ ਹੁਨਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਇਹ ਗੱਲ ਸਮਝ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕ COVID-19 ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋਣਗੇ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਸਕੂਲ ਬੱਚਿਆਂ, ਸਟਾਫ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਮੰਤਵ ਨਾਲ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਾਅ ਲਾਗੂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਵਧੇਰੇ ਬੱਚੇ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਆ ਰਹੇ ਹਨ।

ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ COVID-19 ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ COVID-19 ਨਾਲ ਗੰਭੀਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੈ।

ਬਹੁਗਿਣਤੀ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦੇ ਫਾਇਦੇ COVID-19 ਦੇ ਬਹੁਤ ਨਿਮਨ ਜੋਖਮ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਸ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਕਾਰਨ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜੀ.ਪੀ.(GP) ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਤੰਬਰ ਨੇੜੇ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵਾਇਰਸ, ਸਕੂਲ, ਦੇਸਤਾਂ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ – ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਮੌਕੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਭਰੋਸਾ ਅਤੇ ਹੌਸਲਾ ਦੇਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



- ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਸਕੂਲ ਦਾ ਦਿਨ ਥੋੜਾ ਵੱਖਰਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗਾ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ।
- ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਾਪਸੀ 'ਤੇ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੇਸਤਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ।

ਸਕੂਲ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ

ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਥੇ ਸਾਰੀ ਨਵੀਨਤਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਯਕੀਨੀ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਦੋਂ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਲਈ ਕੀ ਉਮੀਦਾਂ ਹਨ।

ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਉਹ ਸਭ ਕਰੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਮੀਆਂ ਦੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਕੂਲ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹੋ; ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਉਹ ਸਭ ਸਾਮਾਨ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨਾ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਬੈਗ ਅਤੇ ਸਟੇਸ਼ਨਰੀ ਵਜੋਂ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਕੂਲ ਦੀ ਵਰਦੀ ਦੇਖਣਾ, ਅਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਜੇ ਹੁਣ ਫਿਟ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਸਕੂਲਾਂ ਨੇ ਲੈਣ ਆਉਣ ਅਤੇ ਛੱਡਣ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪਹੁੰਚੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਦਾ ਰਸਤਾ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾ ਕੇ ਜਾਣਾ, ਤਾਂ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਜਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਇਸ ਲਈ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਸਲਾਹ ਦਿਓ।



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੋਈ ਛੁੱਟੀਆਂ ਮਨਾਉਣ ਗਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਤੰਬਰ ਵਿੱਚ ਨਵਾਂ ਟਰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਤੇ ਵਾਪਸ ਆ ਗਏ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਸਾਧਾਰਣ ਹਾਲਾਤ ਲਈ ਗੈਰਹਾਜ਼ਰੀ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸਤੰਬਰ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ

ਜੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ, ਟੀਵੀ ਵੇਖਣ, ਫੋਨ, ਟੈਬਲੇਟ ਜਾਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਿਕਲ ਗਿਆ ਹੈ; ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਥੋੜੀਆਂ ਹੱਦਾਂ ਅਤੇ ਸੀਮਾਵਾਂ ਲਾਗੂ ਕਰਨੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਫਾਈ ਦੇ ਰੂਟੀਨ ਨੂੰ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣਾ ਯਕੀਨੀ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਨਾ
- ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੱਥ ਧੋਣਾ
- ਨਿਯਮਤ ਇਸ਼ਨਾਨ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣਾ



ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤਾਲਾਬੰਦੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀਆਂ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿੱਚ ਢਿੱਲ ਦਿੱਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੁਣ ਪੂਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆ ਗਿਆ ਹੈ।



- ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੰਡ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਇਕਾਗਰਤਾ 'ਤੇ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ, ਮਿਜਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਬੇਚੈਨੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।

ਸਮਾਜੀਕਰਨ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦਾ ਸਮਾਂ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤਾਲਾਬੰਦੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਨਿਮਨਲਿਖਿਤ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ:

- ਸੈਰ ਲਈ ਅਤੇ ਪਾਰਕ ਲਈ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣਾ
- ਪੈਦਲ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ
- ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ
([ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ](#) ਦੇ ਅੰਦਰ)
- ਅਜਿਹੀਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਖੇਡਾਂ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਆਉਣਾ ਜਿਸ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅਨੰਦ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਲਈ ਸਹੀ ਸਮਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਏਗਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸ਼ਾਂਤ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਲਈ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਹਾਣੀਆਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਨਿਯਮਤ ਕਸਰਤ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਦੇ ਕੰਮ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਓ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਦੇਖ ਕੇ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਸਭ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਨ।

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਦਿਅਕ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਅਪਾਹਜਤਾਵਾਂ (SEND) ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਦਿਅਕ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਅਪਾਹਜਤਾਵਾਂ (SEND) ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤੋਂ ਵੀ ਸਤੰਬਰ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਏਗੀ। ਸਕੂਲ ਈਲਿੰਗ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ SEND ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਸੰਮਿਲਤ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਗੇ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਸਿਖਲਾਈ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਉਚਿਤ ਵਿਵਸਥਾਵਾਂ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਗੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਕੂਲ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸੰਭਵ ਨਿਰਵਿਘਨ ਤਬਦੀਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਰਹਿਣਾ

ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਕੂਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਸਤੰਬਰ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਾਅ ਲਾਗੂ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੱਥ ਧੋਣਾ
- ਸਤਹਾਂ ਅਤੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਨਿਯਮਤ ਸਫ਼ਾਈ
- ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਡੈਸਕ ਅਤੇ ਕੁਰਸੀਆਂ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਭੀੜ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਕੂਲ ਦੇ ਗੇਟ 'ਤੇ ਆਉਣ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮਿਆਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤਹਾਨ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਹੋਰ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਲਓ।

ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਜਾਣਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਲਈ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ, ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਜਾਂ ਸਕੂਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਲਪ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ 11 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਚਿਹਰਾ ਢੱਕਣ/ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਏਗੀ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਕੂਲ ਪਹੁੰਚਣ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਇਸ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਢੱਕਣ / ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਬਾਰੇ [ਸਰਕਾਰੀ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼](#) ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਯਕੀਨੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਕੁਝ ਛੋਟੇ ਹਨ।



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਜਾਂ ਲੈਣ ਆ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਦੇ ਬਾਹਰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਮਾਪਿਆਂ / ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ।

COVID-19

COVID-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ, COVID-19 (ਬੁਖਾਰ, ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਖੰਘ ਜਾਂ ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਗੰਧ ਦੀ ਸੰਵੇਦਨਾ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਤਬਦੀਲੀ) ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ COVID-19 ਦੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਜਾਂਚ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਵਿਅਕਤੀ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣੇ ਗਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਨਾ ਭੇਜੋ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਅਤੇ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ www.nhs.uk/coronavirus 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਜਾਂ 119 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਜਾਂਚ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰੋ। ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀਪੱਨੇ 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਇਹ ਪੰਨਾ ਇੱਥੇ ਹੈ www.ealingfamiliesdirectory.org.uk
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਅਕਸਰ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਜਾਂ ਸਮਰਥਿਤ ਜਗ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹਨ, ਸਮਾਜਿਕ ਇਕੱਠਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਭੀੜ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ, ਦੁਕਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਇਮਾਰਤਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢੱਕੋ / ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੇ ਹੋ।



ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ

ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਸਾਡੀ ਈਲਿੰਗ ਫੈਮਿਲੀਜ਼ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਨਾਲ -ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਹੋਰ ਉਪਯੋਗੀ ਸਰੋਤ www.ealingfamiliesdirectory.org.uk 'ਤੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ ਬਾਰੇ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਪਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਦਿਅਕ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਅਪਾਹਜਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀਆਂ (SEND) ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਖੋ

www.ealinglocaloffer.org.uk

ਵਿਕਲਪਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

Ealing's Family Information Service

020 8825 5588, (ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ)

children@ealing.gov.uk