

Center ਸੰਯੁਕਤ ਯੂਨੀਫਾਈਡ ਸਕੂਲ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪਲੇਬੁੱਕ (Playbook) 2021-22



9/2/2021 ਨੂੰ ਸੋਧਿਆ ਗਿਆ

ਇਹ ਪਲੇਬੁੱਕ 2021-2022 ਸਕੂਲੀ ਸਾਲ ਲਈ ਕੋਵਿਡ -19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਜਵਾਬ ਵਿੱਚ ਸੈਂਟਰ ਜੁਆਇੰਟ ਯੂਨੀਫਾਈਡ ਸਕੂਲ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਾਈਟਾਂ 'ਤੇ ਬਾਰੂਦੀ ਜਮਾਤ ਤੋਂ ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਦੇ ਸੰਚਾਲਨ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਪਲੇਬੁੱਕ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ:

ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਸਰਕਾਰੀ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ	<u>CDPH ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ 9/1/21</u> <u>9/1/21 ਦੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਲਈ ਅਕਸਰ FAQ</u> <u>CDPH ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ 12 ਜੁਲਾਈ, 2021</u>
ਸੈਕਰਾਮੈਂਟੋ ਕਾਉਂਟੀ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ	<u>ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ 8/29/21</u> <u>ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਫੈਸਲੇ ਦਾ ਰੁੱਖ</u> <u>ਪੁਰਕ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ 8/6/21</u> <u>ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ 8/11/21</u> <u>ਪਬਲਿਕ ਸਿਹਤ ਆਰਡਰ 7/29/21 (ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮਾਸਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ)</u>

ਸੰਖੇਪ

12 ਜੁਲਾਈ, 2021 ਦੇ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ਼ ਹੈਲਥ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਤੇ ਸਟਾਫ਼ ਪੂਰੇ ਸਮੇਂ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣਗੇ। ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਸਟਾਫ਼ ਦੁਆਰਾ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮਾਸਕ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ (ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਕੂਲ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਦੁਆਰਾ ਵੈਧ ਡਾਕਟਰੀ ਛੋਟ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ)। ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਜੀਆਂ ਘਟਾਉਣ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਮਾਸਕਿੰਗ ਦੇ ਨਾਲ ਲੋੜੀਂਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਮਿਲੇਗੀ। ਵਾਰ ਵਾਰ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਦੋਵਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ (ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੈ) ਅਤੇ ਸਟਾਫ਼ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਸਾਈਟਾਂ 'ਤੇ ਮੁਫਤ ਕੋਵਿਡ ਟੈਸਟਿੰਗ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੇ ਸਾਰੇ ਸਵਾਰੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬੱਸ ਰੂਟ ਪੂਰੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨਾਲ ਚੱਲਣਗੇ। ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਬਿਮਾਰ ਹਨ ਜਾਂ ਜ਼ੁਕਾਮ, ਫਲੂ, ਜਾਂ ਕੋਵਿਡ ਦੇ ਲੱਛਣ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੁਖਾਰ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਹੱਲ ਹੋਣ ਦੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਗੇ ਜਾਂ ਘਰ ਭੇਜ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ। ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਕੈਫੇਟੇਰੀਆ ਵਿੱਚ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਸਾਰੇ ਕਲਾਸਰੂਮ, ਦਫਤਰ ਅਤੇ ਬੱਸਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਾਫ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ।



ਸਕੂਲ ਦੇ ਦਿਨ ਸ਼ੁਰੂ
ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
8/11/21

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਲੱਛਣ ਫੈਸਲਾ ਲੜੀ

ਕੋਵਿਡ -19 ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਲੱਛਣਾਂ ਜਾਂ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਲਈ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ

ਘੱਟ ਜੋਖਮ: ਆਮ ਲੱਛਣ

ਉੱਚ ਜੋਖਮ: ਲਾਲ ਝੰਡੇ ਦੇ ਲੱਛਣ



ਬੁਖਾਰ ($\geq 100.4^{\circ} \text{F}$)



ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼



ਖੰਘ



ਭੀੜ/ਵਗਦਾ ਨੱਕ



ਸਿਰ ਦਰਦ



ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ



ਮਤਲੀ/ਉਲਟੀਆਂ/ਦਸਤ



ਥਕਾਵਟ/ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਜਾਂ
ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਰਦ



ਸੁਆਦ/ਗੰਧ ਦਾ ਚਲੇ ਜਾਣਾ



ਇਹ ਦੇਖਭਾਲ ਮਾਰਗ ਸਕੂਲ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਸਥਿਤੀ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਨਿਦਾਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਇੱਕ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੀ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਾਰਗਦ੍ਰਸ਼ਨ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

ਬਿਮਾਰ ਰਹਿਣ ਅਤੇ [CDC](#) ਤੋਂ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਵੇਲੇ ਘਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਰਣਨੀਤੀ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ

ਜਦੋਂ [ਕੋਵਿਡ -19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਇਕਸਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ](#) ਤਾਂ ਕੋਵਿਡ -19 ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣਾ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਵਤ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ।

ਸਟਾਫ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ -19 ਲਾਗ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਤੇ ਵਾਪਸ ਨਾ ਆਉਣ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਲਈ CDPH ਮਾਪਦੰਡ ਪੂਰੇ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ:

- i. ਬੁਖਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਬੁਖਾਰ ਦੇ ਹੱਲ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 24 ਘੰਟੇ ਬੀਤ ਗਏ ਹਨ; ਅਤੇ
 - ii. ਹੋਰ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਇਆ ਹੈ; ਅਤੇ
 - iii. ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਰਸ-ਕੋਵ -2 ਲਈ ਇੱਕ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਟੈਸਟ ਹੈ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਏ ਹਨ ਕਿ ਲੱਛਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅੰਡਰਲਾਈੰਗ ਪੁਰਾਣੀ ਸਥਿਤੀ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਐਲਰਜੀ ਜਾਂ ਦਮਾ) ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੇ ਵਿਕਲਪਕ ਨਾਮ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸਟ੍ਰੈਪਟੋਕਾਕਲ ਫੈਰੀਨਜਾਈਟਿਸ, ਕੋਕਸਸੈਕੀ ਵਾਇਰਸ), ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 10 ਦਿਨ ਬੀਤ ਗਏ ਹਨ।
- ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬੱਚਾ ਕੋਵਿਡ -19 ਲਈ ਪੋਸਟਿਵ ਟੈਸਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਾਪੇ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨਗੇ।
 - CJUSD ਸੈਕਰਮੈਂਟੋ ਕਾਉਂਟੀ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣਾ ਪਏਗਾ।

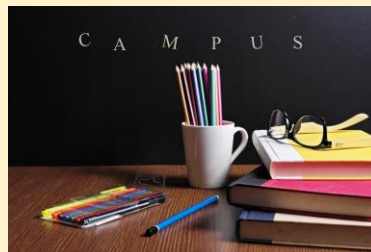
ਬੱਸ ਆਵਾਜਾਈ



ਬੱਸ ਆਵਾਜਾਈ

- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਤੇ ਸਟਾਫ਼ ਸਪਲਾਈ ਕੀਤੇ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਬੱਸ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨਗੇ।
- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਤੇ ਸਟਾਫ਼ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਗੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਛੋਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਮਾਸਕ ਛੋਟਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਨੋਟ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਲਈ ਬੱਸਾਂ ਵਿੱਚ ਫੇਸ ਮਾਸਕ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਹੋਵੇਗੀ ਜੇ ਕਿਸੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕੋਲ ਢੁਕਵਾਂ ਢੱਕਣ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਯਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ



ਸੈਲਾਨੀ

ਆਗਿਆ ਹੈ

- ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਏਜੰਸੀਆਂ = ਕੌਂਸਲਰ, ਪ੍ਰੋਬੇਸ਼ਨ ਅਫਸਰ, ਕਾਨੂੰਨ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਧਿਕਾਰੀ, ਫਾਇਰ/EMS, ਸਮਾਜ ਸੇਵਕ, CPS ਅਧਿਕਾਰੀ।
- ਫੌਜੀ ਭਰਤੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ - ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀਆਂ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਨੋਨੀਤ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਆਗਿਆ।
- IEP, 504, SST, ਜਾਂ ਹੋਰ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਲਈ ਮਾਪੇ।
- ਠੇਕੇਦਾਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ (ਮੈਕਸਿਮ, ਜਬਰਜੀਮ) ਜਾਂ ਸਹੂਲਤਾਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਧਿਆਪਕ

ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ - ਬਿਨਾਂ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੇ

- ਵਲੰਟੀਅਰਸ - ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਟੀਕਾ ਨਹੀਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ
- ਮਹਿਮਾਨ ਬੁਲਾਰੇ - ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਟੀਕਾਕਰਣ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ
- ਮਾਪਿਆਂ ਜਾਂ ਸੰਭਾਵੀ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕਲਾਸਰੂਮ ਨਿਰੀਖਣ - ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਟੀਕਾਕਰਣ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ
- ਸੰਭਾਵੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ/ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਕੂਲ ਟੂਰ - ਜਦੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ ਤਾਂ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਗੈਰ-CJUSD ਸਟਾਫ ਟਿਓਟਰਸ - ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਟੀਕਾ ਨਹੀਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ
- ਬਾਹਰੀ ਵਿਕਰੇਤਾ/ਨੁਮਾਇੰਦੇ - ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਟੀਕਾਕਰਣ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ

ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਨ (PPE)

8/11/21



ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਅਤੇ ਹੋਰ PPE

- ਸਾਰੇ ਗ੍ਰੇਡ ਪੱਧਰ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਢੱਕਣ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਮੈਡੀਕਲ ਡਾਕਟਰ (8/11/21) ਦੇ ਨੋਟ ਦੁਆਰਾ ਛੋਟ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ।
- ਭੋਜਨ, ਸਨੈਕਸ, ਨੈਪਟਾਈਮ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਇਸਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਜਾਂ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਢਾਲ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਢੱਕਣ ਨੂੰ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਟਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਸਾਫ਼, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਨਾਮ ਅਤੇ ਮਿਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਾਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਸਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਪਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਦੀ ਸੇਧ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕ ਹਨ ਜੋ ਵੱਖੇ ਵੱਖਰੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਚਿਹਰਾ ਢੱਕਣ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਤੋਂ ਛੋਟ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੇ ਉਹ 2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਜਾਂ ਅਪਾਹਜਤਾ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਢੱਕਣ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਹਿਨਣ ਜਾਂ ਸੰਭਾਲਣ, ਸੰਚਾਰ ਅਸਮਰਥਤਾ ਵਾਲੇ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਇਹ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਰੋਕ ਦੇਵੇਗੀ ਜੋ ਕਿ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ। ਸੰਚਾਰ ਅਸਮਰਥਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਸੰਚਾਰ ਅਸਮਰਥਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਚਿਤ ਹੋਣ 'ਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਪੈਨਲ ਵਾਲਾ ਸਪੱਸ਼ਟ ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਕਪੜੇ ਦਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀ ਕਾਰਨ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਤੋਂ ਛੋਟ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਕੂਲ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਿਹਤ ਟੀਮ ਅਤੇ ਚਿਕਿਤਸਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਇੱਕ ਗੈਰ-ਪ੍ਰਤਿਬੱਧਤ ਵਿਕਲਪ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਢਾਲ ਜਿਸ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਕਿਨਾਰੇ ਤੇ ਡਰੇਪ ਹੋਵੇ, ਜਿੰਨਾ ਚਿਹਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਇਸ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

- ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਸਟਾਫ ਨੂੰ CDPH ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਢੱਕਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ Cal/OSHA ਦੇ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।
 - ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਟਾਫ ਲਈ ਜੋ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਿਯਮਤ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, CDPH ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ 3-ਪਲਾਈ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
 - ਸੀਮਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿਦਿਅਕ ਜਾਂ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ, (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ) ਇੱਕ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਢਾਲ (ਪ੍ਰਤੀ CDPH ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼) ਕਲਾਸਰੂਮ ਵਿੱਚ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਪਹਿਨਣ ਵਾਲਾ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਕਲਾਸਰੂਮ ਦੇ ਬਾਹਰ ਚਿਹਰਾ ਢੱਕਣ ਕੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
 - ਭੋਜਨ ਸੰਭਾਲਣ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਢੱਕਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
 - ਸਟਾਫ ਲਈ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ, ਸਿਵਾਏ ਉਹਨਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਰੀਰਕ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੁੱਕ ਜਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪਖਾਨੇ ਦੇ ਕੰਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਵੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਦਸਤਾਨੇ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਏ ਜਾਣਗੇ।
 - ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ।

ਭੋਜਨ ਸੰਭਾਲਣ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਢੱਕਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ ਦਸਤਾਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੱਥ ਧੋਣ ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ; ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਉਹਨਾਂ ਕਾਮਿਆਂ ਲਈ ਹਨ ਜੋ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਛੂਹਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਰਹੇ ਹਨ। **CDPH 8/3/2020**

ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨਾ



ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨਾ

- ਸਾਰੇ ਕਲਾਸਰੂਮ ਅਤੇ ਦਫਤਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਾਫ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ।
- ਕੋਵਿਡ 19 ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ

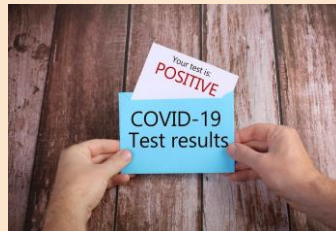
ਸਫਾਈ ਅਭਿਆਸ



ਸਫਾਈ ਅਭਿਆਸ

- ਸਾਰੇ ਸਟਾਫ਼, ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ -19 ਪ੍ਰਸਾਰਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸਹੀ ਸਫਾਈ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:
 - ਬਾਕਾਇਦਾ ਹੱਥ ਧੋਣੇ
 - ਖੰਘ ਜਾਂ ਛਿੱਕਣ ਵੇਲੇ ਮੂੰਹ ਢੱਕਣਾ
 - ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਢੱਕਣ ਪਹਿਨਣੇ
 - ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹਣਾ
- ਕਲਾਸਰੂਮ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਤੇ ਸਟਾਫ਼ ਹੱਥ ਧੋਣਗੇ ਜਾਂ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨਗੇ।
- ਸਫਾਈ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀਆਂ ਯਾਦ -ਦਹਾਨੀਆਂ ਕਲਾਸਰੂਮਾਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਸਾਈਟਾਂ ਤੇ ਪੋਸਟ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ।
- ਹੱਥ ਧੋਣ/ਰੋਗਾਣੂ -ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਕੂਲ ਦੇ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਜਾਂ
ਸਟਾਫ਼ ਦੇ ਕੋਵਿਡ -
19 ਦੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ
ਟੈਸਟ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ
ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀ
ਯੋਜਨਾ



ਪੋਸਿਟਿਵ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਨਾ

- CJUSD ਸੈਕਰਮੈਂਟੋ ਕਾਉਂਟੀ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ ਜੋ ਕੋਵਿਡ -19 ਲਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਟੈਸਟ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਚਿਤ ਸੰਪਰਕ ਟਰੇਸਿੰਗ ਲਾਗੂ ਕਰਦੇ ਹਨ।
ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਜਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਕਾਉਂਟੀ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਅਤੇ [12 ਜੁਲਾਈ, 2021](#) ਦੇ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਲਏ ਜਾਣਗੇ।

ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ
8/17/21

ਬਿਮਾਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਸਟਾਫ਼ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮੁਫਤ ਕੋਵਿਡ ਰੈਪਿਡ ਟੈਸਟਿੰਗ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਥਾਨਾਂ ਤੇ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਕ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇਗਾ।

ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਫੈਸਲੇ ਦਾ ਲੜੀ - 8/17/21

1. K-12 ਇਨਡੋਰ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ, ਜਦੋਂ ਦੋਵੇਂ ਧਿਰਾਂ ਮਾਸਕ ਪਾ ਰਹੀਆਂ ਸਨ, ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਲਈ ਗੈਰ-ਟੀਕਾਕਰਣ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ। ਇਹ [CDC K-12 ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ](#) ਅਤੇ [ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਦੀ CDC ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ](#) ਤੋਂ ਅਨੁਕੂਲ ਹਨ।

ਕੁਆਰੰਟੀਨ 8/11/21

- a. ਜਦੋਂ ਦੋਵੇਂ ਪਾਰਟੀਆਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਕਲਾਸਰੂਮ ਸੈਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਮਾਸਕ ਪਾ ਰਹੀਆਂ ਸਨ, ਤਾਂ ਬਿਨਾਂ ਟੀਕਾਕਰਣ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜੋ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ (0-6 ਫੁੱਟ ਦੇ ਅੰਦਰ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਅੰਦਰ 15 ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਵੱਧ) ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ 10 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਸੋਧੀ ਹੋਈ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਲਈ ਸਕੂਲ ਜਾਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਉਹ:
 - i. ਲੱਛਣ ਰਹਿਤ ਹਨ;
 - ii. ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਢੁਕਵੇਂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮਾਸਕ ਲਗਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੇ;
 - iii. 10 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਦੋ ਵਾਰ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਜਾਂਚ ਕਰੇ; ਅਤੇ
 - iv. ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤੋਂ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਟਿੰਗ ਦੇ ਅੰਦਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਅਲੱਗ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੇ।
2. ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਦੀਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ: ਬਿਨਾਂ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੇ **ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ** ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮਾਸਕ ਨਹੀਂ ਪਹਿਨੇ ਹੋਏ ਸਨ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਦੌਰਾਨ ਮਾਸਕ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ ਹੋਇਆ ਸੀ; ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਟੀਕਾਕਰਣ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਪਰੋਕਤ #8 ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।
 - a. ਇਹਨਾਂ ਸੰਪਰਕਾਂ ਲਈ, ਜਿਹੜੇ ਲੱਛਣ ਰਹਿਤ ਹਨ, ਭਾਵ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਉਹ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਅਧੀਨ ਸਵੈ-ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:
 - i. ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਬਿਨਾਂ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਆਖਰੀ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਦੀ ਮਿਤੀ ਤੋਂ 10 ਵੇਂ ਦਿਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਖਤਮ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ; ਜਾਂ
 - ii. ਕੁਆਰੰਟੀਨ 7 ਵੇਂ ਦਿਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖਤਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਪਿਛਲੇ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਦੀ ਤਾਰੀਖ ਤੋਂ 5 ਵੇਂ ਦਿਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਡਾਇਗਨੋਸਟਿਕ ਨਮੂਨਾ ਇਕੱਠਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਨੈਗੇਟਿਵ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।
 - b. ਪਿਛਲੇ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 14 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਲੱਛਣ ਰਹਿਤ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ:
 - i. ਪਿਛਲੇ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਤੋਂ 14 ਵੇਂ ਦਿਨ ਤੱਕ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਵੈ-ਨਿਗਰਾਨੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ; ਅਤੇ
 - ii. ਆਖਰੀ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਤੋਂ 14 ਵੇਂ ਦਿਨ ਤੱਕ ਸਾਰੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਗੈਰ-ਫਾਰਮਾਸਿਊਟੀਕਲ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣਾ, ਹੱਥ ਧੋਣਾ, ਭੀੜ ਤੋਂ ਬਚਣਾ) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
 - c. ਜੇ ਇਸ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਅਲੱਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
3. ਅਲੱਗ -ਥਲੱਗ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ
 - a. ਟੀਕਾਕਰਣ ਅਤੇ ਟੀਕਾਕਰਣ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਦੋਵਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ, ਕੋਵਿਡ -19 ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ CDPH **ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਗਾਈਡੈਂਸ** ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।



ਕਲਾਸਰੂਮ ਸੰਰਚਨਾ

ਕਲਾਸਰੂਮ ਆਮ ਸਕੂਲ ਵਰ੍ਹੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਹੈ।

ਅੰਦਰਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਲਾਸ ਦੇ ਆਕਾਰ ਜਿੰਨੇ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਘੱਟ ਰੱਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

8/11/21

ਨਿਰਧਾਰਤ ਬੈਠਣ - (SCPH)

ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸੰਪਰਕ ਟਰੇਸਿੰਗ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਲਈ, ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਰੰਤਰ, ਨਿਰਧਾਰਤ ਸੀਟਾਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਕੂਲ ਲਗਭਗ ਔਸਤ ਦੂਰੀ ਸਮੇਤ ਕਲਾਸਰੂਮ ਦੇ ਬੈਠਣ ਦੇ ਸਹੀ ਚਾਰਟ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਸੀਟਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਨੋਨੀਤ ਸੰਪਰਕ ਟਰੇਸਿੰਗ ਸਟਾਫ਼ ਲਈ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਬਣਾਉ।

ਹਵਾਦਾਰੀ

ਰੋਗ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕੇਂਦਰਾਂ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼- [ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਹਵਾਦਾਰੀ ਅਤੇ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ](#)- 2-26-2021

ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬਾਹਰੀ ਹਵਾ ਲਿਆਓ।

- ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਖੋਲ੍ਹੋ। ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਖਿੜਕੀ ਜਾਂ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣਾ ਬਾਹਰੀ ਹਵਾ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਕਣਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਵਤ ਗਾੜ੍ਹਾਪਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਠੰਡਾ ਜਾਂ ਗਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਥਰਮੋਸਟੈਟ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰੋ। ਖਿੜਕੀਆਂ ਜਾਂ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਨਾ ਖੋਲ੍ਹੋ ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਦਾ ਖਤਰਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਿੱਗਣਾ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਦਮੇ ਦੇ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ)।
- ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ੀਲਤਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਬਾਲ-ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪੱਖਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਸੰਭਾਵਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹਵਾ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਨਵੀਂ ਹਵਾ ਬਾਹਰ ਖਿੱਚਣ ਲਈ ਇੱਕ ਖਿੜਕੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰੋ।
- ਜਦੋਂ ਹਾਲਾਤ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਬਾਹਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਕਲਾਸਾਂ, ਜਾਂ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

ਫੀਲਡ ਟ੍ਰਿਪਸ	 ਫੀਲਡ ਟ੍ਰਿਪਸ ਅਗਲੇ ਨੋਟਿਸ ਤੱਕ ਕੋਈ ਵੀ ਕੈਂਪਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀ ਫੀਲਡ ਯਾਤਰਾਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੀਆਂ।
ਅਥਲੈਟਿਕਸ	 ਅਥਲੈਟਿਕਸ ਅਥਲੈਟਿਕ ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਸੈਕਰਾਮੈਂਟੋ ਕਾਉਂਟੀ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਅਤੇ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਇੰਟਰਸਕੋਲਾਸਟਿਕ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨ (CIF) ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਗੇ।
ਰੈਲੀਆਂ, ਤਿਉਹਾਰ ਅਤੇ ਅਸੈਂਬਲੀਆਂ	 ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਰੈਲੀਆਂ, ਤਿਉਹਾਰਾਂ, ਅਸੈਂਬਲੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੱਡੇ ਇਕੱਠ ਸਮਾਗਮਾਂ ਨੂੰ ਅਗਲੇ ਨੋਟਿਸ ਤਕ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ।
8/11/21	ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਘਟਨਾਵਾਂ (ਰੈਲੀਆਂ, ਡਾਂਸ, ਆਦਿ) (SCPH) ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ, SCPH ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਵੱਡੇ ਸਮਾਗਮਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੈਲੀਆਂ, ਤਿਉਹਾਰਾਂ, ਨਾਚਾਂ ਆਦਿ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ -19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਸੁਚਾਰੂ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ

	ਨੂੰ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਜਾਂ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਤੋਂ ਖੁੰਝਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।
ਸੁਤੰਤਰ ਅਧਿਐਨ	ਇੱਕ ਸੁਤੰਤਰ ਅਧਿਐਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਊਨਲਾਈਨ ਸੌਫਟਵੇਅਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਇੱਕ ਸੱਚਾ ਸੁਤੰਤਰ ਅਧਿਐਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ ਜੋ ਸੀਮਤ ਅਧਿਆਪਕ ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਾਈਟ ਦੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਸਮਾਜਿਕ-ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਮਰਥਨ ਅਤੇ ਸੰਕਟ ਹੱਟਲਾਈਨ

ਸਮਾਜਿਕ-ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਮਰਥਨ ਅਤੇ ਸੰਕਟ ਹੱਟਲਾਈਨ	ਸਮਾਜਿਕ-ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਮਰਥਨ ਅਤੇ ਸੰਕਟ ਹੱਟਲਾਈਨਜ਼ ਨਾਲ ਲਿੰਕ
---	---