ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲਾ / ਸਿੱਖਿਆ ਮੰਤਰਾਲਾ

Ontario

ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਵਿੱਚ ਮੁੱਢਲੀ ਜਾਂਚ

ਸੰਸਕਰਣ 4: 24 ਫਰਵਰੀ, 2021

ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਮੁੱਢਲੀ-ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਤਰਫੋਂ ਉਸਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ/ਨਿਗਰਾਨ ਭਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮਿਤੀ (ਮਹੀਨਾ-ਦਿਨ-ਸਾਲ) ___________________

ਮੁੱਢਲੀ-ਜਾਂਚ ਲਈ ਸਵਾਲ

1. **ਕੀ ਪਿਛਲੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਵਿਦਿਆਰਥੀ/ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਗਿਆ ਹੈ?** ☐ ਹਾਂ ☐ ਨਹੀਂ
   ਜੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਛੋਟ ਮਿਲੀ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਰਕਰ ਜੋ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੈਨੇਡਾ-ਯੂ.ਐਸ. ਸੀਮਾ ਪਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ), ਤਾਂ "ਨਹੀਂ" ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।

2. **ਕੀ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ, ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ/ਬੱਚਾ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ (ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ) ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?** ☐ ਹਾਂ ☐ ਨਹੀਂ
   ਅਜਿਹਾ ਰੋਗ ਦੇ ਪਸਾਰ ਜਾਂ ਸੰਪਰਕ ਟਰੇਸਿੰਗ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

3. **ਕੀ ਪਿਛਲੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਵਿਦਿਆਰਥੀ/ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਿਸੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ "ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ" ਵਜੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ?** ☐ ਹਾਂ ☐ ਨਹੀਂ

4. **ਕੀ ਪਿਛਲੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਵਿਦਿਆਰਥੀ/ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਸੈਲ ਫੋਨ 'ਤੇ ਕੋਵਿਡ ਅਲਰਟ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਮਿਲੀ ਹੈ?** ☐ ਹਾਂ ☐ ਨਹੀਂ
   ਜੇ ਉਸ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀਂ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾ ਲਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਨਤੀਜਾ ਨੈਗਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ ਤਾਂ "ਨਹੀਂ" ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।

5. **ਕੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ/ਬੱਚਾ ਇਸ ਸਮੇਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ?**
   ਕਿਸੇ/ਸਾਰੇ ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੋ ਜੋ ਨਵੇਂ ਹਨ, ਵਿਗੜ ਰਹੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਗਿਆਤ ਕਾਰਨਾਂ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਤਕਲੀਫਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਕੰਬਣੀ ☐ ਹਾਂ ☐ ਨਹੀਂ
ਬੁਖਾਰ 37.8 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ/100 ਡਿਗਰੀ ਫਾਰੇਨਹਾਇਟ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ

ਖੰਘ ਜਾਂ ਖੰਘੂਰੇ ਵਾਲੀ ਖੰਘ (ਖਰਖਰੀ) ☐ ਹਾਂ ☐ ਨਹੀਂ
ਨਿਰੰਤਰ, ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ, ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਤੇਜ਼ ਆਵਾਜ਼ ਨਿਕਲਣਾ (ਹੋਰ ਗਿਆਤ ਕਾਰਨਾਂ ਜਾਂ ਤਕਲੀਫਾਂ,ਜਿਵੇਂ,ਦਮਾ, ਲਾਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹਵਾ ਮਾਰਗ ਨਾਲ ਅਸੰਬੰਧਿਤ)

ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ☐ ਹਾਂ ☐ ਨਹੀਂ
ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ, ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ (ਦਮਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਗਿਆਤ ਕਾਰਨਾਂ ਜਾਂ ਤਕਲੀਫਾਂ ਨਾਲ ਅਸੰਬੰਧਿਤ)

ਸੁੰਘਣ ਸ਼ਕਤੀ ਜਾਂ ਸਵਾਦ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ☐ ਹਾਂ ☐ ਨਹੀਂ
ਮੌਸਮੀ ਅਲਰਜੀਆਂ, ਤੰਤੂ ਵਿਕਾਰਾਂ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਗਿਆਤ ਕਾਰਨਾਂ ਜਾਂ ਤਕਲੀਫਾਂ ਨਾਲ ਅਸੰਬੰਧਿਤ

ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼ ਜਾਂ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ☐ ਹਾਂ ☐ ਨਹੀਂ
ਨਿਗਲਣ ਦੌਰਾਨ ਦਰਦ ਹੋਣਾ (ਮੌਸਮੀ ਅਲਰਜੀਆਂ, ਐਸਿਡ ਰਿਫਲੈਕਸ,ਜਾਂ ਹੋਰ ਗਿਆਤ ਕਾਰਨਾਂ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਤਕਲੀਫਾਂ ਨਾਲ ਅਸੰਬੰਧਿਤ)

ਨੱਕ ਵਗਣਾ ਜਾਂ ਬੰਦ ਹੋਣਾ ☐ ਹਾਂ ☐ ਨਹੀਂ
ਮੌਸਮੀ ਅਲਰਜੀਆਂ, ਠੰਡੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਰਹਿਣ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਗਿਆਤ ਕਾਰਨਾਂ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਤਕਲੀਫਾਂ ਨਾਲ ਅਸੰਬੰਧਿਤ

ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੋਣਾ ☐ ਹਾਂ ☐ ਨਹੀਂ
ਗੈਰ-ਮਾਮੂਲੀ, ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਸਿਰ ਦਰਦ (ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਵਾਲੇ ਸਿਰ ਦਰਦ, ਪੁਰਾਣੀ ਮਾਈਗ੍ਰੇਨ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਗਿਆਤ ਕਾਰਨਾਂ ਜਾਂ ਤਕਲੀਫਾਂ ਨਾਲ ਅਸੰਬੰਧਿਤ)

ਜੀ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ, ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਦਸਤ ਉਤੇਜਨਾਸ਼ੀਲ ਮਲ ਸਿੰਡਰੋਮ, ਵਿਆਕੁਲਤਾ, ਮਾਹਵਾਰੀ ਮਰੋੜ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਗਿਆਤ ਕਾਰਨਾਂ ਜਾਂ ਤਕਲੀਫਾਂ ਨਾਲ ਅਸੰਬੰਧਿਤ	☐ ਹਾਂ ☐ ਨਹੀਂ
ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕੇਵਾਂ ਜਾਂ ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਣਾ ਅਸਧਾਰਣ ਥਕੇਵਾਂ, ਤਾਕਤ ਦੀ ਘਾਟ, ਨਵੇਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣਾ (ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ, ਅਨੀਂਦਰੇ, ਥਾਇਰਾਇਡ ਵਿਕਾਰ, ਅਚਾਨਕ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਅਤੇ ਹੋਰ ਗਿਆਤ ਕਾਰਨਾਂ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਤਕਲੀਫਾਂ ਨਾਲ ਅਸੰਬੰਧਿਤ)	☐ ਹਾਂ ☐ ਨਹੀਂ

6. **ਕੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ/ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਸਮੇਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਨਵੇਂ ਲੱਛਣ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ?** ☐ ਹਾਂ ☐ ਨਹੀਂ

ਮੁੱਢਲੀ ਜਾਂਚ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ

! ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਵਾਲ 1 ਜਾਂ 3 ਦਾ ਜਵਾਬ "ਹਾਂ" ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਵਿੱਚ ਨਾ ਜਾਓ।

- ਵਿਦਿਆਰਥੀ/ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਣਾ (ਘਰ ਰਹਿਣਾ) ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ 14 ਦਿਨ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ **ਸਵਾਲ 1 ਦਾ ਜਵਾਬ "ਹਾਂ"** ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ/ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ/ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਹੀ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਵਲੋਂ ਇਸ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਮਿਲ ਜਾਏ।
  - ਤੁਹਾਡੇ ਭੈਣ-ਭਰਾਵਾਂ ਜਾਂ ਘਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਭੈਣ-ਭਰਾਵਾਂ ਨੂੰ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਣਾ (ਘਰ ਰਹਿਣਾ) ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ **ਸਵਾਲ 3 ਦਾ ਜਵਾਬ "ਹਾਂ"** ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਸਮੇਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਲਾਹ ਜਾਂ ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ/ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨੈਗਿਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ/ਬੱਚਾ 14 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਸਕੂਲ/ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
  - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਟਰਾਂਟੋਂ ਵਰਗੇ ਸੂਬੇ ਦੇ ਕੁਝ ਖਾਸ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਭੈਣ-ਭਰਾਵਾਂ ਅਤੇ ਘਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ 14 ਦਿਨ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਜੋਖਮਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
  - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਓਂਟਾਰੀਓ ਦੇ ਦੂਜੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਭੈਣ-ਭਰਾ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਸਕੂਲ, ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਜਾਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਦੂਜੇ ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ/ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋਰ ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ/ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਇਸ ਨਤੀਜੇ ਬਾਰੇ ਸਕੂਲ/ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

! ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਵਾਲ 2 ਦਾ ਜਵਾਬ "ਹਾਂ" ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਵਿੱਚ ਨਾ ਜਾਓ।

- ਵਿਦਿਆਰਥੀ/ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਣਾ (ਘਰ ਰਹਿਣਾ) ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
- ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ/ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਵਲੋਂ ਇਜਾਜ਼ਤ ਮਿਲ ਜਾਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਹੀ ਸਕੂਲ/ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਹੋਰ ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ/ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਟਰਾਂਟੋਂ ਵਰਗੇ ਸੂਬੇ ਦੇ ਕੁਝ ਖਾਸ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਭੈਣ-ਭਰਾਵਾਂ ਅਤੇ ਘਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਜੋਖਮਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਓਂਟਾਰੀਓ ਦੇ ਦੂਜੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਭੈਣ-ਭਰਾ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਸਕੂਲ, ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਜਾਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਦੂਜੇ ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ/ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਇਸ ਨਤੀਜੇ ਬਾਰੇ ਸਕੂਲ/ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

! ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਵਾਲ 4 ਦਾ ਜਵਾਬ "ਹਾਂ" ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰਵਿੱਚ ਨਾ ਜਾਓ।

- ਵਿਦਿਆਰਥੀ/ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਣਾ (ਘਰ ਰਹਿਣਾ) ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
- ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਜਾਓ।
  - ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨੈਗੇਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ (ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਨਹੀਂ ਹੈ), ਤਾਂ ਉਹ ਸਕੂਲ/ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
  - ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ (ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਹੈ), ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਜੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਹੋਰ ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ/ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਭੈਣ-ਭਰਾ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਸਕੂਲ, ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਦੂਜੇ ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕੋਵਿਡ ਐਲਰਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨੈਗੇਟਿਵ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਵੱਲੋਂ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ।
- ਇਸ ਨਤੀਜੇ ਬਾਰੇ ਸਕੂਲ/ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

! ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਵਾਲ 5 ਜਾਂ ਸਵਾਲ 6 ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਵੀ ਜਵਾਬ "ਹਾਂ" ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਵਿੱਚ ਨਾ ਜਾਓ।

- ਵਿਦਿਆਰਥੀ/ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਣਾ (ਘਰ ਰਹਿਣਾ) ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਵਾਲ **5 ਦਾ ਜਵਾਬ "ਹਾਂ"** ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ /ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਸਮੇਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਲਾਹ ਜਾਂ ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ/ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਵਾਲ **4 ਦਾ ਜਵਾਬ "ਹਾਂ"** ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ/ਬੱਚਾ, ਸਕੂਲ/ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਹੀ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨੈਗੇਟਿਵ ਆਇਆ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਵਲੋਂ ਉਸਨੂੰ ਇਜਾਜ਼ਤ ਮਿਲ ਜਾਏ ਜਾਂ ਉਸ ਦਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਨਿਦਾਨ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ।
- ਭੈਣ-ਭਰਾਵਾਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤਦੋਂ ਤੀਕਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ/ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨੈਗੇਟਿਵ ਨਾ ਆ ਜਾਏ, ਤੁਹਾਡੇ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਵਲੋਂ ਉਸਨੂੰ ਇਜਾਜ਼ਤ ਮਿਲ ਜਾਏ ਜਾਂ ਉਸ ਦਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਨਿਦਾਨ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ।
- ਇਸ ਨਤੀਜੇ ਬਾਰੇ ਸਕੂਲ/ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ "ਨਹੀਂ" ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ/ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਇਆ ਹੈ। ਸਕੂਲ/ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਇਸ ਨਤੀਜੇ ਦੇ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ (ਜੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ) ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਥਾਪਤ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਓਂਟਾਰੀਓ – ਸੰਪਰਕ ਟਰੇਸਿੰਗ

ਇਹਨਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਮਰਜ਼ੀ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਸਿਰਫ ਸੰਪਰਕ ਟਰੇਸਿੰਗ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਏਗੀ। ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ 28 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਟਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਮਿਤੀ: ______________________________

ਨਾਮ: ______________________________

ਫੋਨ ਜਾਂ ਈਮੇਲ: ______________________________