ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲਾ | ਸਿੱਖਿਆ ਮੰਤਰਾਲਾ

Ontario

COVID-19 ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ

ਸੰਸਕਰਣ 5: 31 ਮਈ, 2021

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ COVID-19 ਲਈ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਮਾਪੇ/ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਬੱਚੇ ਦੀ ਤਰਫੋਂ ਇਸ ਨੂੰ ਭਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤਾਰੀਖ (ਮਹੀਨਾ-ਦਿਨ-ਸਾਲ) ________________

ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਸੰਬੰਧੀ ਸਵਾਲ

1. **ਪਿਛਲੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਕੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ/ਬੱਚੇ ਨੇ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦਾ ਸਫਰ ਕੀਤਾ ਹੈ?** ☐ ਹਾਂ ☐ ਨਹੀਂ
   ਜੇ ਸੰਘੀ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਤੋਂ ਛੋਟ ਹੈ, ਤਾਂ "ਨਹੀਂ" ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ

2. **ਕੀ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ, ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ/ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਸ ਸਮੇਂ ਵੱਖਰਾ (ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ) ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?** ☐ ਹਾਂ ☐ ਨਹੀਂ
   ਅਜਿਹਾ ਕਿਸੇ ਫੈਲਾਅ ਜਾਂ ਸੰਪਰਕ ਟ੍ਰੇਸਿੰਗ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

3. **ਪਿਛਲੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਕੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ/ਬੱਚੇ ਦੀ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ "ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ" ਵਜੋਂ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਸ ਸਮੇਂ COVID-19 ਹੈ?** ☐ ਹਾਂ ☐ ਨਹੀਂ

4. **ਪਿਛਲੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਕੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ/ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੈੱਲ ਫੋਨ 'ਤੇ COVID ਚੇਤਾਵਨੀ ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈ ਹੈ?** ☐ ਹਾਂ ☐ ਨਹੀਂ
   ਜੇ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਕਿਸੇ ਟੈਸਟ ਲਈ ਗਏ ਸਨ ਅਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਨਤੀਜਾ ਮਿਲਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ "ਨਹੀਂ" ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।

5. **ਕੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ/ਬੱਚਾ ਇਸ ਸਮੇਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਲੱਛਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ?**
   ਅਜਿਹੇ ਕੋਈ ਵੀ/ਸਾਰੇ ਚੁਣੋ ਜੋ ਨਵੇਂ ਹਨ, ਬਦਤਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਹੋਰ ਜਾਣੂੰ ਕਾਰਨਾਂ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਹਨ।

ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਠੰਡ ਲੱਗਣਾ 37.8 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ/100 ਡਿਗਰੀ ਫਾਰਨਹਾਈਟ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਾਪਮਾਨ	☐ ਹਾਂ	☐ ਨਹੀਂ
ਖੰਘ ਜਾਂ ਕਾਲੀ ਖੰਘ (ਕ੍ਰੁਪ) ਨਿਰੰਤਰ, ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਸਮੇਂ ਸੀਟੀ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਆਉਣਾ (ਦਮਾ, ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਤਮਕ ਹਵਾ-ਸੁਰਾਖ, ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਹੋਰ ਜਾਣੂੰ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹਨ, ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਨਹੀਂ ਹੈ)	☐ ਹਾਂ	☐ ਨਹੀਂ
ਸਾਹ ਔਖਾ ਆਉਣਾ ਸਾਹ ਨਾ ਆਉਣਾ, ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋਣਾ (ਦਮਾ ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਹੋਰ ਜਾਣੂੰ ਕਾਰਨਾਂ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹਨ, ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਨਹੀਂ ਹੈ)	☐ ਹਾਂ	☐ ਨਹੀਂ
ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਗੰਧ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਚਲੇ ਜਾਣਾ ਮੌਸਮੀ ਐਲਰਜੀਆਂ, ਨਿਊਰੋਲੋਜੀਕਲ ਵਿਕਾਰਾਂ, ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਹੋਰ ਜਾਣੂੰ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹਨ, ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਨਹੀਂ ਹੈ	☐ ਹਾਂ	☐ ਨਹੀਂ
ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣਾ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਣਾ (ਮੌਸਮੀ ਐਲਰਜੀਆਂ, ਐਸਿਡ ਰਿਫਲਕਸ, ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਹੋਰ ਜਾਣੂੰ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹਨ, ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਨਹੀਂ ਹੈ)	☐ ਹਾਂ	☐ ਨਹੀਂ
ਵਗਦਾ ਜਾਂ ਭਰਿਆ/ਬੰਦ ਨੱਕ ਮੌਸਮੀ ਐਲਰਜੀਆਂ, ਠੰਡੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਹੋਣ, ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਹੋਰ ਜਾਣੂੰ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹਨ, ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਨਹੀਂ ਹੈ	☐ ਹਾਂ	☐ ਨਹੀਂ

ਸਿਰ ਦਰਦ ਅਸਾਧਾਰਣ, ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਚੱਲਣ ਵਾਲਾ (ਤਣਾਅ ਦੀ ਕਿਸਮ ਵਾਲੇ ਸਿਰ ਦਰਦ, ਭਿਆਨਕ ਮਾਈਗਰੇਨਜ਼, ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਹੋਰ ਜਾਣੇਂ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹਨ, ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਨਹੀਂ ਹੈ) **ਜੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ/ਬੱਚੇ ਨੇ ਪਿਛਲੇ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ COVID-19 ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਹਲਕੇ ਸਿਰ ਦਰਦ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਸਿਰਫ ਟੀਕਾਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ "ਨਹੀਂ" ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।**	☐ ਹਾਂ	☐ ਨਹੀਂ
ਜੀਅ ਮਤਲਾਉਣਾ, ਉਲਟੀ ਆਉਣਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਦਸਤ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦੀ ਆਂਤੜੀਆਂ ਦੀ ਸਿੰਡਰੋਮ, ਚਿੰਤਾ, ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੀ ਜਕੜਨ, ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਹੋਰ ਜਾਣੂੰ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹਨ, ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਨਹੀਂ ਹੈ	☐ ਹਾਂ	☐ ਨਹੀਂ
ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ ਜਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਅਸਾਧਾਰਣ, ਥਕਾਵਟ, ਊਰਜਾ ਦੀ ਕਮੀ, ਛੋਟੇ ਬਾਲਾਂ ਲਈ ਮਾੜੀ ਫੀਡਿੰਗ (ਉਦਾਸੀ, ਨੀਂਦਾ ਨਾ ਆਉਣ ਦਾ ਵਿਕਾਰ, ਥਾਇਰਾਇਡ ਦੀ ਘਾਟ, ਅਚਾਨਕ ਸੱਟ ਲੱਗਣ, ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਹੋਰ ਜਾਣੂੰ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹਨ, ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਨਹੀਂ ਹੈ) **ਜੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ/ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿਛਲੇ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ COVID-19 ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਥੋੜ੍ਹੀ ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਹਲਕਾ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ/ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਸਿਰਫ ਟੀਕਾਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਤਾਂ "ਨਹੀਂ" ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।**	☐ ਹਾਂ	☐ ਨਹੀਂ

6. **ਕੀ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਿਸ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀ/ਬੱਚਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਸਮੇਂ ਕੋਈ ਨਵੇਂ COVID-19 ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂਚ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ?** ☐ ਹਾਂ ☐ ਨਹੀਂ
ਜੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਪਿਛਲੇ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ COVID-19 ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਹਲਕੇ ਸਿਰ ਦਰਦ, ਥਕਾਵਟ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਦਰਦ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਸਿਰਫ ਟੀਕਾਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਤਾਂ "ਨਹੀਂ" ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।

ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ

! ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਵਾਲ 1 ਜਾਂ 3 ਦਾ ਜਵਾਬ "ਹਾਂ" ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਨਾ ਜਾਓ।

- ਵਿਦਿਆਰਥੀ/ਬੱਚੇ ਨੂੰ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣਾ (ਘਰ ਰਹਿਣਾ) ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਿਤੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਵਾਲ 1 ਲਈ ਜਵਾਬ **"ਹਾਂ" ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਹੈ**, ਤਾਂ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ/ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ ਦੁਆਰਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਘੋਸ਼ਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਕੂਲ/ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਵਾਲ 3 ਲਈ **"ਹਾਂ" ਵਿੱਚ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ ਹੈ**, ਤਾਂ ਸਲਾਹ ਜਾਂ ਕੋਈ ਮੁਲਾਂਕਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਡਾਕਟਰ/ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਸਮੇਤ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ COVID-19 ਟੈਸਟ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ/ਬੱਚਾ ਸਿਰਫ 14 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਸਕੂਲ/ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।
  - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਾਂਤ ਦੇ ਕੁਝ ਖਾਸ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੋਰਾਂਟੋ ਜਾਂ ਪੀਲ, ਭੈਣ-ਭਰਾਵਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਥਾਨਕ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕਾਂ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
  - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੇ ਦੂਜੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਭੈਣ-ਭਰਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਲੋਕ ਸਕੂਲ, ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਹੋਰ ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
    ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ/ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।
- ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਟੈਸਟ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਧੇਰੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ/ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ/ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਇਸ ਨਤੀਜੇ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

! ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਵਾਲ 2 ਲਈ "ਹਾਂ" ਵਿੱਚ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਨਾ ਜਾਓ।

- ਵਿਦਿਆਰਥੀ/ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣਾ (ਘਰ ਰਹਿਣਾ) ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ/ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ ਦੁਆਰਾ ਸਹੀ ਦੱਸੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਕੂਲ/ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਵਧੇਰੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ/ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੂਬੇ ਦੇ ਕੁਝ ਖਾਸ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੋਰਾਂਟੋ ਜਾਂ ਪੀਲ, ਭੈਣ-ਭਰਾਵਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਥਾਨਕ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕਾਂ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੇ ਦੂਜੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਭੈਣ-ਭਰਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਲੋਕ ਸਕੂਲ, ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਹੋਰ ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ/ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।
- ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ/ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਇਸ ਨਤੀਜੇ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਵਾਲ 4 ਲਈ "ਹਾਂ" ਵਿੱਚ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਨਾ ਜਾਓ।

- ਵਿਦਿਆਰਥੀ/ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਵੱਖ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਘਰ ਰਹਿਣਾ) ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਘਰ ਨਹੀਂ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਉਹਨਾਂ ਦਾ COVID-19 ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੇਂਦਰ ਵਿਖੇ ਜਾਓ।
  - ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਟੈਸਟ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਆਉਂਦਾ ਹੈ (ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਨਹੀਂ ਹੈ), ਤਾਂ ਉਹ ਸਕੂਲ/ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
  - ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਟੈਸਟ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਆਉਂਦਾ ਹੈ (ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਹੈ), ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ ਦੁਆਰਾ ਸਹੀ ਘੋਸ਼ਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਵਧੇਰੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ/ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਭੈਣ-ਭਰਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਲੋਕ ਸਕੂਲ, ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਹੋਰ, ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦ ਤੱਕ COVID ਚੇਤਾਵਨੀ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਟੈਸਟ ਨਾਕਾਰਾਤਮਕ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ ਦੁਆਰਾ ਸਹੀ ਘੋਸ਼ਿਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ/ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਇਸ ਨਤੀਜੇ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਵਾਲ 5 ਜਾਂ ਸਵਾਲ 6 ਦੇ ਅਧੀਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਜਵਾਬ "ਹਾਂ" ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਨਾ ਜਾਓ।

- ਵਿਦਿਆਰਥੀ/ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੱਖ (ਘਰ ਰਹਿਣਾ) ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ **ਸਵਾਲ 5 ਲਈ "ਹਾਂ"**ਵਿੱਚ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਲਾਹ ਜਾਂ ਕੋਈ ਮੁਲਾਂਕਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਡਾਕਟਰ/ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ/ਬੱਚੇ ਨੂੰ COVID-19 ਟੈਸਟ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ **ਸਵਾਲ 6 ਲਈ "ਹਾਂ"**ਵਿੱਚ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ/ਬੱਚਾ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ COVID-19 ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਮਿਲਣ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ ਦੁਆਰਾ ਸਹੀ ਘੋਸ਼ਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਨਿਦਾਨ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਭੈਣ-ਭਰਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦ ਤੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ/ਬੱਚਾ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਉਣੇ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ ਦੁਆਰਾ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਨਿਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ/ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਇਸ ਨਤੀਜੇ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ "ਨਹੀਂ" ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ/ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜਾਪਦੇ ਹਨ ਅਤੇ COVID-19 ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਏ ਹਨ। ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਇਸ ਨਤੀਜੇ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ/ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੀ ਨਿਰਧਾਰਤ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਪਾਲਣ ਕਰੋ (ਜੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)।

ਜੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ/ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿਛਲੇ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ COVID-19 ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਸਿਰ ਦਰਦ, ਥਕਾਵਟ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੈ ਜੋ ਸਿਰਫ ਟੀਕਾਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਅਤੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸਕੂਲ/ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿਖੇ ਆਪਣੇ ਪੂਰੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਫਿੱਟ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮਾਸਕ ਸਿਰਫ ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਲਈ ਹਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਮਾਸਕ ਹਟਾਏ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਦੋ ਮੀਟਰਾਂ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਲੱਛਣ ਬਦਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਿਛਲੇ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਤੇ COVID-19 ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਸਕੂਲ/ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਛੱਡ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਓਨਟਾਰੀਓ - ਸੰਪਰਕ ਟ੍ਰੇਸਿੰਗ

ਇਹਨਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦੇਣਾ ਵਿਕਲਪਕ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿਰਫ ਸੰਪਰਕ ਟ੍ਰੇਸਿੰਗ ਲਈ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਏਗੀ। ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ 28 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਟਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਤਾਰੀਖ: ______________________________

ਨਾਮ: ______________________________

ਫੋਨ ਜਾਂ ਈਮੇਲ: ______________________________