

ਰੋਡਮੈਪ ਟੂ ਰੀਓਪਨਿੰਗ

The **R**oadmap
to **R**eopening

A Guide to Addressing the Challenges of COVID-19

ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ



ਯੂਬਾ ਸਿਟੀ ਯੂਨੀਫਾਈਡ ਸਕੂਲ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ
(YCUSD)

Yuba City Unified School District

Revised 12/01/2020



Table of Contents



Page 3
ਸਫਾ 3

A Message from the
Superintendent
ਸੁਪਰਿੰਨਟੈਂਡੈਂਟ ਵੱਲੋਂ ਇੱਕ ਸੁਨੇਹਾ



Page 4
ਸਫਾ 4

An Overview of What to Expect
ਕੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ



Page 18

Health Resources for Reopening
Schools

ਸਫਾ 18

ਸਕੂਲ ਦੁਬਾਰਾ ਖੁਲ੍ਹਣ ਲਈ ਸਿਹਤ ਸਰੋਤ



Page 19
ਸਫਾ 19

Frequently Asked Questions

ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

A Message from the Superintendent

ਸੁਪਰਿੰਨਟੈਂਡੈਂਟ ਵੱਲੋਂ ਇੱਕ ਸੁਨੇਹਾ

ਯੂਬਾ ਸਿਟੀ ਯੂਨੀਫਾਈਡ ਸਕੂਲ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ (YCUSD) ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ,

ਯੂਬਾ ਸਿਟੀ ਯੂਨੀਫਾਈਡ ਸਕੂਲ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ (YCUSD) ਦੇ ਸੁਪਰਿੰਨਟੈਂਡੈਂਟ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਸਕੂਲੀ ਸਾਲ 2020-2021 ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਲਈ ਮੈਂ ਸਾਡੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਕਰਦੀ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਸਾਡੀ ਯੂਬਾ ਸਿਟੀ ਯੂਨੀਫਾਈਡ ਸਕੂਲ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ (YCUSD) ਕੰਮਿਊਨਿਟੀ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾਤਮਕਤਾ, ਨਵੀਨਤਾ ਅਤੇ ਲਚਕਤਾ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੋਈ ਹਾਂ।

“ਰੋਡਮੈਪ ਟੂ ਰੀਓਪਨਿੰਗ” ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ, ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ, ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਬਾਇ-ਕਾਉਂਟੀ ਹੈਲਥ ਅਫਸਰ, ਜੋ ਸਕੂਲ ਮੁੜ ਖੋਲ੍ਹਣ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹਨ, ਦੀਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਨ-ਪਰਸਨ (ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ ਤੇ) ਸਿੱਖਲਾਈ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਲਈ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ, ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਹਿੱਸੇ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ 2020-2021 ਸਕੂਲੀ ਸਾਲ ਦੇ ਬਾਕੀ ਰਹਿੰਦੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਾਡੇ ਸਕੂਲ ਦੁਬਾਰਾ ਖੋਲ੍ਹਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਯੂਬਾ ਸਿਟੀ ਯੂਨੀਫਾਈਡ ਸਕੂਲ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ (YCUSD) ਸਾਡੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਸਟਾਫ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਭਲਾਈ ਨੂੰ ਸਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਤਰਜੀਹ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਉੱਤਮਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੈ।

ਡੇਰੀਨ ਓਸ਼ੋਮੀ

ਸੁਪਰਿੰਨਟੈਂਡੈਂਟ



An Overview of What to Expect When Schools Reopen

ਜਦੋਂ ਸਕੂਲ ਦੁਬਾਰਾ ਖੁਲ੍ਹਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ

ਸਾਡੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ, ਸਟਾਫ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ 2020-2021 ਸਕੂਲ ਸਾਲ ਲਈ ਕੈਂਪਸ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਨ-ਕੈਂਪਸ ਸਕੂਲ, ਕੋਵਿਡ -19 (COVID-19) ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਾਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਵੱਖਰਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਕੂਲ ਦੁਬਾਰਾ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦੀਆਂ ਸਾਡੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਸਟੇਟ ਅਤੇ ਲੋਕਲ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੇ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹਨ। ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਸਥਿਤੀ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਹ ਨੋਟ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਘਾਟੇ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਅਕੈਡਮਿਕ ਹਿਦਾਇਤਾਂ 'ਤੇ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ ਅਸੀਂ ਵਾਧੂ ਪਾਠਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ, ਕਲੱਬਾਂ ਅਤੇ ਐਥਲੈਟਿਕਸ (ਖੇਡਾਂ) ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂਗੇ, ਜੋ ਸਾਡੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।

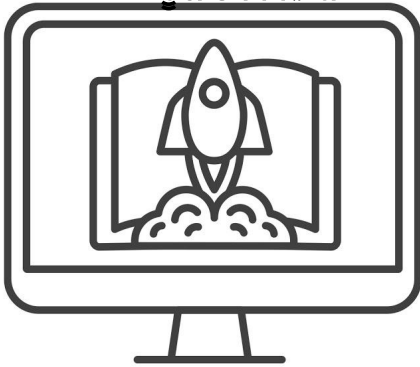
ਸਾਡੀ ਮੁੱਖ ਤਰਜੀਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਸਟਾਫ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ। ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਕੂਲਾਂ ਲਈ ਸਾਡੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਸਕੂਲ ਮੁੜ ਖੋਲ੍ਹਣ ਲਈ ਅੱਗੇ ਵਧਦੇ ਹਾਂ, ਲਚਕਤਾ, ਨਿਮਰਤਾ ਅਤੇ ਸੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਸਰਵੇਤਮ ਹਨ।

Tiers to Open School - ਸਕੂਲ ਖੋਲ੍ਹਣ ਲਈ ਲੈਵਲ

TIER
1

All Distance Learning

ਦੂਰੀ ਤੋਂ ਸਿਖਲਾਈ



TIER
2

Blended Learning

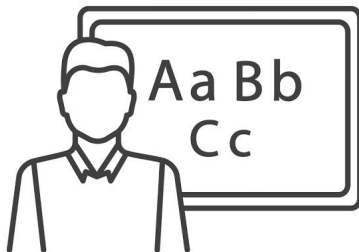
In Classroom & Distance Learning
ਮਿਸ਼ਰਤ ਸਿਖਲਾਈ
ਕਲਾਸਰੂਮ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਦੂਰੀ ਤੋਂ ਸਿਖਲਾਈ



TIER
3

Classroom Learning with Restrictions

ਬੰਦਿਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਕਲਾਸਰੂਮ ਵਿੱਚ ਸਿਖਲਾਈ



TIER
4

Classroom Learning Full Time

ਪੂਰਾ ਸਮਾਂ ਕਲਾਸਰੂਮ ਵਿੱਚ ਸਿਖਲਾਈ



ਇਹ ਢਾਂਚਾ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੇ ਲੈਵਲ 'ਤੇ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਿਹਤ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹਾਲਤਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਅਨੁਕੂਲਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਲਚਲ ਤਰਲ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇ ਆਦੇਸ਼ਾਂ/ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਨਿਰਧਾਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਜੋ ਇਕ ਸਮੇਂ ਸਕੂਲ ਕੈਂਪਸ ਵਿਚ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਲਗਭਗ 50% ਹੈ।

TIER 1

All Distance Learning

- ਸਕੂਲੀ ਸ਼ੁਰੂਲਤਾਂ ਪਬਲਿਕ ਲਈ ਲਈ ਬੰਦ
- ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਘਰ ਤੋਂ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹਨ
- ਅਧਿਕਾਰਿਤ ਏਜੰਸੀ ਵੱਲੋਂ ਦੂਰੀ ਤੋਂ ਸਿੱਖਲਾਈ ਲਈ ਆਰਡਰ

TIER 2

Blended Learning In Classroom & Distance Learning

- ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ 50% ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹਾਜ਼ਰ
 - ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਦੂਰੀ ਤੋਂ ਸਿੱਖਲਾਈ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ
 - ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ
 - ਬਾਰ ਬਾਰ ਕੀਟਾਊਟ-ਮੁਕਤ ਕਰਨਾ
 - ਨਿੱਜੀ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਵੱਲ ਧਿਆਨ
 - ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਤੋਂ 12ਵੀਂ ਤੱਕ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਸਟਾਫ਼ ਲਈ ਮਾਸਕ ਲਾਜ਼ਮੀ
 - ਮੌਜੂਦਾ ਆਰਡਰਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਇਕੱਤਰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਸੀਮਿਤ ਆਕਾਰ
 - ਸੋਧੀ ਹੋਈ ਖਾਣੇ ਦੀ ਸੇਵਾ
 - ਆਦੇਸ਼ਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਨ ਅਨੁਸਾਰ ਵਾਧੂ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਅਥਲੈਟਿਕਸ ਸੰਭਵ ਹਨ
- ~~ਦੁੱਖਿਸ਼ਾਲ ਕਿੰਡਰਗਾਰਟਨ-2ਜੀ ਗ੍ਰੇਡ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ~~

TIER 3

Classroom Learning with Restrictions

- ਕੈਂਪਸ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਕੱਠੇ
- ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਦੂਰੀ ਤੋਂ ਸਿੱਖਲਾਈ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ
- ਬਾਰ ਬਾਰ ਕੀਟਾਊਟ-ਮੁਕਤ ਕਰਨਾ
- ਨਿੱਜੀ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਵੱਲ ਧਿਆਨ
- ਪ੍ਰੀ ਸਕੂਲ-2ਜੀ ਗ੍ਰੇਡ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ
- ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਤੋਂ 12ਵੀਂ ਤੱਕ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਸਟਾਫ਼ ਲਈ ਮਾਸਕ ਲਾਜ਼ਮੀ
- ਮਹਿਮਾਨਾਂ, ਖੇਤਰੀ ਯਾਤਰਾਵਾਂ, ਐਥਲੈਟਿਕਸ, ਵਾਧੂ ਪਾਠਕ੍ਰਮ, ਕਲੱਬਾਂ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀਆਂ
- ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ

TIER 4

Classroom Learning Full Time

- ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਚੁਣਨ ਲਈ ਆਲ ਡਿਸਟੈਂਸ ਲਰਨਿੰਗ ਦੀ ਚੋਣ
- ਕੋਈ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਨਹੀਂ
- ਕੈਂਪਸ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ
- ਸਰਗਰਮ ਸਿਹਤ ਉਪਾਵਾਂ 'ਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ

*ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਨੂੰ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ (CDPH) ਦੁਆਰਾ ਕਿੰਡਰਗਾਰਟਨ-12 ਵੀਂ ਗ੍ਰੇਡ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਮੁੱਢ ਤੋਂ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣ ਦੇ ਸਕੂਲੀ ਨਿਰਦੇਸ਼ (ਗਾਈਡੈਂਸ) ਨੂੰ ਅਪਡੇਟ ਕਰਨ⁶ ਲਈ 12/01/2020 ਨੂੰ ਸੋਧਿਆ ਗਿਆ ਸੀ।

What to Expect in the Tiers

ਲੈਵਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ



ਲੈਵਲ 1 (ਪਰਪਲ / ਜਾਮਣੀ): ਇੰਨ-ਪਰਸਨ (ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ) ਹਦਾਇਤ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਤੇ ਸਟਾਫ ਡਿਸਟੈਂਸ ਲਰਨਿੰਗ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝੇ ਹੋਏ ਹਨ।



ਲੈਵਲ 2 (ਰੈਂਡ/ਲਾਲ): ਘਰ ਤੋਂ ਸਿੱਖਲਾਈ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਅਤੇ / ਜਾਂ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਟੀਚਰ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਦੂਰੀ ਤੋਂ ਸਿੱਖਲਾਈ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਛੋਟੇ ਗਰੁੱਪ ਇਕ ਬਲੈਂਡਡ ਲਰਨਿੰਗ (ਹਾਈਬ੍ਰਿਡ) ਮਾਡਲ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਿੱਖਲਾਈ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਣਗੇ। ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਅਤੇ ਸਿੱਖਲਾਈ ਦੇ ਲਈ ਇੱਕ ਕਲਾਸਰੂਮ ਵਿੱਚ 15-16 ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ।



ਲੈਵਲ 3 (ਓਰੈਂਜ/ਸੰਤਰੀ): ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਮ ਜਮਾਤ ਦੇ ਆਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਦਿਨ ਆਪਣੀ ਬਕਾਇਦਾ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਪਰਿਵਾਰ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪੜ੍ਹਾਈ ਲਈ ਸਕੂਲੀ ਕੈਂਪਸ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਨਾਹ ਆਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਯੂਬਾ ਸਿਟੀ ਇੰਡੀਪੈਂਡੈਂਸ ਅਕੈਡਮੀ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਸਕੂਲ ਵਿਖੇ ਦੂਰੀ ਤੋਂ ਸਿੱਖਲਾਈ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।



ਲੈਵਲ 4 (ਯੈਲੋ/ਪੀਲਾ): ਪੂਰੀ ਰਵਾਇਤੀ ਹਦਾਇਤ ਮੁੜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇਗੀ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਾਰੀਆਂ ਸਾਈਟਾਂ 'ਤੇ ਰਵਾਇਤੀ ਕਾਰਜ-ਕਾਰੀ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣਗੀਆਂ।

Blended Learning (Hybrid) AM/PM Model**ਬਲੈਂਡਡ ਲਰਨਿੰਗ (ਹਾਈਬ੍ਰਿਡ) ਏ ਐੱਮ / ਪੀ ਐੱਮ**

ਜੂਨੀਅਰ ਕਿੰਡਰਗਾਰਟਨ - 5 ਵੀਂ ਗ੍ਰੇਡ ਦੇ

ਏ ਐੱਮ (ਸਵੇਰ) ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਗਰੁੱਪ

- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 2.5 ਘੰਟੇ, ਸੋਮਵਾਰ, ਮੰਗਲਵਾਰ, ਵੀਰਵਾਰ ਅਤੇ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ ਟੀਚਰ ਅਤੇ ਹਮਜ਼ਮਾਤੀਆਂ ਨਾਲ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੁਪਹਿਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਟੀਚਰ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਕੰਮ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਬੁੱਧਵਾਰ ਅਸਮਕਾਲੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਉਹ ਸਿਖਲਾਈ ਜੋ ਟੀਚਰ ਨਾਲ ਸਿੱਧੀ ਅਤੇ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਗੱਲਬਾਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ)
- ਸਕੂਲੀ ਕੈਂਪਸ ਤੋਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 'ਗ੍ਰੈਬ ਐਂਡ ਗੋ' ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਅਨੁਸਾਰ)

ਪੀ ਐੱਮ (ਦੁਪਹਿਰ) ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਗਰੁੱਪ

- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 2.5 ਘੰਟੇ, ਸੋਮਵਾਰ, ਮੰਗਲਵਾਰ, ਵੀਰਵਾਰ ਅਤੇ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ ਟੀਚਰ ਅਤੇ ਹਮਜ਼ਮਾਤੀਆਂ ਨਾਲ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਵੇਰ ਨੂੰ ਟੀਚਰ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਕੰਮ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਬੁੱਧਵਾਰ ਅਸਮਕਾਲੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਉਹ ਸਿਖਲਾਈ ਜੋ ਟੀਚਰ ਨਾਲ ਸਿੱਧੀ ਅਤੇ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਗੱਲਬਾਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ)
- ਸਕੂਲੀ ਕੈਂਪਸ ਤੋਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 'ਗ੍ਰੈਬ ਐਂਡ ਗੋ' ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਅਨੁਸਾਰ)

6th grade - 12th grade A/B Model**6ਵੀਂ - 12ਵੀਂ ਗ੍ਰੇਡ ਲਈ ਏ ਬੀ ਮਾਡਲ**

- ਸੋਮਵਾਰ/ਵੀਰਵਾਰ ਨੂੰ ਗਰੁੱਪ ਏ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਕੈਜੂਅਲ (ਸਮਾਂ - ਸੂਚੀ) ਅਤੇ ਮੰਗਲਵਾਰ/ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਨੂੰ ਗਰੁੱਪ ਬੀ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਕੈਜੂਅਲ (ਸਮਾਂ - ਸੂਚੀ)
- ਬੁੱਧਵਾਰ ਅਸਮਕਾਲੀ ਸਿਖਲਾਈ
- ਮੋਡੀਫਾਈਡ (ਸੋਧਿਆ ਹੋਇਆ) ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਕੈਜੂਅਲ (ਸਮਾਂ - ਸੂਚੀ)
- ਸਕੂਲੀ ਕੈਂਪਸ ਤੋਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 'ਗ੍ਰੈਬ ਐਂਡ ਗੋ' ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

Special Education**ਸਪੈਸ਼ਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ**

- ਸਵੈ-ਸੰਰਚਿਤ ਕਲਾਸਾਂ ਏ/ਬੀ ਸਕੈਜੂਅਲ (ਸਮਾਂ - ਸੂਚੀ) ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣਗੀਆਂ
- ਬੁੱਧਵਾਰ ਅਸਮਕਾਲੀ ਸਿਖਲਾਈ



On Campus and In the Classroom

ਆਨ ਕੈਂਪਸ (ਸਕੂਲੀ ਕੈਂਪਸ ਤੇ) ਅਤੇ ਕਲਾਸਰੂਮ ਵਿੱਚ

ਸਰੀਰਕ / ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਯੂਬਾ ਸਿਟੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਸਕੂਲ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ (YCUSD) ਦੇ ਸਕੂਲ ਸਾਂਝੇ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਛੋਟੇ ਗਰੁੱਪਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਲਾਗੂ ਕਰਨਗੇ:

- 12/01/2020 ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਮੁੰਹ ਤੇ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣਾ ਜਾਂ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ (ਮੁੰਹ ਢੱਕਣਾ) ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ (ਟੀਅਰ 2 ਅਤੇ 3) *
- ~~ਸਾਰੇ ਸਟਾਫ ਅਤੇ 3ਜੀ ਗ੍ਰੇਡ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਉਪਰਲੇ ਗ੍ਰੇਡਾਂ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਹਿਨਣ (ਮੁੰਹ ਢੱਕਣ) ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ (ਲੈਵਲ 2 ਅਤੇ 3)~~
- ~~2ਜੀ ਗ੍ਰੇਡ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਹੇਠਲੇ ਗ੍ਰੇਡਾਂ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਹਿਨਣ (ਮੁੰਹ ਢੱਕਣ) ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਲੈਵਲ 2 ਅਤੇ 3)~~
- ਅਸੀਂ ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕੇਗਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਸਟਾਫ ਦੀ ਆਵਾਜਾਈ (ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਜਾਣਾ) ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਾਂਗੇ
- ਅਸੀਂ ਇੱਕ 'ਗ੍ਰੈਬ ਐਂਡ ਗੋ' ਮਾਡਲ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਾਂਗੇ (ਲੈਵਲ 2)
- ਅਸੀਂ ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕੇਗਾ ਹਾਲਵੇਆਂ ਵਿੱਚ ਇਕੱਤਰਤਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਾਂਗੇ (ਲੈਵਲ 2 ਅਤੇ 3)
- ਰੀਸੈਂਸ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਬਲਕਿ ਕਲਾਸਰੂਮ ਵਿੱਚ ਬਰੇਕ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ (ਲੈਵਲ 2)
- ਵੱਡੇ ਇਕੱਠਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੈਂਬਲੀਆਂ, ਫੀਲਡ ਟਰਿੱਪਾਂ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਈਵੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ (ਲੈਵਲ 2) ਅਤੇ ਲੈਵਲ 3 ਵਿੱਚ ਸੀਮਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ
- ਉਹਨਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ ਕਮਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਜੇ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਜਦ ਤੱਕ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ (ਲੈਵਲ 2)
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਾਪੇ ਜਾਂ ਵਿਜ਼ਟਰਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲੀ ਕੈਂਪਸ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ (ਲੈਵਲ 2)
- ਸਕੂਲੀ ਦਫਤਰ ਪਬਲਿਕ ਲਈ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ, ਪਰ ਅੰਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਅਤੇ ਫੋਨ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ (ਲੈਵਲ 1 ਅਤੇ 2)

*ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਨੂੰ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ (CDPH) ਦੁਆਰਾ ਕਿੰਡਰਗਾਰਟਨ-12 ਵੀਂ ਗ੍ਰੇਡ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਮੁੰਹ ਤੇ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣ ਦੇ ਸਕੂਲੀ ਨਿਰਦੇਸ਼ (ਗਾਈਡੈਂਸ) ਨੂੰ ਅਪਡੇਟ ਕਰਨ ਲਈ 12/01/2020 ਨੂੰ ਸੋਧਿਆ ਗਿਆ ਸੀ।



Physical, Mental Social and Emotional Wellness ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

- ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਸਟਾਫ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਬਦਲੀ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਹਾਇਤਾ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਕ-ਭਾਵਾਤਮਕ ਸਿਖਲਾਈ, ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣ, ਕੰਮਿਊਨਿਟੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਿਆਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਸਮਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਗੇ। ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਬਦਲਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਅਤੇ ਸੰਸ਼ੋਧਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਸਾਡੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਕੋਰਸਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪੜ੍ਹਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਕਿਹੜੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਭਾਗ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

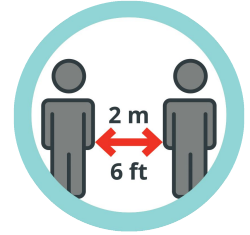
Counseling Services ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਸੇਵਾਵਾਂ

- ਸਾਰੀਆਂ ਸਕੂਲੀ ਸਾਈਟਾਂ ਤੇ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਸੇਵਾਵਾਂ ਰਿਮੋਟ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਚੋਣ ਦੁਆਰਾ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣਗੀਆਂ। ਕਾਉਂਸਲਰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕਲਾਸ-ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਕ-ਭਾਵਾਤਮਕ ਲੈਸਨ (ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਦੂਰੀ ਸਿੱਖਣ ਵੇਲੇ) ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਗੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਕੂਲ ਕਾਉਂਸਲਰ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਲਈ ਉਪਲੱਬਧ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ: ਟੈਕਸਟ, ਈਮੇਲ, ਫੋਨ, ਵਰਚੁਅਲ ਮੀਟਿੰਗਾਂ, ਆਦਿ
- ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਆਪਣੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ycusd.org ਦੇ [Social-Emotional](#) ਪੇਜ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਸਰੋਤ, ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਲਿੰਕ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਸਬਕ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।
- ਯੂਬਾ ਸਿਟੀ ਇੰਨਡੀਪੈਂਡੈਂਟ ਅਕੈਡਮੀ ਵਿਖੇ ਵਰਚੁਅਲ ਲਰਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇਕ ਸਮਰਪਿਤ ਸਕੂਲੀ ਕਾਉਂਸਲਰ ਅਤੇ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣਗੀਆਂ।

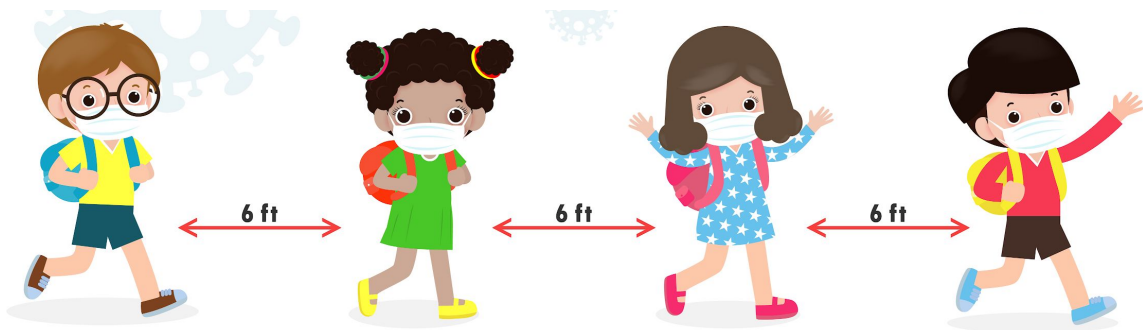
What is Physical Distancing? ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਕੀ ਹੈ?

ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀਆਂ, ਜਿਸ ਨੂੰ "ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ" ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ। ਸਮਾਜਕ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰਨ ਲਈ:

- ਜਿਥੇ ਤੱਕ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6 ਫੁੱਟ (ਲਗਭਗ 2 ਬਾਲਗ ਬਾਹਵਾਂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ) ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ
- ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਨਾ ਹੋਵੇ
- ਭੀੜ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਭਾਰੀ ਇਕੱਠਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ



ਕੋਵਿਡ -19 (COVID-19) ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਦਮਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਇਕ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਸਾਧਨ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ, ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀਆਂ ਨਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਮੰਗ ਨੂੰ ਢੱਕਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ; [CDC.gov](https://www.cdc.gov)





Guidance for Families and General Safety Precautions

ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਆਮ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਲਈ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਕੂਲ ਦੁਬਾਰਾ ਖੋਲ੍ਹਦੇ ਹਾਂ, ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਸਥਿਤੀ ਬਦਲਣ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਸ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਕ ਨੂੰ ਅਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

Self-Screening for Symptoms

ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਸਵੈ-ਜਾਂਚ

- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਤੇ ਸਟਾਫ ਸਕੂਲ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਸਵੈ-ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਮਾਪਿਆਂ / ਗਾਰਡੀਅਨਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਪਿਛਲੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਉਸਨੂੰ ਸਕੂਲ ਦੀ ਸਾਈਟ ਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
- ਸਟਾਫ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਲਈ ਦਿਨ ਭਰ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਏਗੀ; ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਸਟਾਫ ਨੂੰ 100.4 ਡਿਗਰੀ ਜਾਂ ਵੱਧ ਬੁਖਾਰ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਘਰ ਭੇਜਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਫਾ 27 'ਤੇ ਸਾਡੀ 'ਘਰ ਵਿਖੇ ਲੱਛਣ ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਸੂਚੀ' ਦੇਖੋ

Transportation

ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ (ਬੱਸ ਸੇਵਾ)



ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਛੇ (6) ਫੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ (ਬੱਸ ਸੇਵਾ) ਸਿਰਫ ਉਹਨਾਂ ਡਿਸਟੇਬਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਏਗੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਆਈਈਪੀ) ਵਿੱਚ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ (ਬੱਸ ਸੇਵਾ) ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਪਛਾਣਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਬੱਸ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣਾ ਤਾਪਮਾਨ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 100.4 ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ ਦਾ ਬੁਖਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਬੱਸ ਵਿੱਚ ਚੜ੍ਹਦੇ ਸਮੇਂ ਮੂੰਹ ਤੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਬੱਸ ਵਿੱਚ ਚੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਉਤਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਟੇਟ ਦੀ ਰੰਗ ਪੱਧਰੀ (ਲੈਵਲ) ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੁਆਰਾ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇ ਨਾਲ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਦੀ ਮੁੜ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਦੇ 3ਜੇ ਅਤੇ 4ਥੇ ਲੈਵਲ ਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ (ਬੱਸ ਸੇਵਾ) ਮੁੜ ਬਹਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

General Safety Precautions

ਆਮ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ



- ਸਕੂਲ ਕ੍ਰਮਚਾਰੀ ਹੱਥ ਧੋਣ, ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀਆਂ, ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਸਟਾਫ ਵਿਚ ਖੰਘ ਅਤੇ ਛਿੱਕ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣਗੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨਗੇ।
- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਤੇ ਸਟਾਫ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਨਾਲ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਧੋਣਗੇ, ਅਰਜ਼ੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਗੜਣਗੇ, ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾਉਣ ਲਈ ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਤੌਲੀਏ (ਜਾਂ ਇਕੱਲੇ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਤੌਲੀਏ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਗੇ।
- ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਸਾਰੇ ਕਲਾਸਰੂਮਾਂ ਅਤੇ ਆਮ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲੱਭਯ
- ਸਕੂਲ ਸਾਂਝੀਕਰਨ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨਗੇ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉੱਚ-ਛੋਹ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵਿਹਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਉਚਿਤ ਸਪਲਾਈਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਇੱਕ ਗਰੁੱਪ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਸਾਫ-ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚਕਾਰ ਕੀਟਾਣੂ-ਰਹਿਤ ਹੋਣ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

Other Safety Considerations

ਹੋਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਚਾਰ



- ਸਾਰੇ ਸਟਾਫ ਮੈਂਬਰ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਲਈ ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਗੇ
- ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ -12 ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਏਗੀ
- ਜਿਥੇ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ, ਜਿਵੇਂ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਜਿੱਥੇ ਜਗ੍ਹਾ ਨਾਕਾਫੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਉਥੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਲਈ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ
- ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਯਾਦ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਲਈ ਪਾਏ ਹੋਏ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣ
- ਪਬਲਿਕ ਨਾਲ ਰੁਟੀਨ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਰੰਟ ਆਫਿਸ) ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਫੂਡ ਸਰਵਿਸ ਕ੍ਰਮਚਾਰੀ ਅਤੇ ਸਟਾਫ ਦਸਤਾਨੇ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਲਈ ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਗੇ
- ਸਕੂਲੀ ਦਫਤਰ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਲਈ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

*ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਨੂੰ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ (CDPH) ਦੁਆਰਾ ਕਿੰਡਰਗਾਰਟਨ-12 ਵੀਂ ਗ੍ਰੇਡ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਮੂੰਹ ਤੇ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣ ਦੇ ਸਕੂਲੀ ਨਿਰਦੇਸ਼ (ਗਾਈਡੈਂਸ) ਨੂੰ ਅਪਡੇਟ ਕਰਨ ਲਈ 12/01/2020 ਨੂੰ ਸੋਧਿਆ ਗਿਆ ਸੀ।



DISTANCE LEARNING



Course



Student



Learning



Communication



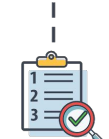
E-learning



Online education



Everywhere



Evaluating

Independent Study Information

ਇੰਨਡੀਪੈਂਡੈਂਟ ਸਟੱਡੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ



ਅਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦਾ ਕੁੱਝ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਠ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕਲਾਸਰੂਮ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋਏਗੀ ਕਿਉਂਕਿ ਕੋਵਿਡ -19 (COVID-19) ਦਾ ਖਤਰਾ ਅਜੇ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਸਕੂਲੀ ਸਾਲ ਲਈ, ਘਰ, ਆਨਲਾਈਨ, ਰਿਮੋਟ ਲਰਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਯੂਬਾ ਸਿਟੀ ਇੰਨਡੀਪੈਂਡੈਂਸ ਅਕੈਡਮੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਰਜਿਸਟਰ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਥੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ;

[click here](#)

ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

Home School

ਹੋਮ ਸਕੂਲ

ਕੁਝ ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹੋਮ ਸਕੂਲ “ਇੱਕ ਨਿਜੀ ਹੋਮ ਸਕੂਲ ਸੈਟਿੰਗ” ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਥੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ; [here](#)

**ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨੋਟ ਕਰੋ: ਇਹ ਇੰਨਡੀਪੈਂਡੈਂਟ ਸਟੱਡੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਯੂਬਾ ਸਿਟੀ ਯੂਨੀਫਾਈਡ ਸਕੂਲ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਦੇ ਯੂਬਾ ਸਿਟੀ ਇੰਨਡੀਪੈਂਡੈਂਸ ਅਕੈਡਮੀ (YCIA) ਵੱਲੋਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋਮ ਬੇਸਡ ਸਟੱਡੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।*





Sports and Extracurricular Activities ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਪਾਠਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਇੰਟਰਸਕੋਲਿਸਟਿਕ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨ (CIF) ਨੇ ਘੋਸ਼ਣਾ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ 10 ਸੈਕਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ, 2020-2021 ਸਕੂਲੀ ਸਾਲ ਲਈ ਸਿੱਖਿਆ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਐਥਲੈਟਿਕਸ (ਖੇਡਾਂ) ਇੱਕ ਸੋਧੇ ਹੋਏ ਖੇਡ ਸਕੈਜੂਅਲ (ਅਨੁਸੂਚੀ) ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਇਹ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖੇਡਾਂ ਦਸੰਬਰ 2020 ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਸੀਜ਼ਨ 1 ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ; ਕਰਾਸ ਕੰਟਰੀ; ਲੜਕੇ / ਲੜਕੀਆਂ ਵਾਲੀਬਾਲ; ਅਤੇ ਫੁੱਟਬਾਲ। ਫੁੱਟਬਾਲ ਅਤੇ ਕਰਾਸ ਕੰਟਰੀ ਲਈ ਸੀਜ਼ਨ 1 ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ 7 ਦਸੰਬਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਾਰੀਆਂ ਸੀਜ਼ਨ 1 ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸਾਂ 14 ਦਸੰਬਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣਗੀਆਂ।

ਸੀਜ਼ਨ 2 ਖੇਡਾਂ: ਲੜਕੇ / ਲੜਕੀਆਂ ਗੋਲਫ ਅਤੇ ਲੜਕੇ / ਲੜਕੀਆਂ ਟੈਨਿਸ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਦਿਨ 1 ਫਰਵਰੀ ਹੈ; ਲੜਕੇ / ਲੜਕੀਆਂ ਸੌਕਰ, ਲੜਕੇ / ਲੜਕੀਆਂ ਕੁਸ਼ਤੀ, ਲੜਕੇ / ਲੜਕੀਆਂ ਬਾਸਕਿਟਬਾਲ, ਮੁਕਾਬਲੇ ਦਾ ਉਤਸ਼ਾਹ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਦਿਨ 22 ਫਰਵਰੀ ਹੈ; ਲੜਕੇ / ਲੜਕੀਆਂ ਤੈਰਾਕੀ, ਬੇਸਬਾਲ ਅਤੇ ਸਾਫਟਬਾਲ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਦਿਨ 8 ਮਾਰਚ ਹੈ; ਟ੍ਰੈਕ ਐਂਡ ਫੀਲਡ ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਦਿਨ 15 ਮਾਰਚ ਹੈ।

ਇਸ ਸਕੂਲੀ ਸਾਲ ਦੌਰਾਨ ਫੀਲਡ ਟਰਿਪ ਸੀਮਿਤ ਰਹਿਣਗੇ। ਵਰਚੁਅਲ ਫੀਲਡ ਟਰਿਪ ਸਾਡੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਉਪਲੱਭਯ ਹੋਣਗੇ।

Health Resources for Reopening Schools

ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਖੋਲ੍ਹਣ ਲਈ ਸਿਹਤ ਸਰੋਤ

ਸਕੂਲਾਂ

ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਵਿਭਾਗ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਕੋਵੀਡ -19 ਉਦਯੋਗ ਗਾਈਡੈਂਸ: ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਅਧਾਰਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਸਟਰ ਕਾਉਂਟੀ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਬਿਮਾਰੀ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਸਕੂਲਾਂ ਲਈ ਰੋਕਥਾਮ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਲਈ ਕੇਂਦਰ

ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਸਕੂਲ ਨਰਸ ਆਰਗੇਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਕੋਵੀਡ -19 ਸਿਹਤ

ਐਜੂਕੇਸ਼ਨਲ ਸੈਟਿੰਗਜ਼ ਵਿੱਚ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਰਿਕਵਰੀ ਪਲਾਨ ਰਿਸੋਰਸ ਗਾਈਡ

ਅਮੈਰੀਕਨ ਅਕੈਡਮੀ ਆਫ ਪੀਡੀਆਟ੍ਰਿਕਸ, 2 ਜੂਨ, 2020 ਦੇ ਲੇਖ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਹੇਠਾਂ ਨੋਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਪੂਰੀ ਖ਼ਬਰ ਰੀਲੀਜ਼ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ: [ਪ੍ਰੈਸ ਰੀਲਿਜ਼: ਲੋਕਲ ਪੀਡੀਆਟ੍ਰਿਸ਼ਨ ਸਕੂਲ ਮੜ ਖੋਲ੍ਹਣ ਬਾਰੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਦੀ ਅਪੀਲ ਕਰਦੇ ਹਨ](#)

ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਵਿਭਾਗ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਕੋਵੀਡ -19 ਉਦਯੋਗ ਗਾਈਡੈਂਸ: ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਅਧਾਰਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਸਟਰ ਕਾਉਂਟੀ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਬਿਮਾਰੀ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਕੇਂਦਰ ਸਕੂਲ

ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਸਕੂਲ ਨਰਸ ਆਰਗੇਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ COVID-19 ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਰਿਕਵਰੀ ਪਲਾਨ ਰਿਸੋਰਸ ਗਾਈਡ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨਲ ਸੈਟਿੰਗਜ਼ ਪੀਡੀਆਟ੍ਰਿਕਸ ਵਿੱਚ

ਅਮੈਰੀਕਨ ਅਮਰੀਕੀ ਅਕੈਡਮੀ, 2 ਜੂਨ, 2020 ਦੇ ਲੇਖ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਪੂਰੀ ਖ਼ਬਰ ਰੀਲੀਜ਼ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ, [ਇੱਥੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ](#)।

“ਪੀਡੀਆਟ੍ਰਿਸ਼ਨ (ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ) ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਸਾਡੀ ਮੁੱਖ ਤਰਜੀਹ ਸਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਦਿਆ, ਪੇਸ਼ਣ, ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਅਤੇ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਦੁਬਾਰਾ ਖੁਲ੍ਹਣ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਾਭ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਹੀ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਜੋੜਨ ਲਈ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ -19 (COVID-19) ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਖਤਰੇ ਦਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਧਿਐਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਮੌਜੂਦਾ ਖੋਜ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਖਤਰਾ ਬਾਲਗ ਆਬਾਦੀ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪੜਾਈ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਖੁਸ਼ ਜਾਣ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇਕੱਲਤਾ ਅਤੇ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਕਈ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਸਕੂਲਾਂ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਿਆ, ਪੇਸ਼ਣ, ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ, ਸਮਾਜਿਕਕਰਨ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਪਰ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜਨਸੰਖਿਆ ਡਿਸਅਬਿਲਿਟੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਆਨ-ਲਾਈਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਅਰਥਪੂਰਨ ਵਾਪਸੀ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਲਾਸ ਏਂਜਲਸ ਕਾਉਂਟੀ ਦੇ ਲੱਖਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਗੜ ਰਹੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ, ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਲਈ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।”



School Reopening Frequently Asked Questions

ਸਕੂਲ ਦੁਬਾਰਾ ਖੁਲ੍ਹਣ ਲਈ ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ (CDPH) ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਵਰਤਮਾਨ ਸਿਹਤ ਆਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ

ਕੀ ਕੈਂਪਸ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਕੋਵਿਡ ਲਈ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ?
 ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ -19 (COVID-19) ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਸਵੈ-ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
 ਮਾਪਿਆਂ / ਗਰਭੀਆਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। 100.4 ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ ਦਾ
 ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ / ਜਾਂ ਕੋਵਿਡ -19 (COVID-19) ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਕੈਂਪਸ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਉਣਾ
 ਚਾਹੀਦਾ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ -19 (COVID-19) ਦੇ ਕਿਸੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਜਾਂ ਪਿਛਲੇ 14
 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ -19 (COVID-19) ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲੀ ਕੈਂਪਸ
 ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਸਖਤ ਮਨਾਹੀ ਹੈ।

Face Coverings and Personal Protective Equipment

ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢੱਕਣਾ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਣ

ਕੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਤੇ ਬਾਲਗ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਲਈ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਗੇ?

ਸਟਾਫ ਦੁਆਰਾ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਲਈ ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢੱਕਣ
 ਲਈ ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਹਨਾਂ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿਥੇ ਸਰੀਰਕ
 ਦੂਰੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ। ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ -12ਵੀਂ ਗ੍ਰੇਡ ਦੇ
 ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਲਈ ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ
 ਅਤੇ ਗ੍ਰੇਡ ਟ੍ਰਾਂਜਿਸ਼ਨਲ ਕਿੰਡਰਗਾਰਟਨ -2 ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਮਾਸਕ ਦੀ
 ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।



ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਯਾਦ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਉਹ
 ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਤੇ ਲਾਏ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਹ ਲਾਉਣ।

*ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਨੂੰ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ (CDPH) ਦੁਆਰਾ
 ਕਿੰਡਰਗਾਰਟਨ-12 ਵੀਂ ਗ੍ਰੇਡ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਮੂੰਹ ਤੇ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣ ਦੇ ਸਕੂਲੀ ਨਿਰਦੇਸ਼
 (ਗਾਈਡੈਂਸ) ਨੂੰ ਅਪਡੇਟ ਕਰਨ ਲਈ 12/01/2020 ਨੂੰ ਸੋਧਿਆ ਗਿਆ ਸੀ।

Frequently Asked Questions (continued)

ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ (ਜਾਰੀ ਹਨ)

ਹਰੇਕ ਕੈਂਪਸ ਵਾਸਤੇ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਪਲਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ/ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਮੰਹ ਤੇ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਮਾਸਕ, ਥਰਮਾਮੀਟਰ, ਨਿੱਜੀ ਰੱਖਿਆਤਮਕ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ)?

ਜੇ ਸਕੂਲ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਜਾਂ ਸਟਾਫ ਵਿੱਚ ਬੁਖਾਰ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਗੈਰ-ਸੰਪਰਕ ਅਸਥਾਈ ਜਾਂ ਬਾਹਰੀ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਹੋਵੇਗੇ। ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਕਲਾਸਰੂਮਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲੱਭਯ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ ਜਿੱਥੇ ਸਟਾਫ / ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

ਸਕੂਲ, ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਮੰਹ ਤੇ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਮਾਸਕ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਗੇ। ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ - 12 ਵੀਂ ਗ੍ਰੇਡ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਮੰਹ ਤੇ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਮੰਹ ਤੇ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਮਾਸਕ ਉਹਨਾ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ਜਿਥੇ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ।

ਪਬਲਿਕ ਨਾਲ ਰੁਟੀਨ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਰੰਟ ਆਫਿਸ) ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਫੂਡ ਸਰਵਿਸ ਕ੍ਰਮਚਾਰੀ ਅਤੇ ਸਟਾਫ ਦਸਤਾਨੇ ਅਤੇ ਮੁੰਹ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਲਈ ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

Physical Distancing and Limiting Contact

ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਅਤੇ ਸੀਮਤ ਸੰਪਰਕ

ਮਲਟੀਪਲ (ਬਹੁਤੀਆਂ) ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਦੇ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਕੀ ਹਨ: ਕਲਾਸਰੂਮਾਂ, ਹਾਲਾਂ, ਆਮ ਬਾਹਰੀ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ?

ਗ੍ਰੇਡ ਲੈਵਲ, ਨਿੱਜੀ ਸਥਾਨ ਅਤੇ ਕਲਾਸ ਦੇ ਅਕਾਰ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ, ਜਿਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਅਤੇ ਉਚਿਤ ਹੋਵੇਗਾ, ਸਾਡੇ ਸਕੂਲ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਗੇ:

- ਆਉਣ ਅਤੇ ਜਾਣ ਸਮੇਂ, ਅਸੀਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ, ਸਟਾਫ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਕੰਮਿਊਨਿਟੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਾਂਗੇ।
- ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਦੁਆਰਾਂ (ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਲਈ ਰਸਤੇ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ, ਅਸੀਂ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਲਈ ਰਸਤੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਾਂਗੇ।
- ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਅਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਲਗਾ ਰਹੇ ਹਾਂ।

*ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਨੂੰ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ (CDPH) ਦੁਆਰਾ ਕਿੰਡਰਗਾਰਟਨ-12 ਵੀਂ ਗ੍ਰੇਡ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਮੁੰਹ ਤੇ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣ ਦੇ ਸਕੂਲੀ ਨਿਰਦੇਸ਼ (ਗਾਈਡੈਂਸ) ਨੂੰ ਅਪਡੇਟ ਕਰਨ ਲਈ 12/01/2020 ਨੂੰ ਸੋਧਿਆ ਗਿਆ ਸੀ।



Frequently Asked Questions (continued) ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ (ਜਾਰੀ ਹਨ)

- ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇਗਾ, ਅਸੀਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਟੀਚਰਾਂ ਜਾਂ ਸਟਾਫ਼ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ਾਈ (ਸਕੂਲੀ ਕੈਂਪਸ ਤੇ ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਜਾਣਾ) ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਾਂਗੇ।
- ਅਸੀਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਦੋਵਾਂ ਥਾਂਵਾਂ ਤੇ ਆਵਾਜ਼ਾਈ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਾਂਗੇ ਜੋ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਅਸਾਨ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਪੱਖੋਂ ਉਚਿਤ ਹਨ।
- ਅਸੀਂ ਇਕੋ ਸਮੇਂ ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਦਰਸ਼ਕਾਂ, ਮਾਪਿਆਂ, ਵਾਲੰਟੀਅਰਾਂ (ਸਵੈ-ਸੇਵਕਾਂ) ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਾਂਗੇ।
- ਅਸੀਂ ਬਾਹਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਨਿਯਮਤ ਵਰਤੋਂ ਸਮੇਤ, ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਲਈ ਗੈਰ-ਕਲਾਸਰੂਮ ਸਪੇਸ (ਜਗ੍ਹਾ) ਦੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਰਤੋਂ ਕਰਾਂਗੇ।
- ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇਗਾ, ਅਸੀਂ ਹਾਲਵੇਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਇਕੱਤਰਤਾ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਾਂਗੇ।
- ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਹਦਾਇਤਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘਰ ਜਾਣ ਸਮੇਂ, ਇਕ "ਗ੍ਰੈਬ ਐਂਡ ਗੋ" ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਕਲਾਸ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੇ ਵੱਖਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਰੀਸੈਂਸ ਕਰਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ।
- ਜਿੱਥੇ ਹੋ ਸਕੇ ਸੰਪ੍ਰਦਾਇਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ।
- ਵੱਡੇ ਇਕੱਠਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੈਂਬਲੀਆਂ ਅਤੇ ਡਾਂਸਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਲਾਗੂ ਕਰੋ।
- ਹਰੇਕ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਮਾਨ ਵੱਖਰੇ ਅਤੇ ਵੱਖਰੇ ਤੌਰ ਤੇ ਲੇਬਲ ਕੀਤੇ ਸਟੋਰੇਜ ਕੰਟੇਨਰਾਂ, ਕੱਬੀਆਂ, ਜਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸਾਮਾਨ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ ਦਿਨ ਘਰ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਛੋਟੇ ਵਾਲੇ ਸਮਾਨ (ਕਲਾ ਸਪਲਾਈ, ਉਪਕਰਣ, ਆਦਿ) ਦੀ ਵੰਡ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਇੱਕ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਸਪਲਾਈ ਅਤੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਦੀ ਉਚਿਤ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।

Frequently Asked Questions (continued)

ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ (ਜਾਰੀ ਹਨ)

- ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਡਿਵਾਈਸਾਂ, ਕਪੜੇ, ਖਿਡੌਣੇ, ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਗੇਮਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂ ਸਿੱਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਹਾਇਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਕਰੋ।

Healthy Hygiene Practices ਸਿਹਤਮੰਦ ਨਿੱਜੀ ਸਫਾਈ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸਾਂ

ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਫਾਈ ਅਭਿਆਸਾਂ/ਪ੍ਰੈਕਟਿਸਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ?

ਸਕੂਲਾਂ ਨੂੰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਸਟਾਫ ਦਰਮਿਆਨ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਫਾਈ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਸਿਖਾਉਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੱਥ ਧੋਣਾ; ਕਿਸੇ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ; ਅਤੇ ਖੰਘ ਅਤੇ ਛਿੱਕ ਆਉਣ ਸਮੇਂ ਮੂੰਹ ਢੱਕਣਾ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਫਾਈ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਵਾਓ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ ਕਿ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੱਕ ਪੂੰਝਣ ਲਈ ਟਿਸ਼ੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਖੰਘ ਅਤੇ ਛਿੱਕ ਆਉਣ ਸਮੇਂ ਮੂੰਹ ਢੱਕਣ ਲਈ ਟਿਸ਼ੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਜਾਂ ਕੂਹਣੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮੂੰਹ ਲੁਕਾਉਣ।
- ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਵਾਓ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ ਕਿ ਉਹ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ; ਖੰਘ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਮਾਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ; ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ; ਅਤੇ ਬਾਥਰੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣ।
- ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ 20 ਸੈਕਿੰਡ ਲਈ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਸਾਬਣ ਲਾ ਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਗੜਨਾ/ਮਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਹੱਥ ਧੋਣ ਲਈ ਸਾਬਣ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਬੂ ਰਹਿਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ/ਰੇਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋਣ ਤੱਕ ਹੱਥਾਂ ਵਿਚ ਰਗੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 60% ਈਥਾਈਲ ਅਲਕੋਹਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨੋਟ: ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਵਰਤਣ ਨਾਲੇ ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।



Frequently Asked Questions (continued) ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ (ਜਾਰੀ ਹਨ)

- ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੇ ਮਾਡਲ ਹੋਣ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਬਾਥਰੂਮਾਂ ਵਿਚ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਇਕੱਤਰਤਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਸਾਈਟ ਵਿਚ ਅਤੇ ਨੇੜਲੇ ਕਲਾਸਰੂਮਾਂ ਵਿਚ ਪੋਰਟੇਬਲ (ਚੱਕਵੇਂ) ਹੈਂਡ ਵਾਸ਼ਿੰਗ (ਹੱਥ ਧੋਣ ਵਾਲੇ) ਸਟੇਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।
- ਰੁਟੀਨ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰੋ ਜੋ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਫਰਕ ਨਾਲ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਣ।
- ਮੁੰਹ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਲਈ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਮਾਸਕਾਂ ਜਾਂ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸ਼ੀਲਡਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਓ ਅਤੇ ਹੋਰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ। ਜਿੱਥੇ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਰੱਖਣੀ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿਚ ਮੁੰਹ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਲਈ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਮਾਸਕ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਯਾਦ ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਮੁੰਹ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਲਈ ਪਾਏ ਹੋਏ ਮਾਸਕਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਹ ਲਾਉਣ। ਸਟਾਫ, ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕਪੜੇ ਦੇ ਮਾਸਕਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ, ਲਾਹੁਣ ਅਤੇ ਧੋਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਫਾਈ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਬਣ, ਟਿਸ਼ੂ, ਨੋ-ਟੱਚ ਕੂੜੇ ਦੇ ਡੱਬੇ, ਮੁੰਹ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਲਈ ਮਾਸਕ ਅਤੇ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

Reporting, Health Protocols, and Communication ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨਾ, ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਅਤੇ ਕੰਮਿਊਨੀਕੇਸ਼ਨ

ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਜਾਂ ਅਮਲੇ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਲਈ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਕੀ ਹੈ?
ਕੋਵਿਡ -19 (COVID-19) ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕੱਲੇ ਕਮਰੇ ਜਾਂ ਖੇਤਰ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਸਕੂਲੀ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ, ਨਰਸਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕ੍ਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰੋ. ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜਾਂ ਸਟਾਫ, ਜੋ ਕਿ ਲੱਛਣ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਮੁੰਹ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਲਈ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਇਕੱਲੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸਹੂਲਤ ਵਿੱਚ ਭੇਜਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

Frequently Asked Questions (continued)

ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ (ਜਾਰੀ ਹਨ)

ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਕੀ ਹਨ?

ਸਕੂਲ ਵਾਲੇ, ਕਲਾਸਰੂਮਾਂ, ਦਫਤਰਾਂ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਥਾਂਵਾਂ ਲਈ ਕੀਟਾਣੂ-ਰਹਿਤ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਗੇ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ:

- ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਸਕੂਲੀ ਸਾਈਟ ਸਰੋਤਾਂ/ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਮੁਅੱਤਲ ਕਰਾਂਗੇ ਜਾਂ ਸੇਧਾਂਗੇ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਾਸਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਛੂਹਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਦੇ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ।
- ਸਟਾਫ, ਸਕੂਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਸਕੂਲੀ ਬੱਸਾਂ ਤੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇਗਾ, ਯੋਗ ਤੌਰ ਤੇ, ਦਿਨ ਭਰ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਛੋਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰੇਗਾ।
- ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇਗਾ, ਅਸੀਂ ਵਸਤੂਆਂ ਅਤੇ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਿਡੌਣੇ, ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਕਲਾ ਦੀਆਂ ਸਪਲਾਈਆਂ ਦੀ ਸਾਝੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਾਂਗੇ। ਜਿਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜਾਂ ਟੀਚਰ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ -19 ਹੋਣ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਇਕ ਕਲਾਸ ਰੂਮ ਦੀ ਡੂੰਘੀ ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ? ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਕੀ ਹਨ?

ਜੀ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਵਾਲੇ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਦੁਆਰਾ ਸਥਾਪਿਤ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਗੇ।

General Safety Concerns

ਆਮ ਸੁਰੱਖਿਆ ਚਿੰਤਾਵਾਂ

ਕੀ ਕੈਂਪਸਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ?

ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਦੀ ਇਕ ਯੋਜਨਾ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਲਾਸਾਂ, ਗਰੁੱਪਾਂ ਜਾਂ ਸਮੁੱਚੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੇ ਬਾਰ ਬਾਰ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਏਗਾ, ਜਦੋਂ ਸਹੂਲਤ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਕੰਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿਚ ਕੋਵਿਡ -19 (COVID-19) ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿ ਸਕੂਲ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਸਕੂਲ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਖਤਰੇ ਦੇ ਲੈਵਲ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ, ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਕਾਉਂਟੀ ਹੈਲਥ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਾਂਗੇ।



Frequently Asked Questions (continued) ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ (ਜਾਰੀ ਹਨ)

ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਸਥਾ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹੋਰ ਕੀ ਉਪਾਅ ਹਨ?

ਨਿਰੰਤਰ ਸਿਖਲਾਈ, ਕੰਮਿਊਨੀਕੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਸਥਾ ਅਤੇ ਕੰਮਿਊਨਿਟੀ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਸਟਾਫ ਦੀ ਗੈਰਹਾਜ਼ਰੀ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਸਟਾਫ ਵਿਚ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਅਲੱਗ ਥਲੱਗ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਕੋਵਿਡ -19 (COVID-19) ਸਬੰਧੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ/ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਸਟਾਫ ਮੈਂਬਰ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰੋ।
- ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਘਰੇਲੂ ਸੰਪਰਕਾਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੂਰੀ ਨਾਹ ਬਣਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਸਟਾਫ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਟੈਲੀਵਰਕ, ਵਰਚੁਅਲ ਲਰਨਿੰਗ, ਜਾਂ ਇੰਡੀਪੈਂਡੈਂਟ ਸਟੱਡੀ ਵਰਗੀਆਂ ਚੋਣਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ।

Health Education

ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ

ਸਕੂਲ ਕੋਵਿਡ -19 (Covid-19) ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਵਿਸ਼ੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗਾ?

ਸਕੂਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਫਾਈ ਅਭਿਆਸ/ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ, ਕੋਵਿਡ -19 (COVID-19) ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਸਮਝ ਅਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ, ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ, ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਰੋਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰਨਗੇ।

- ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਡਿਵਾਈਸਾਂ, ਕਪੜੇ, ਖਿਡੌਣੇ, ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਗੱਦੀਆਂ ਨੂੰ ਜਾਂ ਸਿੱਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਹਾਇਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਕਰੋ।

ਕਾਉਂਟੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਆਸ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕੀ ਹਨ? ਲੱਛਣਾਂ ਜਾਂ ਤਖ਼ਸੀਸ਼/ਪਛਾਣ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਸਟਾਫ਼ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ, ਲੱਭਣ ਅਤੇ ਵੱਖ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕੀ ਹਨ?

ਯੂਬਾ ਸਿਟੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਸਕੂਲ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ (YCUSD) ਕੋਲ ਸੰਚਾਰੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਸਥਾਪਤ ਹਨ. ਸਟਾਫ਼ ਇੰਟਰਵਿਊਆਂ ਰਾਹੀਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰਕੇ ਕਲਾਸ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸੰਪਰਕ ਟਰੇਸਿੰਗ (ਲੱਭਣ) ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਕਰੇਗਾ।

ਜਦੋਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਕੇਸ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸੰਚਾਰ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਕੀ ਹਨ?

ਸਕੂਲੀ ਕੰਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿਚਲੇ ਕੇਸਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਸੰਚਾਰ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ.

ਸਵਿਕਿਰਤੀ

ਇਹ ਗਾਈਡ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਕਈ ਕਾਉਂਟੀ ਦਫਤਰਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ ਅਤੇ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ. ਗਾਈਡੈਂਸ ਨੂੰ ਸੋਧਿਆ ਜਾਏਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ.



Yuba City Unified School District ਯੂਬਾ ਸਿਟੀ ਯੂਨੀਫਾਈਡ ਸਕੂਲ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ

COVID-19 / ਕੋਵਿਡ-19

Screening Checklist / ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਚੈਕਲਿਸਟ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ/ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਭੇਜਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਦਾ ਜੁਆਬ ਦਿਓ: ਕੀ ਆਪਣੀ ਦਾ ਬੱਚਾ/ਬੱਚੀ ਪਿਛਲੇ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਰਤਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹੈ?

- ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਕਾਂਬਾ ਛਿੜਨਾ (100.4° F ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ)
- ਖੰਘ
- ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋਣੀ
- ਥਕਾਵਟ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਦਰਦ
- ਸਿਰ ਦਰਦ
- ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਗੰਧ ਦੀ ਨਵੀਂ ਹਾਨੀ (ਇੱਕ ਦਮ ਚਲੇ ਜਾਣਾ)
- ਗਲਾ ਦੁਖਣਾ/ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਾਰਸ਼ ਆਉਣੀ
- ਨੱਕ ਬੰਦ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਵਗਣਾ
- ਜੀਅ ਮਤਲਾਉਣਾ ਜਾਂ ਉੱਲਟੀਆਂ ਆਉਣੀਆਂ
- ਟੱਟੀਆਂ ਲੱਗਣੀਆਂ



ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਕੋਵਿਡ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ?

ਜੇਕਰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ, ਅਤੇ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ, ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਸਕੂਲ ਨਾਹ ਆਓ।