

ਬੱਚਿਆ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਤਹਿਤ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸੀ ਲਈ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ

1- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਚੈਕ ਕਰੋ ਕਿ ਬੱਚਾ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 37,5 ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੈ ਤਾਂ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ।

2- ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਉਸਦਾ ਗਲਾ ਨਾ ਦੁਖਦਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਖਰਾਬ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਖੰਘ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਟੱਟੀਆਂ-ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਦਰਦ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਸਕੂਲ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ।

3- ਜੇਕਰ ਉਹ ਕਿਸੇ Covid-19 ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਸਕੂਲ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਉਸ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਵਲੋਂ ਲਾਗੂ ਕੀਤੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ।

4- ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਸਕੂਲ ਬਾਰੇ ਫੋਨ ਸਕਣ। ਮੋਬਾਇਲ ਨੰਬਰ, ਘਰ ਦਾ ਨੰਬਰ, ਜਿਥੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉੱਥੇ ਦਾ ਨੰਬਰ। ਨੰਬਰ ਦੇਣ ਲੱਗੇ ਇਹ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਹ ਨੰਬਰ ਚਲਦੇ ਹੋਣ ਤੇ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਫੋਨ ਚੁਕ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ।

5- ਘਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਸਿਖਾਓ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ, ਛਿੱਕਣ ਅਤੇ ਖੰਘਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ। ਮਾਸਕ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸੋ ਕਿ ਇਹ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੱਸਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਦਿਲਚਸਪ ਲੱਗੇ।

6- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਰ ਤੋਂ ਹੀ ਇੱਕ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ ਜਾਂ ਥਰਮਸ ਦਿਓ ਜਿਸ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਾਮ ਲਿਖਿਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

7- ਬੱਚੇ ਦੀ ਇੱਕ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਰੋਟੀਨ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਆ ਕੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਹੱਥਾਂ ਲਈ ਸੈਨੇਟਾਈਜ਼ਰ ਜੈਲ, ਇੱਕ ਵਾਧੂ ਮਾਸਕ। ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਆ ਕੇ ਤੁਰੰਤ ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਅਤੇ ਮਾਸਕ ਕਿੱਥੇ ਰੱਖਣਾ ਹੈ (ਇਹ ਮਾਸਕ ਦੀ ਕਿਸਮ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਮਾਸਕ ਧੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇੱਕ ਬਾਰ ਵਰਤ ਕੇ ਸਿੱਟਣ ਵਾਲਾ)।

8- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਕਿਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਹੈ:-

- ਅਕਸਰ ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਅਤੇ ਸੈਨੇਟਾਈਜ਼ਰ ਜੈਲ ਲਗਾਉਣੀ

- ਦੂਸਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਫਾਸਲਾ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ

- ਜੇ ਫਾਸਲਾ ਨਾ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਾਸਕ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ

- ਆਪਣੀ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਜਿਵੇਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇਣੀਆਂ

9- ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਿਲ ਕਰੋ ਕਿ ਜੇਕਰ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਕੋਈ Covid-19 ਮਰੀਜ਼ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਸਕੂਲ ਵਲੋਂ ਇਸ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇਗੀ।

10- ਜੇਕਰ ਬੱਚਾ ਬਸ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲ ਜਾਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਬਸ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮਾਸਕ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਨਾ ਸਾਫ਼ ਕੀਤੇ ਹੱਥ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲਾਉਣੇ। ਜੇਕਰ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਹੱਥ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣੇ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਬੱਚਾ ਗੱਡੀ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਜਾਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਉਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮਾਸਕ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਹੈ, ਫਾਸਲਾ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

11- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਸਰੀਰਕ ਫਾਸਲਾ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਮਾਸਕ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਨੂੰ ਸਮਝਾਓ ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਇਸ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣ ਬਣੋ।

12- - ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਕਲਾਸ ਲਈ ਜਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਐਕਟੀਵਿਟੀ ਲਈ ਅਤੇ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਜਿਹੜੇ ਨਿਯਮ ਅਪਣਾਏ ਗਏ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਿਲ ਕਰ ਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੋ।

13 - ਘਰ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਧੂ ਮਾਸਕ ਹਮੇਸ਼ਾ ਰੱਖੋ ਤਾ ਜੇ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਬੈਗ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਧੂ ਮਾਸਕ ਪਾ ਕੇ ਦਿਓ ਇਹ ਮਾਸਕ ਲਿਫਾਫੇ ਵਿਚ ਬੰਦ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਮਾਸਕ ਕੱਪੜੇ ਦਾ ਹੈ ਤਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਕ ਲਿਫਾਫਾ ਰੀਦਾ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣ ਲਈ ਦਿਓ ਤਾ ਜੇ ਘਰ ਲਿਆ ਕੇ ਮਾਸਕ ਧੋਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਜੇ ਕਰ ਮਾਸਕ ਸੂਤੀ ਕੱਪੜੇ ਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਦੇਬਾਰਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾ ਉਹ ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੇ ਹੋਣੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਢੱਕ ਸਕਣ।

- ਇਹ ਮਾਸਕ ਦੇਹਰੀ ਪਰਤ ਦੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਲਾਸਟਿਕ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੰਨਾਂ ਵਿਚ ਫਸਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।

- ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਜਾ ਮਸ਼ੀਨ ਵਿਚ ਧੋ ਕੇ 90 ਡਿਗਰੀ ਤੇ ਪ੍ਰੈਸ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾ ਕੇ ਇਸ ਵਿਚਲੇ ਕਿਟਾਨੂ ਮਰ ਜਾਣ।

14 - ਜੇਕਰ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮਾਸਕ ਕੱਪੜੇ ਦਾ ਹੈ ਤਾ ਉਸ ਤੇ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਲਗਾ ਦਿਓ ਤਾ ਜੇ ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਣ ਸਕਣ ਅਤੇ ਉਹ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਸਕ ਨਾਲ ਬਦਲ ਨਾ ਜਾਣ।

*15 - ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਇਲਾਸਟਿਕ ਤੋਂ ਫੜ ਕੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਅਤੇ ਉਤਾਰਨਾ ਸਿਖਾਓ।*

16 - ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸੋ ਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕੇ ਉਸਦੀ ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਕੁੱਝ ਬੱਚੇ ਮਾਸਕ ਨਾ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋਣ ਇਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਓਹਨਾ ਤੋਂ ਫਾਸਲਾ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਮਾਸਕ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਅਧਿਆਪਕ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇਗੀ।

17 - ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸੋ ਕੇ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਗੰਦੀ ਜਗਾ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਗੰਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ।

18 - ਇਹ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਿਲ ਕਰੋ ਕੇ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਜਾਨ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕੋ ਅਤੇ covid 19 ਦੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ

19 - ਜੇਕਰ ਬੱਚਾ ਛੋਟਾ ਹੈ ਤਾ ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਕੇ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਕੁੱਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪਹਿਲਾ ਨਾਲੋਂ ਬਦਲੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇ ਕੇ ਬੱਚ ਇਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਟੀਚਰ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕੇ ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਵੀ ਕਲਾਸ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਹੀ ਖਾਣਾ ਪਵੇ।

20 - ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕੇ ਉਹ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਆਈਆਂ ਇਹਨਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਉਦਾਸ ਹੈ, ਡਰਦਾ ਹੈ, ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੈ, ਹਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੰਨ ਵਿਚ ਡਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।

21 - ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾ ਸਕੂਲ ਵਲੋਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਨ ਵਾਲੀਆਂ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲਵੋ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਬੱਚੇ ਦੀ ਆਪਾ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਇਹਨਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਡਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ।

22 - ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵੀ ਪ੍ਰੋਬਲਮ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਗੱਲ ਕਰੋ ਤਾ ਕਿ ਉਸਦੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰੋਬਲਮ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੈ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾ ਡਾਕਟਰ ਵਲੋਂ ਜੇ ਵੀ ਹਿਦਾਇਤ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਉਸਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਵੀ ਦਿਓ।