

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਤੋਂ ਪਰੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕਦੇ ਰੱਖਣਾ ਹੈ



ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਦੇ ਘਰ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਨੋਟ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ [CDPH ਦੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਜਾਓ](#)।



ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ	ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਕਦੇ ਵਾਪਸ ਸਕੂਲ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?
 <p>ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ</p>	<p>ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰੱਖੋ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰੁਟੀਨ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਮਾਇਨੇ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ।</p>
 <p>ਬੁਖਾਰ</p>	<p>ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰੱਖੋ ਜੇਕਰ 100.4°F (38°C) ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੁਖਾਰ ਹੈ।</p> <p>ਵਾਪਸ ਭੇਜੋ ਜਦੋਂ ਬੁਖਾਰ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਟਾਇਲੇਨੋਲ, ਐਡਵਿਲ, ਜਾਂ ਮੋਟਰਿਨ (ਐਸੀਟਾਮਿਨੋਫ਼ਿਨ ਜਾਂ ਆਈਬਿਊਪਰੋਫ਼ੈਨ) ਵਰਗੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ।</p>
 <p>ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣਾ</p>	<p>ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰੱਖੋ ਜੇਕਰ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ 2 ਜਾਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਉਲਟੀਆਂ ਆਈਆਂ ਹਨ।</p> <p>ਵਾਪਸ ਭੇਜੋ ਜਦੋਂ ਉਲਟੀਆਂ ਰਾਤੋ-ਰਾਤ ਖਤਮ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤਰਲ-ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੈ। ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕਰੋ।</p>
 <p>ਦਸਤ ਲਗਣਾ</p>	<p>ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰੱਖੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਟੱਟੀ ਡਾਇਪਰ ਤੋਂ ਲੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਉਹ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਟਾਇਲਟ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਜੇ ਪੌਟੀ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ)। ਜੇਕਰ ਟੱਟੀ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਾਲੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ।</p> <p>ਵਾਪਸ ਭੇਜੋ ਜਦੋਂ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕਰੋ।</p>



ਇਸ ਫਲਾਇਰ ਦਾ ਨਵੀਨਤਮ ਸੰਸਕਰਣ ਲੱਭਣ ਲਈ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਤੋਂ ਪਰੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕਦੇ ਰੱਖਣਾ ਹੈ



ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ	ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਕਦੇ ਵਾਪਸ ਸਕੂਲ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?
 <p>ਗਲਾ ਖਰਾਬ ਹੋਣਾ/ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ</p>	<p>ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਆਉਣਾ ਠੀਕ ਹੈ ਜਦੋਂ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਉਮਰ 2 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ।</p> <p>ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੋ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਜਾਂ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਲਾਰ ਆ ਰਹੀ ਹੋਵੇ।</p> <p>ਵਾਪਸ ਭੇਜੇ ਜਦੋਂ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 12 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਲਓ।</p>
 <p>ਜ਼ੁਕਾਮ ਦੇ ਲੱਛਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੰਘ, ਭਰੀ ਹੋਈ ਨੱਕ, ਛਿੱਕਾਂ ਆਉਣਾ</p>	<p>ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਆਉਣਾ ਠੀਕ ਹੈ ਜਦੋਂ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਉਮਰ 2 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ।</p> <p>ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੋ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਕਿ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ ਹੋਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਦਵਾਈ ਦੁਆਰਾ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਲਬਿਊਟਰੋਲ) ਤਾਂ ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੰਘ ਆਉਣਾ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਜਾਂ ਘਰਘਰਾਹਟ ਹੋਵੇ।</p> <p>ਵਾਪਸ ਭੇਜੇ ਜਦੋਂ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ, ਤਾਂ ਸਾਈਟ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।</p>
 <p>ਕੰਨ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਜਲਣ, ਗੁਲਾਬੀ ਅੱਖ ਸਮੇਤ</p>	<p>ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਆਉਣਾ ਠੀਕ ਹੈ ਜਦੋਂ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ। ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕਰੋ।</p> <p>ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੋ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਦੇਖਣ ਜਾਂ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਵੇ, ਅੱਖ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਲਗੀ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਦਰਦ ਹੋਵੇ ਜੇ ਉਹ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।</p>
 <p>ਰੋਸ਼ (ਦਾਣੇ ਨਿਕਲਣਾ)</p>	<p>ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਆਉਣਾ ਠੀਕ ਹੈ ਜਦੋਂ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ।</p> <p>ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੋ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਪੱਛੜ ਵਿਗੜ ਰਹੇ ਹਨ, ਦਰਦ ਪੈਦਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਛਾਲੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ।</p> <p>ਵਾਪਸ ਭੇਜੇ ਜਦੋਂ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਜਿਵੇਂ ਵੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੇ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਹੋਵੇ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਜੂਆਂ, ਇਮਪੀਟੀਗੋ, ਰਿੰਗਵਰਮ, ਖੁਰਕ, ਅਤੇ ਪਿੰਨਵਰਮ ਵਰਗੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਲਈ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਚਿਤ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੀ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।</p>