ਸਟੇਟ ਔਫ਼ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ—ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਏਜੰਸੀ

ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਦਾ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ

ਥੌਮਸ ਜੇ. ਐਰਾਗੌਨ ਐਮ.ਡੀ. ਡਾ.ਪੀ.ਐਚ.
ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਰਾਜ ਜਨ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ

ਗੈਵਿਨ ਨਿਊਸਮ
ਗਵਰਨਰ

29 ਜੂਨ 2021

ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਲਈ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼

ਰੂਪ-ਰੇਖਾ

ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਰਾਜ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੈ ਜੋ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਕਾਰੋਬਾਰ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੁਬਾਰਾ ਖੁੱਲ੍ਹਦੀਆਂ ਹਨ, ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ 2019 (ਕੋਵਿਡ-19) ਦੀ ਲਾਗ ਨਿਯੰਤਰਣ ਯੋਜਨਾ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੋਂ ਇਹ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘਟਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਪੱਕਾ ਕਰੇਗਾ। ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨਵੀਆਂ ਅਤੇ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਲਾਗ ਦੇ ਲਗਾਤਾਰ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਤਿਆਰੀ ਸੰਬੰਧੀ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਲਾਗ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਬਾਰੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਲਾਗ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀਆਂ ਅਤੇ ਘਟਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਲਈ ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਾਸਤੇ ਲਾਗੂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਬਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਟਾਫ਼ ਨਾਲ ਲਗਾਤਾਰ ਸੰਚਾਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼: ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾਤਾਰੀਖ਼ 17 ਜੁਲਾਈ 2020 ਦੇ ਪੁਰਾਣੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਿਸ਼ਾਂ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਲਾਇਸੰਸ-ਧਾਰਕਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਔਫ਼ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ (CDPH), ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਔਫ਼ ਇੰਡਸਟਰੀਅਲ ਰਿਲੇਸ਼ਨਸ ਡਿਵੀਜ਼ਨ ਔਫ਼ ਆਕਿਉਪੇਸ਼ਨਲ ਸੇਫਟੀ ਐਂਡ ਹੈਲਥ (Cal/OSHA) ਅਤੇ

CDPH Director's Office, MS 0500 I P.O. Box 997377
I Sacramento, CA 95899-7377
(916) 558-1700 I (916) 558-1762 (fax)
ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਪਤਾ: www.cdph.ca.gov

ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਦਾ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ

ਥੌਮਸ ਜੇ. ਐਰਾਗੌਨ ਐਮ.ਡੀ. ਡਾ.ਪੀ.ਐਚ.
ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਰਾਜ ਜਨ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ

ਗੈਵਿਨ ਨਿਊਸਮ
ਗਵਰਨਰ

ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਲੋੜਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਸਾਰੇ ਲਾਗੂ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਔਫ਼ ਸੋਸ਼ਲ ਸਰਵਿਸਜ਼ (CDSS) ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕੇਅਰ ਲਾਇਸੈਂਸਿੰਗ (CCL) ਦੇ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਨੋਟਿਸ (PIN) ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਅਤੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਸ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਹੂਲਤ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ।

ਜੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨਵੀਨਤਮ CDPH, CCL, CAL/OSHA ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਦੇ ਆਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਲਾਇਸੰਸ-ਧਾਰਕਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਸਖ਼ਤ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਢਾਲਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਸਟਾਫ਼ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਢੁਕਵਾਂ ਗੌਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਲਈ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਮਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਲਾਇਸੰਸ-ਧਾਰਕ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ Cal/OSHA ਕੋਵਿਡ-19 ਰੋਕਥਾਮ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਅਸਥਾਈ ਮਿਆਰ (ETS) ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਅਧੀਨ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਮਿਆਰਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ

- ਲਾਇਸੰਸ-ਧਾਰਕਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ **ਲਾਜ਼ਮੀ** ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਟਾਫ਼ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਜਤਨਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ Cal/OSHA ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸੰਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ।

- **Cal/OSHA ਕੋਵਿਡ-19 ਰੋਕਥਾਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (CPP)** Cal/OSHA ਕੋਵਿਡ-19 ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਅਸਥਾਈ ਮਿਆਰਾਂ (ETS) ਅਧੀਨ ਇੱਕ **ਲੋੜੀਂਦੀ ਲਿਖਤੀ ਯੋਜਨਾ ਹੈ।** ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਅਤੇ ਟੈਂਪਲੇਟ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ, ਕੋਵਿਡ-19 ਰੋਕਥਾਮ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਅਸਥਾਈ ਮਿਆਰ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ।
- ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਕੋਲ ਇੱਕ ਲਿਖਤੀ ਯੋਜਨਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਕਿ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਸਟਾਫ਼ ਮੈਂਬਰ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਿੱਸਦੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਟੈਸਟ ਪੌਜ਼ੀਟਿਵ ਆਇਆ ਹੋਵੇ।
- ਮਾਪਿਆਂ, ਸਰਪ੍ਰਸਤਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਤਰਜੀਹੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਲਿਖਤੀ ਸੰਚਾਰ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਕਿਸੇ ਕਾਰਜ ਖੇਤਰ 'ਤੇ ਵਾਇਰਸ ਦਾ ਹਮਲਾ ਹੋਣ 'ਤੇ, CDPH ਦੇ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੇਸ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰੋ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਟੀਕੇ

- CDPH ਨੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਨੂੰ ਸਮਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਾਧਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਜੋਰਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਲਾਇਸੰਸ-ਧਾਰਕ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਖਰਚ ਦੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਟੀਕਾਕਰਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਟੀਕੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਫ਼ਾਇਦਿਆਂ ਅਤੇ ਟੀਕਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ PIN 21-06-CCP ਦੇਖੋ।
- ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਟੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਟਾਫ਼ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਹੋਮਪੇਜ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਲਵੋ।

ਥੌਮਸ ਜੇ. ਐਰਾਗੌਨ ਐਮ.ਡੀ. ਡਾ.ਪੀ.ਐਚ.
ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਰਾਜ ਜਨ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ

ਗੈਵਿਨ ਨਿਊਸਮ
ਗਵਰਨਰ

- ਜੇ ਕੋਈ ਲਾਇਸੰਸ-ਧਾਰਕ ਜਾਂ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਇਸ ਤਸਦੀਕ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰਦਾ/ਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਸਟਾਫ਼ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਸਦੀਕੀਕਰਨ ਨੂੰ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਰਜ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਸੁਵਿਧਾ ਫ਼ਾਈਲ ਵਿੱਚ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਰੱਖੇ ਅਤੇ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤਸਦੀਕ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਰਸੀਦ ਦੀ ਹਾਰਡ ਕਾਪੀ ਜਾਂ ਡਿਜੀਟਲ ਰਿਕਾਰਡ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਟੈਸਟਿੰਗ

- ਟੈਸਟਿੰਗ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਲਈ ਬਹੁ-ਪਰਤੀ ਨਜ਼ਰੀਏ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਪਰਤ ਹੈ। ਟੈਸਟਿੰਗ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਦੇਖੋ: ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟਿੰਗ ਸੰਬੰਧੀ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼।

ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗਸ

- ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ CDPH ਦੇ ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਮੌਜੂਦਾ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ **ਲਾਜ਼ਮੀ** ਹੈ। 15 ਜੂਨ, 2021 ਤੱਕ, ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਔਫ਼ ਹੈਲਥ (CDPH) ਅਤੇ ਡਿਵੀਜ਼ਨ ਔਫ਼ ਆਕਿਉਪੇਸ਼ਨਲ ਸੇਫਟੀ ਐਂਡ ਹੈਲਥ (Cal/OSHA) ਵੱਲੋਂ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ **ਅੰਦਰੂਨੀ ਸੈਟਿੰਗਾਂ** ਵਿੱਚ ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।
- ਨਵਜਾਤ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ 2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਕਦੇ ਨਾ ਢਕੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਦਮ ਘੁੱਟਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਅਤੇ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਮਾਸਕ ਨਹੀਂ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
- ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਲਾਇਸੰਸ-ਧਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਨਾ ਲੱਗੇ।

ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਦਾ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ

ਥੌਮਸ ਜੇ. ਐਰਾਗੌਨ ਐਮ.ਡੀ. ਡਾ.ਪੀ.ਐਚ.
ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਰਾਜ ਜਨ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ

ਗੈਵਿਨ ਨਿਊਸਮ
ਗਵਰਨਰ

ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ

ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਉਪਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਦੇ ਤਤਕਾੱਲ ਸੰਦਰਭ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਚਾਰਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿੱਚ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗਸ, ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਫ਼ਾਈ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਆਈਟਮਾਂ	ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਕਾਰਜਬਲ	ਬੱਚੇ
ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗਸ	**ਹਾਂ** ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ CDPH ਦੇ ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਮੌਜੂਦਾ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।	**ਹਾਂ** 2 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਯਾਦ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
ਦਸਤਾਨੇ	**ਹਾਂ,** ਭੋਜਨ ਪਰੋਸਣ, ਡਾਇਪਰ ਬਦਲਣ, ਕੂੜੇ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣਾ, ਜਾਂ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਰਗੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ	**ਨਹੀਂ**
ਹੈਂਡ ਸੈਨੇਟਾਈਜ਼ਰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 60% ਈਥਾਈਲ ਅਲਕੋਹਲ (ਤਰਜੀਹੀ) ਜਾਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 70%	**ਹਾਂ, ਵਿਕਲਪਿਕ**	ਸਿਰਫ਼ ਬਾਲਗ ਦੇ ਨਿਰੀਖਣ ਦੇ ਅਧੀਨ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਦਾ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ

ਥੌਮਸ ਜੇ. ਐਰਾਗੌਨ ਐਮ.ਡੀ. ਡਾ.ਪੀ.ਐਚ.
ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਰਾਜ ਜਨ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ

ਗੈਵਿਨ ਨਿਉਸਮ
ਗਵਰਨਰ

ਆਈਸੋਪ੍ਰੋਫਾਈਲ ਅਲਕੋਹਲ (ਇੱਕ ਨਿਉਰੋਟੌਕਸਿਨ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ 'ਚ ਜਲਣ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ) ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਚਿਤਾਵਨੀ: ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਵੀ ਉਤਪਾਦ ਨਾ ਵਰਤੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮੀਥੇਨੌਲ ਹੋਵੇ	ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਹੈਂਡ ਸੈਨੇਟਾਈਜ਼ਰ ਵਰਤਣ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਅਸਰਦਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ	ਨਿਗਲ ਲੈਣ 'ਤੇ ਜ਼ਹਿਰ ਕੰਟਰੋਲ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਕਾੱਲ ਕਰੋ: **800-222-1222** ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਹੈਂਡ ਸੈਨੇਟਾਈਜ਼ਰ ਵਰਤਣ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਅਸਰਦਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੈਨੇਟਾਈਜ਼ਰ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਕਣ ਤਕ ਰਗੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। 24 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹੈਂਡ ਸੈਨੇਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ।
ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਸਫ਼ਾਈ ਉਤਪਾਦ	**ਹਾਂ** ਹਰੇਕ ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੀਆਂ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਓ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।	**ਨਹੀਂ**

ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਦਾ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ

ਥੌਮਸ ਜੇ. ਐਰਾਗੌਨ ਐਮ.ਡੀ. ਡਾ.ਪੀ.ਐਚ.
ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਰਾਜ ਜਨ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ

ਗੈਵਿਨ ਨਿਊਸਮ
ਗਵਰਨਰ

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਅਤੇ ਲਾਇਸੰਸ-ਧਾਰਕ ਆਪਣੀਆਂ ਸਥਾਨਕ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ ਏਜੰਸੀਆਂ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਫਰਸਟ 5 ਦਫ਼ਤਰਾਂ ਨਾਲ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਨ (PPE) ਅਤੇ ਸਪਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਅਤੇ ਸਥਿਰ ਸਮੂਹ

- ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਲਾਗ ਨਿਯੰਤਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਅਭਿਆਸ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਸਟਾਫ਼ ਦੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਵਧੀਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪਰਤ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਟਾਫ਼ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸਥਾਈ ਸਮੂਹ ਵਾਲੀ ਤਰਤੀਬ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲਾਇਸੰਸ-ਧਾਰਕਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਸਮੂਹਾਂ ਵਾਲੀ ਤਰਤੀਬ ਨੂੰ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਅਭਿਆਸ ਵਜੋਂ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਲਈ Cal/OSHA ETS ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਹਵਾਦਾਰੀ

ਹਵਾਦਾਰੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਾਤਾਵਰਨ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦਾ ਇੱਕ ਅੰਸ਼ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੋਵਿਡ-19 ਰੋਕਥਾਮ ਰਣਨੀਤੀ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਹਵਾਦਾਰੀ ਅਜਿਹਾ ਵਧੀਕ ਕਦਮ ਹੈ ਜੋ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਕਣਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਰੋਕਥਾਮ ਵਾਲੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਹਵਾਦਾਰੀ ਬਿਮਾਰੀ ਫੈਲਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਾਤਾਵਰਨ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਦੇਖੋ, ਹਵਾਦਾਰੀ ਟਾਈਟਲ 22 ਲੋੜਾਂ, ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਕੋਡ ਔਫ਼ ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨ (CCR) ਦੇ ਸੈਕਸ਼ਨ 101216(e)(2), 101223(a)(2), 101238(a), 102416(c), 102417(b), ਅਤੇ 102423.)

- ਸਾਰੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਜੋ ਅੰਦਰੂਨੀ ਥਾਂਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ CDPH ਦੇ ਅੰਤਰਿਮ ਹਵਾਦਾਰੀ, ਫਿਲਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਇਮਾਰਤਾਂ ਅਤੇ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਧੀਆ ਹਵਾਦਾਰੀ, ਫਿਲਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਵਹਾਰਕ ਕਦਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਸੁਵਿਧਾ ਵਿੱਚ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਲਿਆਇਆ ਜਾਵੇ।
- ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪੱਖਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਹਵਾ ਨੂੰ **ਬਾਹਰ ਵੱਲ** ਉਡਾਉਣ ਲਈ ਪੱਖੇ ਲਗਾਓ। ਹਵਾ ਵਿਚਲੇ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਕਣਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਹੋਰ ਢੰਗਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਏਅਰ ਫਿਲਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਨਿਕਾਸੀ ਪੱਖੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੱਸਾਂ ਜਾਂ ਵੈਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹਵਾਦਾਰੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਉਦੋਂ ਬਾਹਰੋਂ ਹਵਾ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਖਿੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ।
- ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਲਈ ਵਧੀਕ ਜਾਣਕਾਰੀ CDC ਦੇ ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਹਵਾਦਾਰੀ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਦੇਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਾਫ਼-ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਨਾ

ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਲਾਗ ਦਾ ਜੋਖਮ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨਾ, ਹਾਉਸ-ਕੀਪਿੰਗ ਅਤੇ ਸੈਨੀਟੇਸ਼ਨ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵ-ਵਿਆਪੀ ਸਿਹਤ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਲਾਗ ਸੰਬੰਧੀ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿਓ ਅਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ। CCR sections 101216(e)(2), 102416(c), 101238(a) ਅਤੇ 102417(b)) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ **ਲੋੜਾਂ** ਦੇਖੋ)। ਇਹ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਇਹ ਪੱਕਾ

ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਇਮਾਰਤਾਂ ਅਤੇ ਮੈਦਾਨ ਸਾਫ਼, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਥਾਵਾਂ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਅਧਿਕਾਰ ਹਨ। (ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਲਈ, ਟਾਈਟਲ 22 CCR ਦੇ ਸੈਕਸ਼ਨਾਂ 101216(e)(2), 101223(a)(2), 101238(a), 102417(b), ਅਤੇ 102423 ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਥਾਵਾਂ ਸੰਬੰਧੀ **ਲੋੜਾਂ** ਦੇਖੋ।)

- ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਤਾਵਰਨ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਫ਼ਾਈ, ਸੈਨੇਟਾਈਜ਼ਿੰਗ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਅੰਤਰ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਲਾਗ ਨਿਯੰਤਰਨ ਯੋਜਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ ਆਪਣੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਥਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ CDC ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦੇਖੋ।
- ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਚਾਦਰਾਂ ਆਦਿ ਧੋਣ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੁੱਕਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦਸਤਾਨੇ ਅਤੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ PIN 20-11-CCLD ਦੇਖੋ।
- ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਰਸਾਇਣਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣਨ ਵੇਲੇ, ਵਾਤਾਵਰਨਿਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਏਜੰਸੀ (EPA) ਵੱਲੋਂ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਸੂਚੀ "N" ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਮਨਜ਼ੂਰ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- ਉਤਪਾਦ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਲੇਬਲ 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਕੂਲ ਅਧਿਨਿਯਮ ਲਈ ਇਹ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਕੋਈ ਵੀ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਕੇਂਦਰਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਨੇ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਔਫ਼ ਪੈਸਟੀਸਾਈਡ ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਸਿਖਲਾਈ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ। ਔਨਲਾਈਨ

ਸਿਖਲਾਈ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਕੀਟ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਜਾ ਕੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਇਹ ਪਰਿਵਾਰਕ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਘਰਾਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਅਤੇ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਨਿੱਜੀ ਸਫ਼ਾਈ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਾਗ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਖਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਵਿਸ਼ਵਵਿਆਪੀ ਸਿਹਤ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਬਚਾਅ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿਓ ਅਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ। (ਟਾਈਟਲ 22 CCR ਦੇ ਸੈਕਸ਼ਨਾਂ 101216(e)(2) ਅਤੇ 102416(c) ਵਿੱਚ ਹੱਥ ਧੋਣ ਅਤੇ ਸਫ਼ਾਈ ਸੰਬੰਧੀ **ਲੋੜਾਂ** ਦੇਖੋ)।

- ਆਪਣੇ ਮਾਸਕ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ, ਪਹਿਨਣ ਅਤੇ ਸਫ਼ਾਈ ਸੰਬੰਧੀ CDC ਤੋਂ ਹੋਰ ਜਾਣੋ। ਮਾਸਕ ਅਕਸਰ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਬਿਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰਨਾ

ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬੱਚੇ, ਮਾਪਿਆਂ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਜਾਂ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਛੂਤ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹੋਣ 'ਤੇ **ਲਾਜ਼ਮੀ** ਤੌਰ 'ਤੇ ਟਾਈਟਲ 22 CCR ਸੈਕਸ਼ਨ 101216(h), 101226.1(a)(1) ਅਤੇ 102417(e) ਦੀਆਂ **ਲੋੜਾਂ** ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਜਾਂ ਵੱਖ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

- ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਿਸਣ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਸਟਾਫ਼ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ।
- ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਅਲੱਗ ਕੀਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਢੁਕਵੀਂ ਨਿਗਰਾਨੀ ਮਿਲਦੀ ਰਹੇ ਅਤੇ ਲਾਇਸੈਂਸ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

- ਜੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਪਰਿਵਾਰਕ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਿਸ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਸ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਜਾਂ ਵੱਖ ਕਰਨ ਲਈ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ, ਸਟਾਫ਼ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਕਿਸੇ ਤਸਦੀਕਸ਼ੁਦਾ ਕੇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਰੰਤ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ।

ਭੋਜਨ ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਸਮਾਂ

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਪ੍ਰਸਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ-ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਰੁੜਣ ਵਾਲੇ ਮੇਜ਼ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਦੂਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਨਾਮ ਕਾਰਡਾਂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਲਾਇਸੰਸ-ਧਾਰਕਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹੱਥ ਧੋਣ, ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਦੇ ਸਹੀ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। CDC ਅਤੇ CACFP ਦੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਸੰਬੰਧੀ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਥਾਂ ਅਤੇ ਮੌਸਮ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਣ, ਤਾਂ ਖੁੱਲੀ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਵਰਤਾਉਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰੋ।

ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਜਾਂ ਹਮਲੇ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ

ਲਾਇਸੰਸ-ਧਾਰਕਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਕੋਲ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਜਾਂ ਹਮਲੇ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

- ਸੰਪਰਕ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲੀਆਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੋਵਿਡ-19 ਮਾਮਲਾ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਵਿਚਲੀਆਂ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਦਾ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ

ਥੌਮਸ ਜੇ. ਐਰਾਗੌਨ ਐਮ.ਡੀ. ਡਾ.ਪੀ.ਐਚ.
ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਰਾਜ ਜਨ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ

ਗੈਵਿਨ ਨਿਊਸਮ
ਗਵਰਨਰ

- ਸਟਾਫ਼ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸੁਵਿਧਾ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਵਿੱਚ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਏ ਹਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਤਸਦੀਕਸ਼ੁਦਾ ਜਾਂ ਸ਼ੱਕੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹਨ।
- ਮਾਲਕਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਉਣ 'ਤੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨ ਦੀ **ਲੋੜ** ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਵਿਡ-19 Cal/OSHA ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਅਸਥਾਈ ਮਿਆਰਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਕੇਂਦਰਾਂ ਨੂੰ CDSS ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਕੇਅਰ ਲਾਇਸੈਂਸਿੰਗ ਡਿਵੀਜ਼ਨ (CCLD) ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰੀ ਦਫ਼ਤਰ ਰਾਹੀਂ **ਜਿਵੇਂ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੋਵੇ** ਟਾਈਟਲ 22, CCR ਸੈਕਸ਼ਨ 101212(d) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਪ੍ਰਕੋਪ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਦੀ **ਲੋੜ** ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰਕ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲੇ ਘਰਾਂ ਨੂੰ **ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ** ਸੰਚਾਰਿਤ ਬਿਮਾਰੀ ਫੈਲਣ ਦੀ ਖਬਰ ਜ਼ਰੂਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ 'ਤੇ, ਟਾਈਟਲ 22, CCR ਸੈਕਸ਼ਨ 102416.2(c)(3) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰੀ ਦਫ਼ਤਰ ਰਾਹੀਂ CCLD ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ।

ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਸੰਬੰਧੀ ਨੁਕਤੇ

ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦਾ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਉੱਤੇ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਿਆ ਹੈ। ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਤਣਾਅ ਭਰਪੂਰ, ਭਾਰੀ, ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੀਬਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤਣਾਅ, ਚਿੰਤਾ, ਸੋਗ ਅਤੇ ਡਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਖੁਦ ਦੇ, ਸਟਾਫ਼, ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਹਨ:

- ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਰਾਹਤ 'ਤੇ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਦੀ ਪਲੇਬੁੱਕ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਨੋਟਿਸ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਅਤੇ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਰੂਪ-ਰੇਖਾ ਤਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਪੋਸ਼ਣ, ਨੀਂਦ, ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
- ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰੇ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ।
- ਸਟਾਫ਼ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਅਹਿਸਾਸਾਂ ਬਾਰੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ‘ਤੇ ਉਹ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਟਾਫ਼, ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।
- CalHOPE ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਬਿਪਤਾ ਹੋਟਲਾਈਨ ਲਈ ਸੰਕੇਤ ਪੋਸਟ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ: 1- 800- 985- 5990, ਜਾਂ 66746 'ਤੇ TalkWithUs ਦਾ ਲਿਖਤੀ ਸੁਨੇਹਾ ਭੇਜੋ।
- ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ 1-800-273- TALK (1-800-273-8255), 1-888-628-9454 ‘ਤੇ ਕੌਮੀ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਰੋਕਥਾਮ ਲਾਈਫ ਲਾਈਨ ‘ਤੇ ਕਾੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਲਾਈਫ ਲਾਈਨ ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਚੈਟ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ, ਜੇ ਉਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਭਰੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਦਾਸੀ, ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਵਿਆਕੁਲਤਾ; ਜਾਂ 911 'ਤੇ ਕਾੱਲ ਕਰੋ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।