



## ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਦੁਬਾਰਾ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਸਲਾਹ

ਹਰ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਸਟਾਫ਼, ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਦੁਬਾਰਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਨੂੰ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਨਵੇਂ ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਰੁਟੀਨਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ, ਜੋਕਿ ਹਰ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹਨ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਦੀ ਬੇਸਬਰੀ ਨਾਲ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਜੋਸ਼ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਣਗੇ। ਕੁਝ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਬੇਚੈਨੀ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਆਮ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨਵੇਂ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਰੁਟੀਨਾਂ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਛੇਤੀ ਹੀ ਵਾਪਿਸ ਵਿਵਸਥਿਤ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਾਪਸੀ ਦੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪਹਿਲੂ ਯਾਦ ਕਰਵਾਓ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਜੁੜਣਾ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਲੱਗ ਜਾਣਾ।

ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਖੰਘਦੇ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਮਾਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਟਿਸ਼ੂ ਪੇਪਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਕੂਹਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖੰਘਣਾ ਜਾਂ ਛਿੱਕਣਾ ਜਾਣਦਾ ਹੋਵੇ।

ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਅਤੇ ਬਾਅਦ-ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਪੱਧਰਾਂ 'ਤੇ, ਸਕੂਲ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਢੰਗਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਣਗੇ।

ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਨਾ ਕਰਨਾ ਪਏ ਪਰੰਤੂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੇਡਸ ਵਿੱਚ ਸੰਗਠਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਾਪਿਸ ਛੱਡਣ ਅਤੇ ਲਿਜਾਣ ਲਈ ਵੀ ਨਵੇਂ ਨਿਯਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਾਰੇ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਟਾਫ਼ ਅਤੇ ਬਾਅਦ-ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਮਾਸਕ ਲਗਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਬਣਾਏ ਨਹੀਂ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪੈਦਲ ਜਾਂ ਸਾਈਕਲ 'ਤੇ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

ਸਕੂਲ ਦੇ ਆਵਾਜਾਈ ਸਾਧਨ ਵਿੱਚ, ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੀਟ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਬਾਅਦ-ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਬੱਸ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਬੱਸ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਫੇਸਮਾਸਕ ਪਹਿਨ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇਗਾ।

ਸਕੂਲ ਦੁਬਾਰਾ-ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਬਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਣਗੇ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਸਕੂਲ ਵਾਪਿਸ ਜਾਣ ਸਮੇਂ ਕੀ ਆਸ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਹੈ। ਸਕੂਲ ਬੰਦ ਰਹਿਣ ਦੀ ਅਵਧੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜੋ ਕੋਈ ਵੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੁਟੀਨਾਂ ਦੇ ਆ ਜਾਣ 'ਤੇ, ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਜਾਣ ਨਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਬਿਠਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇਗੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਉਹਨਾਂ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਰੁਟੀਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਉ ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋਣ, ਜੋ ਸਕੂਲ ਅਵਧੀ ਦੌਰਾਨ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਨ।

ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖਾਣ, ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦੇਸਤਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ।

ਅਧਿਆਪਕ ਇਹ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਬੰਦ ਰਹਿਣ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਣਗੇ ਜੋ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਨ।

ਜਿਸ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ, ਸਾਂਹ ਘੱਟ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਸਾਂਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣ, ਜਾਂ ਉਹ ਸੁੰਘਣ ਜਾਂ ਸੁਆਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆ ਜਾਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਨਹੀਂ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਇਕਾਂਤਵਾਸ 'ਤੇ ਐਚਐਸਈ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਜੇਕਰ ਉਹ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸਿੱਧੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਹਰ ਇੱਕ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਕੂਲ ਵਾਪਿਸ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੇ ਆਪਣਾ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਖੋ [gov.ie/backtoschool](http://gov.ie/backtoschool)