

ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰੋਗਾ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ
ਤੋਂ ਬਚਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ

ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਸਦੀ ਨਿਭਮ

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਸਕੂਲ ਦੀ ਸੰਬੰਧੀ ਸਦੀ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ:

- ਖੰਘ, ਗੱਢੇ ਵਿੱਚ ਅਰਥ, ਸਾਹ ਦੀ ਸੰਬੰਧੀ ਅਤੇ ਬਖਾਰ 37.5 ਤੋਂ ਉਪਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਖਿਛਕੇ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਖੱਡਣ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇ ਚਾਹੀਦਾ
- ਖਿਛਕੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਨਾਂ ਅਰਿਸ ਇਕਾਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇ ਚਾਹੀਦਾ
- ਖਿਛਕੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਪੈਂਜੀਟੀਬ ਸ਼ੇਕਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇ ਚਾਹੀਦਾ

ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਪਰ

- ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਗੱਢੇ ਵਿੱਚ ਅਰਥ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਹੋਰ ਖੱਡਣ ਨਾਂ ਹੋਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਂਸੀ, ਰਸਤ, ਸਿਰਦਰਦ, ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੇ ਦਰ। ਜੇ ਉਹ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਸਕੂਲ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ।
- ਜੇ ਹੋਰ ਸਵੈਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਖਾਰ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਜੇ ਉਹ 37.5 ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਸਕੂਲ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ।
- ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਨੁਕਸਾਨ ਸੰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ: ਨਾਮ, ਉਪਨਾਮ, ਸੰਬੰਧੀ ਟੋਨ, ਹੋਰੀ ਹੋਰ ਸਾਭਕਾਇਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਫੋਟੀ ਸੰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਵਕੋਸ਼ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦੀ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਦੇ ਚੰਗੇ ਹੋਣ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਹੈ ਹਿਮਾਥ ਨਾਲ ਬੰਗ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇ ਦੀ ਸੰਬੰਧੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ, ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਸ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਕਰੋ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਜੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਤਿੰਨੀ ਸੰਬੰਧੀ ਦੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਇਹ ਇਸ ਨੂੰ ਆਰ ਵਧਮ ਸਿਖਾਉਣਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਗਈਜੈਨਿਕ ਵਿਗਰ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਵੇ

- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦਾ ਸਹੀ ਤਰੀਕਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਿਖਾਓ ਕਿ ਇਹ ਕਰਨਾ ਹੈ (ਤੁਹਾਡੇ ਅਰ ਪਰਤਦਿਆਂ, ਖੰਘ ਅਤੇ ਛਿੱਕੇ ਮਾਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ, ਬਾਥਰੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ)। ਦੱਸੋ ਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।
- ਟੁਟੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚੋ ਵੀ ਸਿੱਧਾ ਖਾਣੀ ਨਹੀਂ ਖੀਚੋ ਹੈ ਜੇ ਹੋਰ ਖਾਣੀ ਦੀ ਬੱਠਲ ਸਿਖਾਓ ਜੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੇ ਦੇ ਨਿਭਮਾਂ ਦੀ ਖਾਸਕਾ ਕਰੋ (ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਰਮਰ ਪੈਂਟ ਅਤੇ ਹੋਰਗਾਣੇ ਮਾਰਨ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਜਾਂ ਖੋਟੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਨਾ ਛੋਹੋ, ਇੱਕ ਮੁਥੈਲ ਪਹਿਨੋ, ਆਪਣੇ ਮਾਥੀਆਂ ਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਦੁਰੀ ਬਣਾਓ ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ; ਹੋਰ ਕਿਤਾਬਾਂ, ਪੈਨ; ਖਾਣੀ ਦੀਆਂ ਬੱਠਲਾਂ ਆਦਿ ਦੀ ਸੰਬੰਧੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਚੋ)। ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉਥਾਰ ਦੇਣ ਲਈ, ਸੁਭਾਇਆ ਲਈ ਜਾਂ ਨਾ ਕਿ ਸਵਾਗਤ ਲਈ।
- ਬੰਗ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੇ ਨਿਭਮਾਂ ਦੀ ਸਪਸ਼ਟੀ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜੇ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦੇਣ ਸਿਖਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਦਲੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੰਗ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਧੂ ਕੀਟਨਰ ਵਿੱਚ ਖਾਓ।
- ਮਾਸਕ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤਦੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ (ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਕਬਰ ਕਰੋ, ਕੀਨਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜੋ ਰੱਖੋ, ਸਾਫ਼)।

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਕੋਲੋਂ ਵੱਧੇ ਮਾਮਰ ਦੀ ਟਰੱਕੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਸਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਛਾਣ ਕੇਗੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਉਬਲਦੇ ਹੋਏ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ।
- ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਉਦਾਹਰਣ ਦਿਓ।

ਮਰਦਮ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦੇ ਭਲੇ ਲਈ ਸਭਿਕਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ

- ਮਰਦਮ ਦੇ ਬਾਹਰ : ਮਾਮਰ ਸਾਰੇ ਹੱਥੋਂ, ਅੱਖੀ ਵੱਜਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗੇਟ ਦੇ ਹੱਥ ਸੈਰੇ ਆਓ
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਮ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਸਾਂ - ਖਿੱਚੋ ਜਾਂ ਵਿਆਕੁਤੀ ਜਾਂ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਮਰ ਸਾਰੇ ਹੱਥਣਾ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਕਿ ਅੱਖੀ ਵੱਜਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸਮਝਾਓ।
- ਆਪੇ ਸਕਦਮ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
 ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਲਈ ਮਰਦਮ ਵਿਗਿਆਨ
 ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹੋਵੇ।