ਕੋਵਿਡ-19 ਦੌਰਾਨ ਬੱਚੇ, ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ

ਸਕੂਲ

ਸਪਰਿੰਗ ਬਰੇਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ K-12 ਸਟਾਫ਼, ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਜਾਂ ਵਿਜ਼ਟਰਾਂ ਲਈ ਮਾਸਕ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤਰਜੀਹ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਚੋਣ ਹੈ। ਕੁਝ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਤੇ ਸਟਾਫ ਦਿਨ ਭਰ ਜਾਂ ਕੁਝ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਗੈਰ-ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਦੇਖੋ:

- ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡੀਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ, ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਕੈਂਪ
- ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡੀਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: K-12 ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19
- ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸਰਕਾਰ: ਕੋਵਿਡ-19 ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਕੂਲ
- ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸਰਕਾਰ: ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ
- ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸਰਕਾਰ: K-12 ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ
- ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸਰਕਾਰ: K-12 ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਲਈ ਸੂਬਾਈ ਕੋਵਿਡ-19 ਸੰਚਾਰੀ ਰੋਗ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ (PDF 585KB)

ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸੰਪਰਕ

ਜਿਵੇਂ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਸੈਸ਼ਨ ਵਾਪਸ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਏ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਵਧੇ ਹੋਏ ਸੰਪਰਕ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੀ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ ਵਲੋਂ ਸਕੂਲੀ ਸੰਪਰਕਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ, ਦੇਖੋ:

- ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ: ਸਕੂਲੀ ਆਊਟਬਰੇਕਾਂ
- ਇੰਨਟੀਰੀਅਰ ਹੈਲਥ: ਕੋਵਿਡ-19 ਸਕੂਲੀ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ
- ਆਈਲੈਂਡ ਹੈਲਥ: ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19
- ਨੌਰਦਰਨ ਹੈਲਥ: ਜਨਤਕ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ, ਆਊਟਬਰੇਕਾਂ ਅਤੇ ਐਨਫੋਰਸਮੈਂਟ
- ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ: K-12 ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਮਿਉਨਿਟਿਆਂ ਲਈ

ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਬੱਚੇ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਲਈ ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ, ਬੀਸੀ ਦੇ ਚਿਲਡਰਨਜ਼ ਹਸਪਤਾਲ ਨੇ ਇੱਕ ਜਾਣਕਾਰੀਦਾਇਕ ਵੀਡੀਓ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਇੱਕ ਚਾਇਲਡ ਲਾਈਫ ਸੈਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਟੈਸਟ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਗੇ। ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਹੁਣੇ ਦੇਖੋ। ਜ਼ੁਕਾਮ, ਇੰਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਜਾਂ ਕੋਵਿਡ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣਾਂ, ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਵੀ, ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜਾਂਚ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੈਫਰਲ ਦੀ ਜਾਂ **8-1-1** ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਟੈਸਟਿੰਗ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਟੈਸਟ ਕਿਥੋਂ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।

ਮਾਤਰੀ ਅਤੇ ਬਾਲ ਸਿਹਤ

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਕੋਵਿਡ -19 ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਸਵੈ-ਅਲਗਾਵ ਸੇਧਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ - 19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ - 19 ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ:

- ਬੀਸੀ ਵਿਮਿੰਨਜ਼ ਹੌਸਪਿਟਲ, ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਕੋਵਿਡ -19 ਜਾਣਕਾਰੀ (ਆਮ ਸਵਾਲ)
- ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ: ਕੋਵਿਡ-19: ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ, ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਅਤੇ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਦਾ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਚਮੜੀ-ਨਾਲ-ਚਮੜੀ ਲਗਾ ਕੇ ਪਕੜੋ। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਧੋਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲ◌ਾਉਣ ਵੇਲੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬ੍ਰੈਸਟ ਪੰਪ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਰੇਕ ਵਾਰੀ ਆਪਣੇ ਪੰਪ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਅਤੇ ਫੀਡਿੰਗ ਦੇ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫਾਰਮੂਲੇ ਨਾਲ ਪੂਰਤੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਫਾਰਮੂਲਾ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਦੋ ਹਫਤਿਆਂ ਲਈ ਚਲਦਾ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਫਾਰਮੂਲਾ ਰੱਖੋ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੌਰਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਵਾਸਤੇ, ਦੇਖੋ:

- ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡੀਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਨਿਆਣੇ
- ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡੀਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 (PDF 590KB)
- ਪੇਰੀਨੇਟਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਬੀਸੀ: ਕੋਵਿਡ-19 ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ (PDF 89KB)
- ਪੇਰੀਨੇਟਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਬੀਸੀ: ਕੋਵਿਡ-19 ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਪਿਲਾਉਣਾ ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ (PDF 139K)

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੌਰਾਨ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ

ਮਹਾਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਵਿਲੱਖਣ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਅਕ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਮਿਸ ਕਰਦ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਹੁਣ ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਵਾਧੂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮਹਾਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਦੋਸਤਾਂ ਕੋਲੋਂ ਦੂਰ ਹੋਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥ ਹੋਣ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਾਸਤੇ ਵਾਧੂ ਸਹਾਰੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਹਾਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।

- ਕਨੇਡੀਅਨ ਪੀਡਿਆਟਰਿਕ ਸੋਸਾਇਟੀ: ਤਣਾਅਪੂਰਣ ਜਨਤਕ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ
- ਕਨੇਡੀਅਨ ਪੀਡਿਆਟਰਿਕ ਸੋਸਾਇਟੀ: ਅਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੋਵਿਡ-19 ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ? "ਵਾਸਤਵਿਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਭਰੋਸਾ ਦੁਆਉਣ ਵਾਲੇ" ਹੋਵੋ
- ਕਨੇਡੀਅਨ ਪੀਡਿਆਟਰਿਕ ਸੋਸਾਇਟੀ: ਕੋਵਿਡ-19 ਦੌਰਾਨ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ: ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਫ੍ਰੰਟੀਅਰ
- ਮੀਡੀਆ ਸਮਾਰਟਸ: ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਦੂਰੀ ਰੱਖਣ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ
- ਮੀਡੀਆ ਸਮਾਰਟਸ: ਮਹਾਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਅਤੇ ਸਕ੍ਰੀਨ ਟਾਈਮ

ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਲਈ ਸਾਧਨ

ਜਾਣੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਹਾਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਕਨੇਡੀਅਨ ਪੀਡਿਆਟਰਿਕ ਸੋਸਾਇਟੀ: ਕੋਵਿਡ, ਨੌਜਵਾਨ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ: ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੁਨੇਹੇ
- ਕਨੇਡੀਅਨ ਪੀਡਿਆਟਰਿਕ ਸੋਸਾਇਟੀ: ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਨੁਸਖੇ ਅਤੇ ਸੁਝਾਅ
- ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪ ਫੋਨ: ਕੋਵਿਡ-19 ਦੌਰਾਨ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹਾਂ

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦੇਣਾ

ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਸਾਧਨ ਭਾਲੋ।

- ਕਨੇਡੀਅਨ ਪੀਡਿਆਟਰਿਕ ਸੋਸਾਇਟੀ: ਕੋਵਿਡ-19 ਅਤੇ #physicaldistancing ਦੌਰਾਨ ਨੌਜਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਦਾਸੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ
- ਕਨੇਡੀਅਨ ਪੀਡਿਆਟਰਿਕ ਸੋਸਾਇਟੀ: ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਚਿੰਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ
- ਕਨੇਡੀਅਨ ਪੀਡਿਆਟਰਿਕ ਸੋਸਾਇਟੀ: ਡਰ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਕਾਰਡ CARD ਸਿਸਟਮ
- ਇੰਟਰ-ਏਜੰਸੀ ਸਟੈਂਡਿੰਗ ਕਮੇਟੀ: ਮਾਏ ਹੀਰੋ ਇਜ਼ ਯੂ: ਹਾਓ ਕਿਡਜ਼ ਕੈਨ ਫਾਇਟ ਕੋਵਿਡ-19! (My Hero is You: How kids can fight COVID-19!)
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ -19

ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19

ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਦੇਖੋ ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡੀਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਕੋਵਿਡ-19 ਅਤੇ ਬੱਚੇ। ਕੋਵਿਡ-19 ਦੌਰਾਨ ਦੇਖਭਾਲ ਤੱਕ ਕਦੋਂ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਚਾਈਲਡ ਹੈਲਥ ਬੀਸੀ ਦੇਖੋ: ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਸੁਨੇਹਾ (PDF 351KB)

ਰੈਸ਼ ਅਤੇ ਸੋਜ ਸੰਬੰਧੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਕਈ ਹਫਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਰੈਸ਼ਾਂ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਤੇ ਜਖਮਾਂ ਜਾਂ ਸੋਜ ਸੰਬੰਧੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। "ਕੋਵਿਡ ਟੋਜ਼" (COVID toes), ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਿਲਬਲੇਨ (chilblain) ਵਰਗੇ ਜਖਮਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਨਾਲ ਦੇਖੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਅਨੇਕ ਜਖਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹਨ। ਚਮੜੀ ਦੇ ਇਹ ਜਖਮ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਰੈਸ਼ ਜਾਪਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਲਟੀਸਿਸਟਮ ਇਨਫਲੇਮੇਟਰੀ ਸਿੰਡਰੋਮ (MIS-C)

ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਲਟੀਸਿਸਟਮ ਇਨਫਲੇਮੇਟਰੀ ਸਿੰਡਰੋਮ (MIS-C) ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਵਾਂ ਪਛਾਣ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਕਲੀਨਿਕਲ ਸਿੰਡਰੋਮ ਹੈ। MIS-C ਦਾ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਅਸਾਧਾਰਣ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਨਤੀਜਾ ਗੰਭੀਰ ਫੈਲੀ ਹੋਈ ਸੋਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦਿਲ, ਪੇਟ ਸੰਬੰਧੀ (gastrointestinal) ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਫੇਫੜਿਆਂ, ਗੁਰਦਿਆਂ, ਦਿਮਾਗ, ਚਮੜੀ, ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਲਿੰਫ ਨੋਡਾਂ (lymph nodes) ਸਮੇਤ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਜ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗੰਭੀਰ ਅਤੇ ਘਾਤਕ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ ਮੈਡੀਕਲ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਸ਼ਿਸ਼ਟ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅਤਿਰਿਕਤ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਸ਼ਿਸ਼ਟ ਲੋੜਾਂ ਹਨ।

- ਔਟਿਜ਼ਮ ਸਪੀਕਸ (Autism Speaks): ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਕੋਵਿਡ-19 ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਾਧਨ
- ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡੀਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ
- ਬੀਸੀ ਚਿਲਡਰਨਜ਼ ਹਸਪਤਾਲ: ਇੰਨਹੇਲਰ ਡੋਜ਼ ਟ੍ਰੈਕਿੰਗ ਸ਼ੀਟ(PDF 129KB)
- ਕਨੇਡੀਅਨ ਪੀਡਿਆਟਰਿਕ ਸੋਸਾਇਟੀ: ਬਾਲ (Paediatric) ਦਮਾ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19
- ਕਨੇਡੀਅਨ ਪੀਡਿਆਟਰਿਕ ਸੋਸਾਇਟੀ: ਟਾਈਪ 1 ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19: ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ
- ਕਨੇਡੀਅਨ ਪੀਡਿਆਟਰਿਕ ਸੋਸਾਇਟੀ: ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਏਡੀਐਚਡੀ (ADHD) ਹੈ: ਇੱਕ ਮਹਾਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਨਜਿੱਠਣਾ
- ਸਿੱਕਕਿਡਜ਼ (SickKids): ਕੋਵਿਡ-19 ਸੰਕਟ ਵਿੱਚੋਂ ਆਪਣੇ ਤੰਤੂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ (neurodevelopmental) ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣਾ

ਸੁਰੱਖਿਆ

ਮਹਾਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।

- ਕੋਵਿਡ-19 ਦੌਰਾਨ ਸੱਟਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ
- ਕਨੇਡੀਅਨ ਪੀਡਿਆਟਰਿਕ ਸੋਸਾਇਟੀ: ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਘਰ ਵਿੱਚ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ

ਆਖਰੀ ਵਾਰੀ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ: 11 ਮਾਰਚ, 2022

ਉੱਤੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਗਸਤ, 2021 ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡੀਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਟੈਸਟਿੰਗ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਫੇ, ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡੀਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਰੈਸ਼ ਅਤੇ ਸੋਜਸ਼ਕਾਰੀ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਸਫੇ, ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡੀਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਨਿਆਣੇ ਸਫੇ, ਬੀਸੀ ਵਿਮਿੰਨਜ਼ ਹੌਸਪਿਟਲ, ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਕੋਵਿਡ -19 ਜਾਣਕਾਰੀ (ਆਮ ਸਵਾਲ) ਸਫੇ ਅਤੇ ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡੀਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: K-12 ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਸਫੇ ਅਤੇ ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡੀਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਟੈਸਟਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਪੰਨੇ ਤੋਂ ਲਈ ਗਈ ਹੈ।