

## ਕੋਵਿਡ-19 ਦੌਰਾਨ ਬੱਚੇ, ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ

### ਸਕੂਲ

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਤੰਬਰ ਵਿੱਚ ਇਨ-ਪਰਸਨ ਲਰਨਿੰਗ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਜਾਣਗੇ। ਇਨ-ਪਰਸਨ ਲਰਨਿੰਗ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਨਵੇਂ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਾਅ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣਾ, ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਸਾਰੇ ਸਟਾਫ਼, ਬਾਲਗ ਵਲੰਟੀਅਰਾਂ, ਵਿਜ਼ਿਟਰਾਂ, ਅਤੇ 12 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਗੈਰ-ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਕਵਰਿੰਗ ("ਮਾਸਕ") ਪਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਿਰਫ ਅਪਵਾਦ ਤਾਂ ਹਨ ਜਦੋਂ:

- ਜੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣ ਜਾਂ ਹਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੈ
- ਜੇ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਕੋਈ ਬੈਰੀਅਰ ਹੈ
- ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ

9-11 ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 9 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਫੈਸਲਾ ਹੋਣਾ ਜਾਰੀ 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 ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ](#)
- [ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸਰਕਾਰ: K-12 ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਲਈ ਸੁਬਾਈ ਕੋਵਿਡ-19 ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼](#)  
(PDF, 585KB)

### ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸੰਪਰਕ

ਜਿਵੇਂ ਸਕੂਲ 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 ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ](#)
- [ਇੰਨਟੀਰੀਅਰ ਹੈਲਥ: ਸਕੂਲੀ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ](#)
- [ਆਈਲੈਂਡ ਹੈਲਥ: ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ](#)
- [ਨੌਰਦਰਨ ਹੈਲਥ: ਕੋਵਿਡ-19 ਸਕੂਲੀ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ](#)
- [ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ: ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀਸੀਐਚ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ](#)

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। ਜੁਕਾਮ, 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 ਹੋਸਪਿਟਲ, ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਕੋਵਿਡ -19 ਜਾਣਕਾਰੀ \(ਆਮ ਸਵਾਲ\)](#)
- [ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ: ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਦੌਰਾਨ 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 ਪਿਲਾਉਣ 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 ਪੁਰਤੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਫਾਰਮੂਲਾ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ 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 ਦੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 \(PDF 590KB\)](#)
- [ਪੇਰੀਨੇਟਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਬੀਸੀ: ਕੋਵਿਡ-19 ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੱਧ 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 ਦੇਸਤਾਂ ਨੂੰ ਮਿਸ ਕਰਦੇ 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 ਦੇਸਤਾਂ 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: ਤਣਾਅਪੂਰਨ 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](#)
- [ਚਾਇਲਡ ਹੈਲਥ ਬੀਸੀ: ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਸੁਨੇਹਾ \(PDF 351KB\)](#)
- [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 ਨਸਖੇ 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 ਨੌਜਵਾਨਾਂ 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](#)।

### ਰੈਸ਼ ਅਤੇ ਸੋਜ ਸੰਬੰਧੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਕਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ 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 ਰੰਭੀਰ ਅਤੇ ਘਾਤਕ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ ਮੈਡੀਕਲ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਰੋਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸੋਜ ਸੰਬੰਧੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਦੇਖੋ:

- [ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡੀਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਰੋਸ਼ ਅਤੇ ਸੋਜ ਸੰਬੰਧੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ](#)

## ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਸ਼ਿਸ਼ਟ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ

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

- [ਐਂਟਿਜ਼ਮ ਸਪੀਕਸ \(Autism Speaks\): ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਕੋਵਿਡ-19 ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਾਧਨ](#)
- [ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡੀਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ](#)
- [ਬੀ. ਸੀ. ਦਾ ਚਿਲਡਰਨਜ਼ ਹਸਪਤਾਲ: ਇੰਨਹੇਲਰ ਡੇਜ਼ 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: 24 ਅਗਸਤ, 2021

ਉੱਤੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਾਰਚ 2021 ਨੂੰ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਗਏ [ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡੀਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਟੈਸਟਿੰਗ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਫੇ ਅਤੇ ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡੀਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਰੋਸ਼ ਅਤੇ ਸੋਜਸ਼ਕਾਰੀ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਸਫਾ](#), [ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡੀਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਨਿਆਣੇ ਸਫਾ](#), [ਬੀਸੀ ਵਿਮਿੰਨਜ਼ ਹੋਸਪਿਟਲ, ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਕੋਵਿਡ -19 ਜਾਣਕਾਰੀ \(ਆਮ ਸਵਾਲ\) ਸਫੇ](#), [ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡੀਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: K-12 ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਅਤੇ ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡੀਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਲਈ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟਿੰਗ ਸਫੇ](#) ਤੋਂ ਲਈ ਗਈ ਹੈ।

---

ਹੋਰ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਈਲ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਲਈ [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **8-1-1** (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੋਲੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, 7-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।