**[Date]**

ਪਿਆਰੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ/ਸਰਪ੍ਰਸਤ:

**[INSERT School Name]** ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ **[INSERT Date(s)]** ਨੂੰ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ COVID-19 ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕਤਾ ਮੰਨਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਹ ਸੂਚਨਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਵੋ:

* **ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ COVID-19 ਲਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਜਾਂ ਉਸਦਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।** COVID-19 ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦਾ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।
* **ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ COVID-19 ਨਾਲ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਇਸਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਅਗਲੇ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।** ਚੰਗੀ ਫਿਟ ਅਤੇ ਫਿਲਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਵਾਲੇ [ਉੱਚ-ਕੁਆਲਿਟੀ ਮਾਸਕ](https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/Masks-for-Kids-Tips-and-Resources.aspx) ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।
* **ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ COVID-19 ਲਈ [INSERT date range, 3-5 days following last exposure] ਨੂੰ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਸਿਵਾਇ ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਪਿਛਲੇ** 30 **ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ COVID-19 ਨਾ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ।** ਤੁਸੀਂ **[INSERT local school or community testing resources]** 'ਤੇ ਜਾਂ [ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦੀ ਕੋਈ ਟੈਸਟਿੰਗ ਸਾਈਟ ਲੱਭਣ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰਕੇ](https://myturn.ca.gov/testing.html) ਟੈਸਟ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਓਵਰ-ਦੀ-ਕਾਉਂਟਰ (ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਜਾਣ) ਵਾਲੇ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ [ਲੱਛਣ](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html) ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਫੌਰਨ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਉਸਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ COVID-19 ਹੋਇਆ ਸੀ।
* ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ [**COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ**](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html) **ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹ COVID-19 ਲਈ ਪੋਜ਼ੀਟਿਵ ਟੈਸਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ**  [**ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ**](https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/CDPH%20Document%20Library/COVID-19/self-isolation-instructions.pdf) **ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ [INSERT school contact information] 'ਤੇ ਫੌਰਨ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।** ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸਾਡੇ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।
* **ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ COVID-19 ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੀ ਨਵੀਨਤਮ ਖੁਰਾਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।** ਟੀਕਾਕਰਣ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। [ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਲਈ ਮੁਲਾਕਾਤ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ](https://myturn.ca.gov/) ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਸਟਾਫ਼ ਵਿੱਚ ਨਿਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਲਾਗਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ COVID-19 ਦਾ ਸਕੂਲ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ **[INSERT phone number, email address, and/or website link]** 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸ਼ੁਭਚਿੰਤਕ,

**[INSERT Name, Title, and Contact information]**