Punjabi

ਸਤੰਬਰ 2022

Re: Fraser Health's Healthy Back to School GuideRe: Fraser Health's Healthy Back to School Guide

ਫ੍ਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚਲੇ ਪਿਆਰੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਓ,

ਅਸੀਂ ਸਕੂਲ ਸਾਲ 2022/2023 ਦੀ ਤਾਂਘ ਨਾਲ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚਲੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਲਈ ਮਦਦ ਜਾਰੀ ਰਖ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ/ਸਰਪ੍ਰਸਤਾਂ ਲਈ ਸਕੂਲ ਚ' ਨਰੋਈ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਾਪਸੀ ਚ' ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਪਬਲਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਵੈਬ ਸ੍ਰੋਤ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਿਹਤ ਸ੍ਰੋਤ:
ਸਕੂਲ ਪਰਤਣ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਬੇਚੈਨੀ, ਨਰੋਆ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ, ਘਰ ਤੋਂ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਘਰ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਫ਼ਰ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੌਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਏ, ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਾਡੀ Healthy Back to School Guide (fraserhealth.ca/schools) ਵੇਖੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ/ਸਰਪ੍ਰਸਤਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵਾਧੂ ਖ਼ੁਰਾਕ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ, ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਲਿੰਗ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਨਰੋਏ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸ੍ਰੋਤ ਮਿਲਣਗੇ।

ਸਕੂਲਾਂ ਲਈ COVID-19 ਬਾਰੇ ਸੇਧ

ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ -19 ਬਾਰੇ ਅਪਡੇਟ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੂਬਾਈ ਸੇਧ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ British Columbia Centre for Disease Control (BCCDC) Schools ਵੈਬ ਸ੍ਰੋਤ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਟੀਕਾਕਰਣ:

ਟੀਕਾਕਰਣ – ਕਿੰਡਰਗਾਰਟਨ ਚ' ਦਾਖ਼ਲਾ, ਗ੍ਰੇਡ 6 ਅਤੇ ਗ੍ਰੇਡ 9

- ਬੱਚੇ 4 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ 'ਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ **ਕਿੰਡਰਗਾਰਟਨ ਚ' ਦਾਖ਼ਲਾ ਲੈਣ** ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਟੀਕੇ ਲੁਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਚ' ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੁਝਾਏ ਗਏ ਟੀਕੇ ਲੁਆਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਕਿੰਡਰਗਾਰਟਨ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਿਵੇਂ ਬੁੱਕ ਕੀਤਾ ਜਾਏ, ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਡੇ children and youth immunizations ਪੇਜ 'ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- B.C. ਚ' school-aged children and teens ਨੂੰ **ਗ੍ਰੇਡ 6 ਅਤੇ ਗ੍ਰੇਡ 9** ਚ' ਟੀਕੇ ਲੁਆਉਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗ੍ਰੇਡ 6 ਅਤੇ ਗ੍ਰੇਡ 9 ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਹ ਟੀਕੇ immunizations by public health nurses at school clinics ਵਿਖੇ ਲੁਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਗ੍ਰੇਡ 6 ਅਤੇ ਗ੍ਰੇਡ 9 ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਿਮਤੀ ਫ਼ਾਰਮ ਸਕੂਲ ਸਾਲ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ 'ਤੇ ਘਰ ਚ' ਭੇਜੇ ਜਾਣਗੇ। ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ/ਸਰਪ੍ਰਸਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ consent for immunization ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੋਵਿਡ -19 ਟੀਕਾਕਰਣ

- ਉਪਰ ਦਿੱਤੇ ਟੀਕਾਕਰਣ ਤੋਂ ਅਲਾਵਾ, ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਾਕਰਣ ਬਾਰੇ ਬਿਲਕੁਲ ਨਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਾਕਰਣ ਲਈ 6 ਮਹੀਨੇ ਅਤੇ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਟੀਕੇ ਲੁਆਉਣ ਲਈ ਯੋਗ ਹਨ।
- ਇਸ ਪਤਝੜ ਚ' 5 ਸਾਲ ਅਤੇ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਬੂਸਟਰ ਟੀਕੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।
- **ਸਕੂਲ ਦੇ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਚ' ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕੇ ਨਹੀਂ ਲਾਏ ਜਾਂਦੇ।**
- ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ gov.bc.ca/GetVaccinated 'ਤੇ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕਰਾਉਣ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੁਲਾਕਾਤ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆਉਣ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਏਗਾ।

ਫ਼ਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਣ

Punjabi

- 6 ਮਹੀਨੇ ਅਤੇ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਸਾਲ ਫ਼ਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲੁਆਉਣ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਫ਼ਲੂ ਦੇ ਟੀਕੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਕਤੂਬਰ ਚ' ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- **ਸਕੂਲ ਦੇ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਚ' ਫ਼ਲੂ ਦੇ ਟੀਕੇ ਨਹੀਂ ਲਾਏ ਜਾਂਦੇ।**
- ਫ਼ਲੂ ਦੇ ਕਲੀਨਿਕ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ immunizebc.ca/clinics/flu 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ:

ਡੈਂਟਲ

ਸਾਡੀ ਪਬਲਿਕ ਸਿਹਤ ਡੈਂਟਲ ਟੀਮ ਵੱਲੋਂ ਕਿੰਡਰਗਾਰਟਨ ਡੈਂਟਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਰਹੇਗੀ। ਸਕੂਲ ਸਾਲ 2022/2023 ਦੌਰਾਨ ਉਹ ਕਿੰਡਰਗਾਰਟਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੇਗੀ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਣ ਵਜੋਂ ਸ਼ਨਾਖ਼ਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਨੂੰ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਲਈ ਰੈਫ਼ਰਲ ਅਤੇ ਸ੍ਰੋਤ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਏ ਜਾਣਗੇ।

ਨਜ਼ਰ (ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ)

ਸਕੂਲ ਚ' ਦਾਖ਼ਲਾ ਲੈਂਦਿਆਂ ਸਾਰ ਹੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਡਾਕਟਰ (ਓਪਟੋਮੀਟ੍ਰਿਸਟ) ਤੋਂ ਹਰ ਸਾਲ ਨਜ਼ਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। B.C. ਚ' 18 ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਹਰ ਸਾਲ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਮੁਫ਼ਤ ਜਾਂਚ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਹੱਕਦਾਰ ਹਨ। ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ/ਸਰਪ੍ਰਸਤ Find an Optometrist ਡਾਟਾਬੇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਜਾਂ 604-737-9907 'ਤੇ BC ਡਾਕਟਰਸ ਆਫ਼ ਓਪਟੋਮਿਟ੍ਰੀ (BC Doctors of Optometry) ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਓਪਟੋਮੀਟ੍ਰਿਸਟ ਵਿਖੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਬੁਕਿੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸੁਣਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ

ਬੋਲਚਾਲ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਣਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪਤਾ ਲੱਗਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ hearing services ਪੇਜ 'ਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਸਿਹਤ ਆਡੀਓਲਾਜੀ ਕਲੀਨਿਕ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੈਫ਼ਰ ਕਰੋ, ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ।

ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ, ਨਜ਼ਰ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੁਣਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦੇ ਟੈਸਟਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਸਾਡੇ child health screenings page (fraserhealth.ca/childhealthscreenings) 'ਤੇ ਜਾਓ।

B.C. ਦਾ Healthy Kids Program

Healthy Kids Program ਘੱਟ ਆਮਦਨ ਵਾਲ਼ੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿਚਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਇਲਾਜ, ਨਜ਼ਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਚ' ਮਦਦ ਲਈ ਕਵਰੇਜ ਉਪਲਬਧ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਚਿੱਠੀ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸੁਆਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚੋਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਪਬਲਿਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟਾਂ:					
ਐਬਸਫ਼ੋਰਡ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 604-864-3400 ਫ਼ੈਕਸ: 604-864-3410	ਐਗਸੀ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 604-793-7160 ਫ਼ੈਕਸ: 604-796-8587	ਬਰਨਬੀ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 604-918-7605 ਫ਼ੈਕਸ: 604-918-7630	ਚਿਲੀਵੈਕ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 604-702-4900 ਫ਼ੈਕਸ: 604-702-4901	ਕਲੋਵਰਡੇਲ, ਸਰ੍ਹੀ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 604-575-5100 ਫ਼ੈਕਸ: 604-574-3738	ਗਿਲਫ਼ੋਰਡ, ਸਰ੍ਹੀ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 604-587-4750 ਫ਼ੈਕਸ: 604-587-4777

fraserhealth

Better health.
Best in health care.

Punjabi

ਹੋਪ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 604-860-7630 ਫ਼ੈਕਸ: 604-869-2332	ਲੈਂਗਲੇ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 604-539-2900 ਫ਼ੈਕਸ: 604-514-8036	ਮੈਪਲਰਿਜ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 604-476-7000 ਫ਼ੈਕਸ: 604-476-7077	ਮਿਸ਼ਨ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 604-814-5500 ਫ਼ੈਕਸ: 604-814-5517	ਨਿਊ ਵੈਸਟਮਿਨਸਟਰ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 604-777-6740 ਫ਼ੈਕਸ: 604-525-0878	ਟ੍ਰਾਈ-ਸਿਟੀਜ਼ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 604-949-7200 ਫ਼ੈਕਸ: 604-949-7211
ਨਿਊਟਨ, ਸਰ੍ਹੀ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 604-592-2000 ਫ਼ੈਕਸ: 604-501-4814	ਨੋਰਥ ਡੈਲਟਾ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 604-507-5400 ਫ਼ੈਕਸ: 604-507-4617	ਨੋਰਥ ਸਰ੍ਹੀ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 604-587-7900 ਫ਼ੈਕਸ: 604-582-4811	ਸਾਊਥ ਡੈਲਟਾ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 604-952-3550 ਫ਼ੈਕਸ:604-946-6953	ਵਾਈਟ ਰੌਕ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 604-542-4000 ਫ਼ੈਕਸ: 604-542-4009	

2022 BC's Top Employers