



Sacramento Valley Charter School

2399 Sellers Way | West Sacramento, CA 95691 | P: 916.596.6422

Novel Coronavirus

There is currently no vaccine to prevent coronavirus disease 2019 (COVID-19). The best way to prevent illness is to avoid being exposed to this virus

Symptoms:

COVID 19
CORONAVIRUS DISEASE 2019 (COVID-19)

SYMPTOMS* OF CORONAVIRUS DISEASE

Patients with COVID-19 have reportedly had mild to severe respiratory illness. Symptoms can include

- Fever
- Cough
- Shortness of breath

* Symptoms may appear 2-14 days after exposure. If you have been in China within the past 2 weeks and develop symptoms, call your doctor.

www.cdc.gov/COVID19

316705 8 February 18, 2020 12:00 PM



Travel:

If you are returning from a foreign trip, have an appointment with your physician immediately. After getting clearance from a certified physician, it is safe to send your students back to school. Please provide the school office with medical report.

Prevention:

- Avoid close contact with people who are sick.
- Avoid touching your eyes, nose, and mouth.
- Stay home when you are sick.
- Cover your cough or sneeze with a tissue, then throw the tissue in the trash.
- Clean and disinfect frequently touched objects and surfaces using a regular household cleaning spray or wipe.
- Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds, especially after going to the bathroom; before eating; and after blowing your nose, coughing, or sneezing.

See Reverse for Punjabi Version

ਨੈਵਲ ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ 2019 (COVID-19)

ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਅਜੇ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਲੱਛਣ:

- ਬੁਖਾਰ
- ਖੰਘ
- ਐਥਾ ਸਾਹ

ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਲੱਗਣ ਤੋਂ 2-14 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਲੱਛਣ ਉੱਭਰ ਕੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਬਚੀਏ ?

COVID 19 CORONAVIRUS DISEASE
CORONAVIRUS DISEASE 2019 (COVID-19)

SYMPTOMS* OF CORONAVIRUS DISEASE

Patients with COVID-19 have reportedly had mild to severe respiratory illness. Symptoms can include

- Fever
- Cough
- Shortness of breath

* Symptoms may appear 2–14 days after exposure. If you have been in China within the past 2 weeks and develop symptoms, call your doctor.

www.cdc.gov/COVID19

3/10/20 9: February 13, 2020 12:00 PM



ਯਾਤਰਾ:

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰਲੇ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਵਾਪਿਸ ਆ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ। ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਆਗਿਆ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਭੇਜਣਾ ਸੁਰਖਿਅਤ ਹੈ। ਕਿ੍ਪਾ ਕਰਕੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਮੈਡੀਕਲ ਰਿਪੋਰਟ ਦੇਵੋ।

ਰੋਕਥਾਮ:

- ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਬਿਮਾਰ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ, ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਨਾ ਛੁਹੋ।
- ਜਦੋਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਘਰ ਹੀ ਰਹੋ।
- ਜੇ ਖੰਘ ਤੇ ਛਿੱਕਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਢਕੋ ਅਤੇ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟੋ।
- ਜਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਿਆ ਹੋਵੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉਤੇ ਘਰ ਦੀ ਸਪ੍ਰੇ ਕਰੋ ਜਾਂ ਵਾਈਪਸ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਕਸਰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਵੀਹ ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਦੋਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਬਰੂਮ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ; ਖੰਘ, ਛਿੱਕਾਂ ਤੇ ਨੱਕ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ