



NORTHOLT
HIGH SCHOOL

Committed to excellence

Eastcote Lane, Northolt, Middlesex, UB5 4HP

www.northolthigh.org.uk

Email: admin@northolthigh.org.uk

Tel: 0208 864 8544

Headteacher: Marion Budd, MA (Hons), MA (Ed), MBA

1 September 2020

Dear Parents and Carers

How you can help us to protect our school community from COVID-19

We all have a part to play in making our school as safe as possible when students return in September and I am writing to you today about one of the most important things you can do to protect our community. To reduce community transmission of the coronavirus, you must keep your child at home if your child or anyone else in your household develops coronavirus symptoms.

The main symptoms of coronavirus are:

- **high temperature** – this means you feel hot to touch on your chest or back (you do not need to measure your temperature)
- **new, continuous cough** – this means coughing a lot for more than an hour, or 3 or more coughing episodes in 24 hours (if you usually have a cough, it may be worse than usual)
- **loss or change to your sense of smell or taste** – this means you've noticed you cannot smell or taste anything, or things smell or taste different to normal

For more information, please read this [guidance on symptoms](#).

If you have **one or more** of these symptoms (you do not need to have all of them), you must **self-isolate** straight away for **10 days** or longer if you still have symptoms other than cough or loss of sense of smell/taste.

If you live in the same household as someone with coronavirus symptoms, you must **self-isolate** straight away for **14 days**.

If someone in your household has developed symptoms, as well as self-isolating, the person should get a **test** to check whether they have Covid-19. The test is free for everyone. You can do this by accessing [this website](#) or by telephoning 119 if you do not have access to the internet.

If the test result is positive, the person infected must complete the rest of the 10 day isolation period. Everyone else in the household must complete the self-isolation for **14 days** from when the infected person started having symptoms. The person will also be contacted by the NHS Test and Trace service who will ask you to share details of people with whom they have had close, recent contact and places they have visited.

If the test is negative, members of the household (and the person with symptoms) no longer need to self-isolate and the student can return to school.

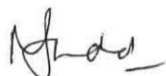
We know you will be concerned at your child missing more school time, but it is very important that we all follow this guidance to ensure that the virus is controlled as much as possible. If your child has to isolate, we will set work for them to complete if they are well enough and we are always here to provide support if you or they need it.

These measures to control the virus will only work if we **all** follow these guidelines. Please be assured that the same measures are in place for staff at school. If you have any questions or concerns about this information, please get in touch with us, either by telephoning or emailing us at help@northolthigh.org.uk.

To support all of our community in understanding these safety requirements, please find this letter translated into major community languages overleaf.

Thank you for your support.

Yours sincerely

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Marion Budd', with a horizontal line extending from the end of the signature.

Marion Budd
Headteacher

كيف يمكنكم مساعدتنا في حماية مجتمع مدرستنا من فيروس COVID-19

لكل منّا دور يلعبه من أجل أن تكون مدرستنا آمنة بأكبر قدر ممكن عندما يعود الطلاب الى الدراسة في شهر سبتمبر، وها أنا اليوم أكتب إليكم عن أحد أهم الأشياء التي يمكنكم القيام بها لحماية مجتمع مدرستنا. إذا كان طفلك أو أي شخص آخر في منزلك يعاني من أعراض فيروس كورونا، فإنه يتوجب عليك أن تُبقي طفلك في المنزل، وذلك لكي نتمكن من الحد من انتقال الفيروس الى مجتمع المدرسة.

الأعراض الرئيسية لفيروس كورونا هي:

- ارتفاع في درجة الحرارة - وهذا يعني أنك تشعر بالحرارة عند لمس صدرك أو ظهرك (ولكنك لست في حاجة إلى قياس درجة حرارتك).
- سعال جديد ومتواصل - وهذا يعني سعال شديد مع استمراره لأكثر من ساعة، أو حدوث 3 نوبات أو أكثر من السعال خلال فترة 24 ساعة (وإذا كنت في العادة تعاني من السعال على أية حال، فقد تكون نوبة السعال الجديد أسوأ من المعتاد).
- فقدان أو تغير في حاسة الشم أو التذوق - وهذا يعني أنك لاحظت أنه لا يمكنك شم أو تذوق أي شيء، أو أن الأشياء ذات الرائحة أو المذاق اصبحت تختلف عن المعتاد.

لمزيد من المعلومات في هذا الخصوص، يُرجى قراءة هذه الإرشادات حول الأعراض.

إذا كانت لديك واحدة أو أكثر من هذه الأعراض (حيث أنه ليس من الضرورة بمكان أن تكون لديك جميع الأعراض)، فيجب عليك عزل نفسك ذاتياً على الفور لمدة 10 أيام، أو عزل نفسك ذاتياً أكثر من 10 أيام إذا كنت لا تزال تعاني من أعراض أخرى غير السعال أو فقدان حاسة الشم / التذوق.

إذا كنت تعيش في نفس المنزل مع شخص آخر يعاني من أعراض فيروس كورونا، فيجب عليك عزل نفسك ذاتياً وفوراً لمدة 14 يوماً.

إذا ظهرت أعراض الكورونا على أحد أفراد أسرتك، بالإضافة إلى العزل الذاتي، فيجب أن يخضع ذلك الشخص لإختبار طبي للتحقق مما إذا كان مصاباً بـ Covid-19. علماً بأن الإختبار مجاني للجميع. يمكنك القيام بذلك من خلال الدخول إلى هذا الموقع أو عن طريق الاتصال هاتفياً بالرقم 119 إذا لم يكن لديك وسيلة الدخول الى الإنترنت.

إذا كانت نتيجة الإختبار الطبي إيجابية ، يجب على الشخص المصاب إكمال فترة العزل الذاتي المتبقية لمدة 10 أيام. ويجب على أي شخص آخر في المنزل إكمال العزل الذاتي لمدة 14 يوماً ابتداءً من وقت ظهور الأعراض على الشخص المصاب. سيتم أيضاً الاتصال بالشخص المصاب بواسطة طريقة الإختبار والتقصي التابعة لإدارة الناشيونال هيلث سيرفيس NHS Test and Trace التي ستطلب منك مشاركة تفاصيل الأشخاص الذين كان لديهم تواصل مع المصاب عن قرب وخلال المدة القريبة الماضية، إضافة الى التعرف على الأماكن التي قاموا بزيارتها.

إذا كان الإختبار سلبياً، فلن يحتاج أفراد الأسرة (والشخص المصاب بالأعراض) إلى عزل أنفسهم ذاتياً، ويمكن للطلبة العودة إلى المدرسة.

نحن على دراية بأنك ستشعر بالقلق من أن طفلك سيفقد المزيد من وقت المدرسة، ولكن من المهم جداً أن نقوم جميعاً باتباع هذه الإرشادات لضمان السيطرة على الفيروس قدر الإمكان. إذا اضطر طفلك إلى القيام بعملية عزله ذاتياً، فسندد له الأعمال المدرسية لإكمالها إذا كان يشعر بالتعافي بما فيه الكفاية للقيام بذلك، ونحن هنا متواجدون دائماً لتقديم الدعم إذا كنت أنت أو هم بحاجة إليه.

هذه الإجراءات لن تنجح في السيطرة على الفيروس إلا إذا اتبعنا جميعاً هذه الإرشادات. نؤكد لكم بأن نفس هذه الإجراءات يتم تطبيقها على الموظفين في المدرسة. إذا كانت لديك أية أسئلة أو مخاوف بشأن هذه المعلومات، يُرجى الاتصال بنا سواءً عن طريق الاتصال بنا هاتفياً أو بمراسلتنا عبر البريد الإلكتروني على الإيميل: help@northolthigh.org.uk.

نشكركم على دعمكم لنا.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام،

ماريون بْدُ
مديرة المدرسة Headteach
Marion Budd

Szanowni Rodzice i Opiekunowie,

W jaki sposób mogą Państwo pomóc nam chronić naszą społeczność szkolną przed COVID-19

Wszyscy mamy do odegrania rolę w zadbaniu o to, aby nasza szkoła była jak najbezpieczniejsza, gdy uczniowie wrócą we wrześniu i piszę dziś do Państwa w związku z jedną z najważniejszych rzeczy, jakie mogą Państwo zrobić, aby chronić naszą społeczność. Aby zmniejszyć rozprzestrzenianie się koronawirusa w ramach społeczności, muszą Państwo zatrzymać swoje dziecko w domu, jeśli dziecko lub inna osoba w domostwie będzie mieć objawy koronawirusa.

Głównymi objawami koronawirusa są:

- **wysoka temperatura** – oznacza to, że klatka piersiowa lub plecy są gorące w dotyku (nie jest konieczne mierzenie temperatury)
- **nowy, ustawiczny kaszel** – oznacza to kaszlenie dużo przez dłużej niż godzinę lub 3 czy więcej epizody kaszlu w ciągu 24 godzin (jeśli zwykle ma się kaszel, może on być gorszy niż zazwyczaj)
- **utrata lub zmiana zmysłu powonienia lub smaku** – oznacza to, że zauważy się, iż nie czuje się zapachu lub smaku niczego lub rzeczy pachną czy smakują inaczej niż zwykle

Dalsze informacje można znaleźć czytając te [wskazówki dotyczące objawów](#).

W przypadku **jednego lub więcej** z tych objawów (nie trzeba mieć wszystkich), należy **izolować się** od razu przez **10 dni** lub dłużej, jeśli nadal ma się objawy inne niż kaszel czy utrata zmysłu powonienia/smaku.

Jeśli mieszka się w tym samym domostwie co ktoś z objawami koronawirusa, należy **izolować się** od razu przez **14 dni**.

Jeśli ktoś w domostwie ma objawy, jak też izoluje się, osoba ta powinna zrobić **test**, aby sprawdzić, czy ma Covid-19. Test jest bezpłatny dla wszystkich. Można to zrobić korzystając z [tej strony internetowej](#) lub dzwoniąc na numer 119, jeśli nie ma się dostępu do Internetu.

Jeśli wynik testu jest pozytywny, zakażona osoba musi dokończyć resztę 10-dniowego okresu izolacji. Każda pozostała osoba w domostwie musi przeprowadzić izolację przez 14 dni, od czasu, gdy zakażona osoba zaczęła mieć objawy. Z osobą tą skontaktuje się też zespół ds. testowania i śledzenia przebiegu wirusa Publicznej Służby Zdrowia (NHS Test and Trace), który poprosi o przekazanie danych osób, z którymi miała ona niedawno bliski kontakt i miejsc, które odwiedziła.

Jeśli wynik jest negatywny, członkowie domostwa (i osoba z objawami) nie muszą już izolować się i uczeń może wrócić do szkoły.

Wiemy, że będą Państwo martwili się, iż Wasze dziecko opuści więcej zajęć szkolnych, lecz bardzo ważne jest, abyśmy wszyscy stosowali się do tych zaleceń, by umożliwić jak największą kontrolę wirusa. Jeśli dziecko musi się izolować, zapewnimy dla niego prace do wykonania, jeśli czuje się wystarczająco dobrze i zawsze służymy wsparciem, jeśli Państwo lub dziecko go potrzebujecie.

Te środki kontroli wirusa będą skuteczne tylko, jeśli my **wszyscy** zastosujemy się do tych zaleceń. Pragniemy zapewnić Państwa, że te same środki obowiązują personel szkolny. Jeśli mają Państwo jakieś pytania lub zastrzeżenia odnośnie tych informacji, prosimy się z nami skontaktować, dzwoniąc do nas lub wysyłając e-mail na adres help@northolthigh.org.uk.

Dziękujemy za Państwa wsparcie.

Z poważaniem,

Marion Budd
Dyrektor Szkoły (Headteacher)

ਪਿਆਰੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ

ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀ ਸਕੂਲ ਕਮਯੂਨਿਟੀ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਤੰਬਰ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਸਕੂਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੈਂ ਅੱਜ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਲਿਖ ਰਹੀ ਹਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀ ਕਮਯੂਨਿਟੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਕਮਯੂਨਿਟੀ ਟ੍ਰਾਂਸਮਿਸ਼ਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣ ਹਨ:

- **ਉੱਚ ਤਾਪਮਾਨ** - ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਪਿੱਠ ਤੇ ਛੂਹਣ ਤੇ ਗਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ (ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ)
- **ਨਵੀਂ, ਨਿਰੰਤਰ ਖੰਘ** - ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੰਘ ਹੋਣਾ ਜਾਂ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ 3 ਜਾਂ ਵਧੇਰੀ ਵਾਰ ਖੰਘ ਹੋਣਾ (ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੰਘ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਭੈੜੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ)
- **ਗੰਧ ਜਾਂ ਸੁਆਦ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਵਿੱਚ ਘਾਟ ਜਾਂ ਤਬਦੀਲੀ** - ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨੋਟਿਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਗੰਧ ਜਾਂ ਸੁਆਦ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਗੰਧ ਜਾਂ ਸੁਆਦ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੈ

ਵੱਧ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ [ਲੱਛਣਾਂ ਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼](#) ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੱਛਣ ਹਨ (ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ), ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ **10 ਦਿਨਾਂ** ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਤੁਰੰਤ **ਸੇਲਫ-ਆਇਸੋਲੇਟ** ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣੇ ਵੀ ਖੰਘ ਜਾਂ ਗੰਧ/ਸੁਆਦ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਦੀ ਘਾਟ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਵੀ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਸੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ **14 ਦਿਨਾਂ** ਲਈ **ਸੇਲਫ-ਆਇਸੋਲੇਟ** ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇਗਾ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ **ਸੇਲਫ-ਆਇਸੋਲੇਟ** ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ **ਟੈਸਟ** ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਟੈਸਟ ਹਰੇਕ ਲਈ ਮੁਫਤ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ [ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ](#) ਨੂੰ ਐਕਸੈਸ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੰਟਰਨੈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ 119 ਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਰਕੇ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ 10 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਬਾਕੀ ਆਇਸੋਲੇਸ਼ਨ ਅਵਧੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੋਂ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਉਸਤੋਂ ਲੈਕਰ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਘਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੇਲਫ-ਆਇਸੋਲੇਸ਼ਨ ਅਵਧੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਐਨਐਚਐਸ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਟ੍ਰੇਸ ਸਰਵਿਸ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੇਗੀ ਜੋ ਉਸਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਆਏ, ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਹੋਏ ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਥਾਨਾਂ ਤੇ ਉਹ ਗਏ ਸੀ।

ਜੇਕਰ ਟੈਸਟ ਨੇਗਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ (ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ) ਨੂੰ ਹੁਣ ਸੇਲਫ-ਆਇਸੋਲੇਟ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕਾਫੀ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਸਕੂਲ ਨਹੀਂ ਜਾਉਣ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋਵੋਗੇ, ਪਰ ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇਸ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੋ ਸਕੇ ਕਿ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਇਸੋਲੇਟ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਾਸਤੇ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਾਂਗੇ ਜੇਕਰ ਉਹ ਕੁੱਝ ਠੀਕ ਹਨ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਥੇ ਹਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਇਹ ਉਪਾਅ ਕੇਵਲ ਤਾਂ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰਨਗੇ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ **ਸਾਰੇ** ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖੋ ਕਿ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਟਾਫ ਲਈ ਵੀ ਉਹੀ ਉਪਾਅ ਲਾਗੂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਤਾਂ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਰਕੇ ਜਾਂ help@northolthigh.org.uk 'ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਈਮੇਲ ਕਰਕੇ।

ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਿਯੋਗ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ।

ਸਤਿਕਾਰ ਸਹਿਤ

ਮੈਰੀਅਨ ਬਡ
ਹੇਡ ਟੀਚਰ

1 Septembrie 2020

Stimați părinți și îngrijitori,

În ce mod puteți să ne ajutați să ne protejăm școala de COVID-19

Cu toții avem un rol de jucat în a face din școala noastră un loc cât mai sigur cu putință atunci când elevii se reîntorc în septembrie și vă scriu astăzi despre unul din cele mai importante lucruri pe care le puteți face pentru a ne proteja comunitatea. Pentru a reduce transmiterea coronavirusului în cadrul comunității, în cazul în care copilul dumneavoastră sau altcineva din casa dumneavoastră prezintă simptome de coronavirus, copilul dumneavoastră trebuie să rămână acasă.

Principalele simptome ale coronavirusului sunt:

- **febră** – aceasta înseamnă că vă simțiți pieptul sau spatele fierbinte la atingere (nu este nevoie să vă luați temperatura)
- **o tuse nouă, continuă** – aceasta înseamnă că tușiți frecvent, timp de mai mult de o oră sau că aveți 3 sau mai multe episoade de tuse în 24 de ore (în cazul în care tușiți uzual, noua tuse ar putea fi mai rea decât până acum)
- **pierderea sau schimbarea mirosului sau gustului** – aceasta înseamnă că ați observat că nu mai simțiți gusturile sau mirosurile, sau că anumite lucruri vi se par a avea alt gust sau miros decât cel normal.

Pentru mai multe informații, vă rugăm să citiți acest [ghid al simptomelor](#).

Dacă aveți **unul sau mai multe** din aceste simptome (nu este necesar să le aveți pe toate), trebuie să vă **autoizolați** imediat pentru o perioadă de **10 zile** sau chiar mai mult, dacă încă mai aveți simptome în afară de tuse sau pierderea simțului gustului/mirosului.

Dacă locuiți în aceeași casă cu cineva care prezintă simptome de coronavirus, trebuie să vă **autoizolați** imediat pentru o perioadă de **14 zile**.

Dacă cineva din casa dumneavoastră dezvoltă simptome și se autoizolează, persoana respectivă ar trebui să își facă **un test** pentru a vedea dacă are Covid-19. Testul este gratuit pentru toată lumea. Puteți face acest lucru accesând [acest site web](#) sau, în cazul în care nu aveți acces la internet, telefonând la 119.

Dacă rezultatul testului este pozitiv, persoana infectată trebuie să își continue perioada de autoizolare de 10 zile. Toți ceilalți din casă trebuie să își continue de asemenea perioada de autoizolare de 14 zile din momentul în care persoana infectată a început să dezvolte simptome. Persoana va fi de asemenea contactată de Serviciul NHS Test & Trace, care vă va cere detaliile oamenilor cu care a intrat recent în contact direct, precum și locurile pe care vizitate.

Dacă rezultatul testului este negativ, persoanele din casă (inclusiv persoana cu simptome) nu va mai trebui să se autoizoleze și prin urmare elevul se poate întoarce la școală.

Știm că vă veți face griji cu privire la orele de școală pe care copilul le poate pierde, însă este foarte important să urmăm cu toții aceste reguli, pentru a ne asigura că răspândirea virusului este controlată, atât cât este posibil. În cazul în care copilul dumneavoastră trebuie să se autoizoleze, în cazul în care starea de sănătate îi

permite, îi vom da teme pe care să le facă și vom fi întotdeauna alături de dumneavoastră pentru a vă sprijini atunci când copiii sau dumneavoastră aveți nevoie.

Aceste măsuri de limitare a răspândirii virusului vor funcționa numai dacă le urmăm **cu toții**. Dorim să vă asigurăm că aceleași măsuri au fost luate și pentru cadrele școlii. Dacă aveți întrebări sau nelămuriri în legătură cu aceste informații, vă rugăm să ne contactați, fie prin telefon, fie prin email la adresa help@northolthigh.org.uk.

Vă mulțumesc pentru sprijin.

Cu stimă,

Marion Budd
Director

Ku: Waalidiinta qaaliga ah iyo Daryeelayaasha

Sideed nooga caawin kartaa inaan ka badbaadino bulshada iskuulkayaga xanuunka COVID-19

Dhamaanteen qayb ayeynu ka qaadan karnaa sidii aan iskuulkeena uga dhigi lahayn meel nabdoon sida ugu suurtagalsan kolka ay ardadu ku soo laabtaan bisha sebtember saas awadeed ayaan manta warqadan idinku soo qorayaa. Arinta ugu muhimsan ee aad sameyn kartid ee aad ku badbaadin kartid bulshada. Si loo yareeyo gudbinta xanuunka coronavirus bulshada, Waa inaad ku haysata ilmahaaga/cunugaaga guriga haddii ilmahaaga ama qof kastoo reerkaaga ka mid ah uu yeesho astaamaha cudurka coronavirus.

Calaamadaha ugu waaweyn ee cudurka coronavirus waa

- **Qandho/xumad** – taas macneheedu waxa weeye inaad dareento kul kolka aad taabato laabta/xabadka ama dhabarkathis (uma baahnid inaad cabirtid heer kulka jidhkaaga)
- **Qufac cusub oo joogto ah** – Taas macneheedu waa inaad aad uu qofacdo in kabadan saacad, ama sadex jeer oo qofac ah 24 saac gudahood. (Haddi aad caadi ahan qofac ledahay waxa laga yaaba in ay kasii xumaato sida cadiga ah).
- **Luminta ama isbaddel dareen kaaga urka ama dhadhanka** – Taas macneheedu waad aragtay inaad waxba urinkarin ama dhadhaminkarin ama waxyaabuhu waxay kugu urayaan ama dhadhamayaan si kaduwan sida caadiga ah.

Si aad uhesho macluumaad dheeri ah fadlan akhri tilmaamaha ku saabsan astaamaha/calaamadaha [guidance on symptoms](#).

Hadii aad leedahay **mid ama kabadan** astaamaha(uma baahnid inaad dhamaantood leedahay), wa inaad wa inaad **gooni isu go'doomisaa** islamarkiiba muddo **10 casho** ah ama kabadan haddi weli aad leedahay calaamadihi oo aan ka ahayn qofac ama luminta urta/dhadhanka.

Hadaad ku nooshahay isla guri qof leh calaamadaha xanuunka coronavirus, wa inaad **isgo'doomisaa** islamarkiiba **14 malmood**.

Hadii qof reerkaaga kamid ahe uu yeesho astaamaha/calaamadaha isagoo islamarkaana is go'dominaya, qofku waa inu sameeyaa baaris **tijaabo** si loo hubiyo inay leeyeheen xanuunka neef mareenka covid-19. Tijaabaduu wa u bilaash qof walba. Tan waxaad ku sameyn kartaa adoo galeya mareegtan [this website](#) ama adoo wacaya 119 haddii aadan helekariin isticmaalka internetka.

Haddii natiitajada baritaanku tahay mid togan, qofka fayrisku saameeyey waa inu tijaabada dhameystiro 10ka maalmood ee uu is go'doominayo. Dadka kale oo dhan ee kula nool guriga waa inay is karantilan mudo 14 malmood ah kolkii qofka fayrisku ku dhacay uu isku arkay astaamaha. Qofka waxa la soo xiriiiraya hayadda NHS ee adeega Tijaabada iyo Raadraaca oo kaa codsan doona inaad la wadaagto faahfaahinta dadka aad sida dhow xidhiidh ula sameysay dhawaantan, iyo meelihii ay soo boqdeen.

Hadii baritaanku yahay mid diidmo ah, xubnaha qoysku(iyo qofka leh astaamaha) markaas uma baahna inay iskarinteyan ardayguna wuxu ku laaban karaa iskulka.

Waanu ognahay inaad ka walwalsan tahay ilmahaaga/cunugaaga inu ka maqnaado wakhti badan iskulka/dugsiga, laakiin aad bay muhiim u tahay kulegeen inaynu raacno tilmaamaha si aynu u xaqiijino in la xakameeyo fayrisku sida ugu haboon. Hadii ilmahaaga iskarinteyo waxaan u dejin doona shaqo guri inay

dhammaystiraan hadii ay cafimaad qabaan, anagu marwalba taageero ayaynu diyaar ula nahay si aanu ku caawino haddii adiga ama yagu u baahan yihin.

Talaabooyinkan lagu xakamaynayo fayriska keliya waxay shaqaynayaan haddii aynu kulegeen racno tilmaamahaas. Waxaanu kuu xaqiijinaynaa in isla hawlaha ay raacan shaqaalaha dugsi. Haddii aad qabtid wax su'aalo ah ama walaac ah oo ku saabsan maclumaadkan fadlan nala soo xiriir adiga oo wacaya ama emaylkan ku soo diraya help@northolthigh.org.uk.

Waad ku mahadsantahay taageeradaada

Kuu daacad ah.

Marion Budd
Maamulaha iskulka/dugsiga.