

ਵੱਚਿਆ ਓਮਬਡ ਦ ਗਵਰਨਰ ਦ ਦਫਤਰ: ਰਮਿਰਟ ਸਖਿਲ ਈ ਲਈ ਸੂਕਲ ਵੱਚ ਵ ਪਸੀ ਯੋਜਨਾ

ਇਹ ਸੂਚੀ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸੂਕਲ ਰੀਮਾਂ ਲਈ ਮਿਲ ਕੇ ਯੋਜਨਾ ਵੱ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਕੋਲ ਘਰ ਵੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸੈੱਟ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਸੂਕਲਾਂ ਕੋਲ ਇਹਨਾਂ ਵੱਚੋਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਭਾਈਚਾਰੇ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਵੱਚਰ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਪੂਰ ਕੀਤ	ਮੁਢਲੀਆਂ ਲੋੜਾਂ	ਨੋਟ
	ਸੰਖਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ	
	ਬੈਠਣ ਲਈ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਜਗ੍ਹਾ	
	ਡੈਸਕ ਜਾਂ ਮੇਜ਼	
	ਸੀਮਤ ਭਟਕਣ	
	ਸੂਕਲ ਚੰਨ ਦਰਮਿਆਨ ਭੋਜਨ: ਨਸ਼ਾ, ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ, ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ	
ਪੂਰ ਕੀਤ	ਬਾਲਗ ਸਹਿਯੋਗ	ਨੋਟ
	ਸੂਕਲ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲਣ	ਵੱਚਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਵੱਖਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੁੱਠੀਆ ਕਰ ਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ। ਅਧਿਆਪਕ ਅਤੇ ਸੂਕਲ ਰਮਿਟ ਤੋਰ 'ਤੇ ਕੀ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ? ਵੱਚਿਕਤ ਗਤ-ਤੋਰ 'ਤੇ ਬਾਲਗ ਸਹਿਯੋਗ ਦੀ ਕੋਂਦੋਂ ਲੋੜ ਹੈ? ਇਹ ਕੋਂਦੋਂ ਅਤੇ ਕੀ ਥੋ ਉਪਲਬਧ ਹੈ? ਸੂਕਲ ਅਨੁਸੂਚੀ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਅਤੇ ਲੋੜਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲ-ਮਿਲਾਉਣੀ ਕੀਵ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ?
	ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਨੁਸੂਚੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ (ਕਲ ਸਾਂ ਸੂਰ ਕਰਨੀਆਂ, ਸੁਤੰਤਰ ਕੰਮ ਕਰਨ)	
	ਯੰਤਰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ (ਮੇਜ਼, ਕੰਪਿਊਟਰ, ਐਪਸ)	
	ਲਈ ਵ ਰਮਿਰਟ ਹਦ ਇਤ ਦੋਰ ਨ ਸਹਿਯੋਗ, ਜੇਕਰ ਲੋੜ ਪਵੇ	
	ਸੁਤੰਤਰ ਕੰਮ ਦੋਰ ਨ ਸਹਿਯੋਗ	
	ਸੰਖਿਆ ਕੀਵ ਮੁੱਠੀਆ ਕਰ ਉਠੀ ਹੈ ਬਰੋ ਬਾਲਗ ਲਈ ਸਖਿਲ ਈ ਲਈ ਰਮਿਰਟ ਸੰਖਿਆ ਦੋਰ ਨ ਵੱਚਰ ਸਹਿਯੋਗ	

ਪੂਰ ਕੀਤ	ਸਿਖਲ ਈ ਯੰਤਰ ਅਤੇ ਇਟਰਨੈੱਟ ਕੁਨੈਕਸ਼ਨ	ਨੋਟ
	ਹੋਰਲ ਵੀਚਿਆਰਥੀ ਲਈ ਇੱਕ ਯੰਤਰ	
	ਮ ਈਕੋਫੋਨ (ਬੋਲਣ ਲਈ) ਅਤੇ ਸਪੀ ਕਰ/ਹੈੱਡਸੈੱਟ (ਸੁਣਨ ਲਈ)	
	ਕੈਮਰਾ (ਵੀਡੀਓ ਕਲਾਸ ਲਈ ਭਾਗ ਲੈਣ ਲਈ)	
	ਕੰਪਿਊਟਰ, ਮ ਊਸ, ਹੋਰ ਢਲਨ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ	
	ਉਚ ਰਫਤਾਰ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ	
	ਯੰਤਰ ਵੀਚ ਲੋਡ ਕੀਤੇ ਸੀਖਣ ਵਾਲੇ ਆਪੈਸ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ	
	ਅਕ ਉੱਚ ਅਤੇ ਪਸਵਰਡ ਸੈੱਟ ਅੱਪ	
	ਹੋਰਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕੀਤੇ ਵਰਤਣਾ ਹੈ ਬਰੇ ਵੀਚਿਆਰਥੀ ਆ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਸਿਖਲ ਈ	
	ਸੂਕਲ ਅਤੇ ਜਲਿਲਈ ਤਕਰੀਕੀ ਸਹਿਯੋਗ ਸੰਪਰਕ ਸੂਚਨ	
ਪੂਰ ਕੀਤ	ਹੋਰ ਸੂਕਲ ਸਪਲ ਈ	ਨੋਟ
	ਪੈਨ, ਪੈਨਸਿਲ, ਪੇਪਰ	
	ਪ੍ਰਿੰਟਰ ਅਤੇ ਇੱਕ ਕਰਟੇਜ (ਜੇਕਰ ਪ੍ਰਿੰਟਰ ਗੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ)	
	ਕਲ ਸਪਲ ਈ	
	ਵੀਰਿਆਨ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਸਪਲ ਈ	
	ਗਤੀ ਵੀਚੀ ਅਤੇ ਸਪਲ ਈ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਸੀਖਿਆ (PE) ਸਥਾਨ	

ਪੂਰ ਕੀਤ	ਵਿਅਕਤੀ ਗਤ, ਖ ਸ ਸਹਿਯੋਗ ਲਈ ਯੋਜਨਾ	ਨੋਟ
	IEP, ਜਾਂ ਧਰ ੫੦੪ ਯੋਜਨਾ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਅਤੇ ਮਿਲਣ	
	ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ (ELL) ਦੇਣ ਲਈ ਯੋਜਨਾ	ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਜੇਕਰ
	ਸਿਖਲਾਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (LAP) ਸਹਿਯੋਗ (ਅਕੈਡਮਿਕ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀ ਗਤ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਗੁੱਪ ਸਹਿਯੋਗ)	ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਸਹਿਯੋਗ ਹਾਮਲ ਕਰਦੇ ਹਨ: ਖ ਸ ਵੀ ਚੀਆ;
	ਹੋਰ ਖ ਸ, ਵਿਅਕਤੀ ਗਤ ਸਹਿਯੋਗ ਲਈ ਯੋਜਨਾ	ਵਿਅਕਤੀ ਗਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ; ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ
		ਸਿਖਿਅਕ; ਪੜ੍ਹਾਈ, ਲਿਖਣ, ਹਿੱਸੇ ਜਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਵੀ ਚ ਵਧੂ ਸਹਿਯੋਗ; ਬੇਘਰ ਹੋਣ; ਅਤੇ/ਜਾਂ ਪਲਾਨ ਦੇਖੋ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰਥੀ, ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਸਟਾਫ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਯੋਜਨਾ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਗਤ-ਤੇਰੇ 'ਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।
ਪੂਰ ਕੀਤ	ਸੰਪਰਕ ਯੋਜਨਾ	ਨੋਟ
	ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ, ਸਕੂਲ ਕਾਉਂਸਲਰ, ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੰਪਰਕ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਸੂਚੀ	
	ਚੈੱਕ ਇੰਨ ਲਈ ਰੈਗੂਲਰ ਲਈ ਯੋਜਨਾ	
	ਅਧਿਆਪਕ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਥੀ ਦਰਮਿਆਨ ਚੈੱਕ-ਇੰਨ	
	ਅਧਿਆਪਕ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ/ਦਿਖਰੇਖਕਰਤਾ ਦਰਮਿਆਨ ਚੈੱਕ-ਇੰਨ	
	ਦੁਭਾਸ਼ੀਆਂ ਲਈ ਅਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀ ਸਟਾਫ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਸੂਚੀ, ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ	
	ਅਨੁਵਾਦਿਤ ਜਾਂ ਟਿੱਪਣੀ ਕਰਕੇ ਉਣ ਲਈ ਸਕੂਲ ਦੀ ਯੋਜਨਾ (ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਈਮੇਲ, ਟੈਕਸਟ ਸੁਨੇਹੇ, ਸਕੂਲ ਦੇ ਕੰਮ ਦੀ ਆ ਰਹੀ ਇੱਥੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ), ਜੇਕਰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ	

ਪੂਰ ਕੀਤ	ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਤੇ ਹਫ਼ਤਾ ਵਾਰ ਅਨੁਸੂਚੀ	ਨੋਟ
	ਕੰਪ ਜਾਂ ਫਰੀਜ ਉੱਤੇ ਪੈਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਢੱਲੀ ਅਨੁਸੂਚੀ	
	ਆਨਲਾਈਨ ਅਨੁਸੂਚੀ (ਕਲੰਡਰ ਉੱਤੇ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਰੀਮਾਈਡਰ ਮੈੱਟ ਕਰਨ ਲਈ)	
	ਖਾਸ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਯੋਜਨਾ, ਜਿਵੇਂ ਖਾਸ ਵੀਡੀਓ, ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਆਦਿ।	
ਪੂਰ ਕੀਤ	ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਇਨਾਮ	ਨੋਟ
	ਨਿੱਜੀ ਸੰਪਰਕ/ਰਿਸ਼ਤੇ	
	ਅਧਿਆਪਕ ਅਤੇ ਵਿੱਦਿਆਰਥੀ ਦਰਮਿਆਨ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਯੋਜਨਾ	
	ਹਰੀ ਸੰਪਰਕ ਲਈ ਮੈਕੋ	
	ਚਿਲਕਸ਼, ਸਾਰਥਕ ਪਾਠ ਅਤੇ ਗਤੀ ਵਿਧੀਆਂ	
	ਪੂਰੇ ਹੋਏ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਉਣ ਲਈ ਪਸੰਦੀਦਾ ਗਤੀ ਵਿਧੀਆਂ ਜਾਂ ਚੇਜ਼ਾਂ ਦੇ ਵਿਕਲਪ	
ਪੂਰ ਕੀਤ	ਵਿੱਦਿਆਰਥੀ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਚਿਮਰੀ ਸਹਿਤ ਦੋਖਰੇਖ	ਨੋਟ
	ਚਿਮਰੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਹਿਤ ਦੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਗਤੀ ਵਿਧੀਆਂ	
	ਮੈਜ਼ਦਾਰ ਚਿਮਰੀ ਸਹਿਤ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਸੂਚਨ	
	ਹੁਣੇਕ ਉੱਤੇ ਚਿਮਰੀ ਸਹਿਤ ਸੰਕਟ ਲਾਈਨ ਲਈ ਇੰਬੈਡਿਨ ਨੰਬਰਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭੋ: https://www.hca.wa.gov/health-care-services-supports/behavioral-health-recovery/mental-health-crisis-lines	ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ: ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਕਰਨ ਉੱਚ ਤਾੜਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਲਈ 1-800-862-8800 ਉੱਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
	ਸਕੂਲ ਕੋਲੋਂ ਉਸਲਾ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਚਿਮਰੀ ਸਹਿਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਸੂਚਨ	ਮਨੁੱਖੀ ਅਤੇ ਭਵਨ ਤਮਿਕ ਸੱਖ ਲਈ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ: https://coronavirus.wa.gov/information-for/you-and-your-family/mental-and-emotional-well-being
	ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਸਮੱਸਿਆ ਜਿਸ ਤਮਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਜੇ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ	