

ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਨੂੰ

## ਕਲੋਵਿਸ ਯੂਨੀਫਾਈਡ ਸਕੂਲ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਪਬਲਿਕ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਨ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਸਾਹਸ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਜੀਵਨ ਭਰ ਚੱਲੇਗਾ!

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ, ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਕਾਨੂੰਨ (ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਕੋਡ ਸੈਕਸ਼ਨ 49452.8) ਹੁਣ ਇਹ ਮੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿੰਡਰਗਾਰਟਨ ਜਾਂ ਪਹਿਲੇ ਗ੍ਰੇਡ ਵਿੱਚ 31 ਮਈ ਤੱਕ ਦੰਦਾ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ (ਡੈਂਟਲ ਚੈਕ-ਅੱਪ) ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਵੀ ਉਸਦਾ ਪਹਿਲਾ ਪਬਲਿਕ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸਾਲ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋਏ ਮੁਲਾਂਕਣ ਵੀ ਇਸ ਲੋੜ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਾਨੂੰਨ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਜਾਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

**ਇਸ ਲੋੜ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?** ਓਰਲ ਹੈਲਥ ਅਸੈਸਮੈਂਟ/ਮੁਆਫ਼ ਬੇਨਤੀ ਫਾਰਮ ਨੂੰ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਓ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਚੈਕ-ਅੱਪ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਸ ਲੋੜੀਂਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਫਾਰਮ ਦੇ ਸੈਕਸ਼ਨ 3 ਵਿੱਚ ਇਸਦਾ ਕਾਰਨ ਦੱਸੋ। ਫਾਰਮ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਕਰੋ।

**ਮੈਂ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲੱਭਾਂ?** ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਰੋਤ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇਸ ਲੋੜ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ: 1. ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ: <http://www.denti-cal.ca.gov/provreferral/Fresno.pdf>

ਕਲੋਵਿਸ ਯੂਨੀਫਾਈਡ ਆਪਣੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸਮੇਤ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਅਤੇ ਸਫਲਤਾ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ।
- ਪੂਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਚੁਣੋ। ਤਾਜ਼ੇ ਭੋਜਨ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਫਲੋਰਾਈਡ ਵਾਲੇ ਟੂਥਪੇਸਟ ਨਾਲ ਦਿਨ ਵਿਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਵਾਰ ਦੰਦ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ।
- ਕੁਝ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ ਜਾਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਮਿੱਠੇ ਭੋਜਨ, ਜੁਸ, ਕੈਂਡੀ (ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸਟਿੱਕੀ ਗਾਮੀ ਕੈਂਡੀ, ਗਾਮੀ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਜਾਂ

ਫਲਾਂ ਦਾ ਚਮੜਾ ਜਾਂ "ਰੋਲ-ਅੱਪ") ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਇਨੈਮਲ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੋੜ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਇਹ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੰਡ ਨੂੰ ਧੋਣ ਲਈ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਕੁਰਲੀ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਮਿੱਠੇ ਤਰਲ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਲਈ ਵੀ ਇਹੀ ਹੈ: ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੁਰਲੀ ਕਰਨ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਕੂਲ ਨਰਸ ਜਾਂ ਕਲੋਵਿਸ ਯੂਨੀਫਾਈਡ ਸਕੂਲ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ਼ ਨਰਸਿੰਗ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਦਿਲੋਂ,

ਜੀਨ ਪ੍ਰਾਂਦਿਨੀ, ਆਰਐਨ, ਐਮਐਸਐਨ, ਸੀ ਪੀ ਐਨ ਪੀ-ਪੀ ਸੀ

ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਸੀਯੂਐਸਡੀ ਨਰਸਿੰਗ ਸਰਵਿਸਿਜ਼