



ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ  
ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਗਾਈਡ  
ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਵਿਕਾਰ

ਭਾਗ 10



MISSISSIPPI  
DEPARTMENT OF  
EDUCATION

# ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰਕ ਗਾਈਡ

- ਭਾਗ 1: ਐਂਟਿਜ਼ਮ (AU)
- ਭਾਗ 2: ਬਹਿਰਾ-ਅੰਨ੍ਹਾ (DB)
- ਭਾਗ 3: ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੇਰੀ ਹੋਈ (DD)
- ਭਾਗ 4: ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਪਾਹਜਤਾ (EmD)
- ਭਾਗ 5: ਸੁਣਨ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ (HI)
- ਭਾਗ 6: ਬੌਧਿਕ ਅਸਮਰਥਤਾ (ID)
- ਭਾਗ 7: ਭਾਸ਼ਾ ਜਾਂ ਬੋਲਣ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ (LS)
- ਭਾਗ 8: ਮਲਟੀਪਲ ਅਪਾਹਜਤਾ (MD)
- ਭਾਗ 9: ਆਰਥੋਪੀਡਿਕ ਵਿਕਾਰ (OI)
- ਭਾਗ 10: ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਵਿਕਾਰ (OHI)
- ਭਾਗ 11: ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਖਲਾਈ ਅਯੋਗਤਾ (SLD)
- ਭਾਗ 12: ਦਰਦਨਾਕ ਦਿਮਾਗੀ ਸੱਟ (TBI)
- ਭਾਗ 13: ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਗੀਣ (VI)
- ਭਾਗ 14: ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਬੇਧਾਤਮਕ ਅਯੋਗਤਾ (SCD)

## ਹੋਰ ਐਮਡੀਈ ਸਰੋਤ

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ

† [mdek12.org/OSE/Information-for-Families](http://mdek12.org/OSE/Information-for-Families)

☎ 601.359.3498

ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਆਮ ਸਰੋਤ:

† [www.mdek12.org/OSE/Information-for-Families/Resources](http://www.mdek12.org/OSE/Information-for-Families/Resources)

ਵਿਧੀਗਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਾਅ: ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰ

† [mdek12.org/OSE/Dispute-Resolution](http://mdek12.org/OSE/Dispute-Resolution)

# ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਵਿਕਾਰ (OHI)

OHI

## ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ

ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਵਿਗਾੜ (OHI) ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਸੀਮਤ ਤਾਕਤ, ਜੀਵਨਸ਼ਕਤੀ, ਜਾਂ ਸੁਚੇਤਤਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਾਤਾਵਰਨ ਉਤੇਜਕਤਾ ਪ੍ਰਤੀ ਉੱਚੀ ਸੁਚੇਤਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਨਤੀਜਾ ਵਿਦਿਅਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਸੀਮਤ ਸੁਚੇਤਤਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- A. ਜੇ ਕਿ ਦਾਇਮੀ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਮਾ, ਧਿਆਨ ਘਾਟਾ ਵਿਕਾਰ (ADD) ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਘਾਟਾ ਹਾਈਪਰਐਕਟੀਵਿਟੀ ਡਿਸਆਰਡਰ (ADHD), ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼, ਮਿਰਗੀ, ਦਿਲ ਦੀ ਸਥਿਤੀ, ਹੀਮੋਫਿਲਿਆ, ਲੀਡ ਜ਼ਹਿਰ, ਲਿਊਕੇਮੀਆ, ਨੇਫ੍ਰਾਈਟਿਸ, ਗਠੀਏ ਦਾ ਬੁਖਾਰ, ਦਾਤਰੀ ਸੈੱਲ ਅਨੀਮੀਆ, ਜਾਂ ਟੂਰੇਟ ਸਿੰਡਰੋਮ; ਅਤੇ
- B. ਇਹ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਦਿਅਕ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ 'ਤੇ ਬੁਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।

**OHI ਦੇ ਅਧੀਨ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਬੇਮਿਸਾਲਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕੀਤੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।**



## ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ

ਜਦੋਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਟੀਮ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਵਿਕਾਰ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਅਧੀਨ ਯੋਗਤਾ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਰਿਪੋਰਟ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਯੋਗਤਾ ਨਿਰਧਾਰਨ ਰਿਪੋਰਟ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਦੀ ਇੱਕ ਡਾਇਗਨੋਸਟਿਕ ਰਿਪੋਰਟ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ:

- A. ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿਕਾਰ ਦਾ ਸੁਭਾਅ, ਅਤੇ
- B. ਵਿਚਾਰੇ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ, ਅਤੇ
- C. ਵਿਦਿਅਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਿੰਗ ਲਈ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ਾਂ।

ਜਦੋਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਟੀਮ ਧਿਆਨ ਘਾਟਾ ਵਿਕਾਰ (ADD) ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਘਾਟਾ ਹਾਈਪਰਐਕਟੀਵਿਟੀ ਡਿਸਆਰਡਰ (ADHD) ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਦਰ ਹੈਲਥ ਇੰਪੇਅਰਮੈਂਟ (OHI) ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਅਧੀਨ ਯੋਗਤਾ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਿਆਪਕ ਮੁਲਾਂਕਣ ਰਿਪੋਰਟ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਯੋਗਤਾ ਨਿਰਧਾਰਨ ਰਿਪੋਰਟ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ:

- D. ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ, ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਵਹਾਰ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ, ਵਿਵਹਾਰ ਵੱਲ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੂਰਵ-ਅਨੁਮਾਨ, ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਦੇ ਨਤੀਜੇ;
- E. ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਅਤੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ, ਦਫ਼ਤਰ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਅਤੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨੀ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਸਮੇਤ;
- F. ਵਿਵਹਾਰ ਵਿਦਿਅਕ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਇਸਦਾ ਵਰਣਨ;

- G. ਇਸ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਬਿਆਨ ਕਿ ਕੀ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਉਮਰ, ਸੈਟਿੰਗ, ਹਾਲਾਤ, ਅਤੇ ਸਾਥੀ ਸਮੂਹ ਲਈ ਖਾਸ ਹਨ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਕਿਵੇਂ ਵੱਖਰੇ ਹਨ; ਅਤੇ
- H. ਦਸਤਾਵੇਜ਼ੀ ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ADHD ਮੁਲਾਂਕਣਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ।
- I. ਨੋਟ: ADD ਅਤੇ ADHD ਲਈ, ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਤੋਂ ਡਾਇਗਨੋਸਟਿਕ ਰਿਪੋਰਟ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।



## ਖਾਸ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ

- ADD ਅਤੇ ADHD
- ਸੂਗਰ
- ਮਿਰਗੀ
- ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ
- ਹੀਮੋਫਿਲਿਆ
- ਲੀਡ ਜ਼ਹਿਰ
- ਲਿਊਕੇਮੀਆ
- ਨੈਫ਼ਾਈਟਿਸ
- ਗਠੀਏ ਦਾ ਬੁਖਾਰ
- ਦਾਤਰੀ ਸੈੱਲ ਅਨੀਮੀਆ
- ਟੂਰੇਟ ਸਿੰਡਰੋਮ



## IDEA ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ

- ਭਰੂਣ ਅਲਕੋਹਲ ਸਿੰਡਰੋਮ (FAS)
- ਬਾਈਪੋਲਰ ਵਿਕਾਰ
- ਡਿਸਫੋਰੀਆ
- ਹੋਰ ਜੈਵਿਕ ਤੰਤੂ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ



## ਮਦਦਗਾਰ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ

**ਰਿਹਾਇਸ਼**—ਉਹ ਸਾਧਨ ਜੋ ਇੱਕ ਅਪਾਹਜਤਾ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਆਮ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤੱਕ ਬਿਹਤਰ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਨਿਵਾਸ ਸਿਰਫ਼ ਹਦਾਇਤਾਂ ਤੇ ਲਾਗੂ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਇੱਕ ਅਸਾਈਨਮੈਂਟ ਜੋ ਛੋਟਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਸੂਬੇ ਦੇ ਮਿਆਰ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ); ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੇਵਾਂ ਲਈ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਫਾਰਮੈਟਿੰਗ ਜਾਂ ਟਾਈਮਿੰਗ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ)।

**ਦਮਾ**—ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਬੁੰਨਚੀ ਵਿੱਚ ਕੜਵੱਲ ਦੁਆਰਾ ਚਿੰਨ੍ਹਿਤ ਸਾਹ ਦੀ ਸਥਿਤੀ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਜਾਂ ਅਤਿ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਦੇ ਹੋਰ ਰੂਪਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

**ਧਿਆਨ ਘਾਟਾ ਹਾਈਪਰਐਕਟੀਵਿਟੀ ਡਿਸਆਰਡਰ (ADHD)**—ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਘਟੀਆ ਇਕਾਗਰਤਾ, ਹਾਈਪਰਐਕਟੀਵਿਟੀ, ਅਤੇ ਆਵੇਗਸ਼ੀਲਤਾ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

**ਸ਼ੁਗਰ**—ਇੱਕ ਬਿਮਾਰੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਦੀ ਹਾਰਮੋਨ ਇੰਨਸੁਲਿਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੀ ਅਸਧਾਰਨ ਪਾਚਕ ਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਖੂਨ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਉੱਚਾ ਪੱਧਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

**ਮਿਰਗੀ**—ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਅਸਧਾਰਨ ਬਿਜਲਈ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਸੰਵੇਦੀ ਵਿਗਾੜ, ਚੇਤਨਾ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ, ਜਾਂ ਕੜਵੱਲ ਦੇ ਅਚਾਨਕ ਆਵਰਤੀ ਐਪੀਸੋਡਾਂ ਦੁਆਰਾ ਚਿੰਨ੍ਹਿਤ ਇੱਕ ਤੰਤੂ ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਵਿਕਾਰ।

**ਮੁਫਤ ਢੁਕਵੀਂ ਜਨਤਕ ਸਿੱਖਿਆ (FAPE)**—2004 ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਪਾਹਜਤਾ ਸਿੱਖਿਆ ਐਕਟ (IDEA) ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਲੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਨਤਕ ਖਰਚੇ ਤੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਪਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਖਰਚੇ ਦੇ), ਸੂਬੇ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ, ਇੱਕ ਢੁਕਵੀਂ ਸਿੱਖਿਆ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜੋ ਨਤੀਜਿਆਂ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਜਾਂ ਉੱਚ ਸਿੱਖਿਆ, ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (IEP) ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ।

**ਹੀਮੋਫਿਲਿਆ**—ਇੱਕ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੇ ਜੰਮਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਮਾਮੂਲੀ ਸੱਟ ਤੋਂ ਵੀ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ। ਸਥਿਤੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਮਾਂਦਰੂ ਕਾਰਕ ਦੀ ਖ਼ਾਨਦਾਨੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਕਸਰ ਕਾਰਨ VIII।

**ਅਪਾਹਜਤਾ ਐਕਟ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ (IDEA)**—ਇੱਕ ਕਾਨੂੰਨ ਜੋ ਪੂਰੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਅਪਾਹਜ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਜਨਤਕ ਸਿੱਖਿਆ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

**ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (IEP)**—ਇੱਕ ਅਪਾਹਜਤਾ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਲਿਖਿਆ ਇੱਕ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਜੋ ਸੂਬੇ ਅਤੇ ਸੰਘੀ ਨੀਤੀਆਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਕਸਤ, ਸਮੀਖਿਆ ਅਤੇ ਸੇਧਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਲੀਡ ਜ਼ਹਿਰ**—ਤੀਬਰ ਜਾਂ ਪੁਰਾਣਾ ਜ਼ਹਿਰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲੀਡ ਦੇ ਸਮਾਈ ਦੇ ਕਾਰਨ।

**ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਪ੍ਰਤਿਬੰਧਿਤ ਵਾਤਾਵਰਣ (LRE)**—ਸੰਘੀ ਕਾਨੂੰਨ ਵਿੱਚ ਇਹ ਲੋੜ ਕਿ ਅਸਮਰਥ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੀ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ—ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਚਿਤ ਹੱਦ ਤੱਕ—ਗੈਰ-ਅਯੋਗ ਸਾਥੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਕਲਾਸਾਂ ਤੋਂ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਹਟਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਪੂਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵੀ—ਨਿਯਮਤ ਕਲਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਿਆ ਤਸੱਲੀਬਖਸ਼ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ।

**ਲਿਊਕੇਮੀਆ**—ਇੱਕ ਘਾਤਕ ਪ੍ਰਗਤੀਸ਼ੀਲ ਬਿਮਾਰੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬੇਨ ਮੈਰੋ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖੂਨ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਅੰਗ ਅਪੂਰਣ ਜਾਂ ਅਸਧਾਰਨ ਲਿਊਕੋਸਾਈਟਸ ਦੀ ਵਧਦੀ ਗਿਣਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਆਮ ਖੂਨ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਨੂੰ ਦਬਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਨੀਮੀਆ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

**ਸੋਧ**—ਇੱਕ ਅਸਾਈਨਮੈਂਟ, ਟੈਸਟ, ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਐਡਜਸਟ ਕਰਨਾ ਜੋ ਮਿਆਰ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਲ ਜਾਂ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਮੂਲ ਮਾਪ ਨੂੰ ਬਦਲਦਾ ਹੈ। ਸੋਧਾਂ ਬਦਲਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਬੋਧਾਤਮਕ ਅਸਮਰਥਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

**ਨੈਫ਼ਾਈਟਿਸ**—ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਸੋਜਸ਼।

**ਸਬੰਧਤ ਸੇਵਾਵਾਂ**—ਵਧੀਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਅਪਾਹਜਤਾ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਵਾਜਾਈ, ਪੇਸ਼ਾ, ਸਰੀਰਕ, ਸਪੀਚ ਪੈਥੋਲੋਜੀ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ, ਡਾਕਟਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਆਦਿ।

**ਗਠੀਏ ਦਾ ਬੁਖਾਰ**—ਇੱਕ ਬਿਮਾਰੀ ਜੋ ਦਿਲ, ਜੇੜਾਂ, ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

**ਦਾਤਰੀ ਸੈੱਲ ਅਨੀਮੀਆ**—ਅਨੀਮੀਆ ਦਾ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਖ਼ਾਨਦਾਨੀ ਰੂਪ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਦਾ ਇੱਕ ਪਰਿਵਰਤਿਤ ਰੂਪ ਲਾਲ ਰਕਤਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਆਕਸੀਜਨ ਪੱਧਰਾਂ 'ਤੇ ਚੰਦਰਮਾ ਦੇ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਵਿਗਾੜ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

**ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਬੇਧਾਤਮਕ ਅਪੰਗਤਾ (SCD)**—ਕਿਸੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਬੇਧਾਤਮਕ ਅਪੰਗਤਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸ਼੍ਰੇਣੀਬੱਧ ਕਰਨ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਾਰੇ ਮਾਪਦੰਡ ਸਹੀ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ:

- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਬੇਧਾਤਮਕ ਘਾਟਾਂ ਅਤੇ ਮਾੜੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੁਨਰ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਉਸ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਵਿਆਪਕ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ) ਜੋ ਮਿਆਰੀ ਅਕਾਦਮਿਕ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਜਾਂ ਅਕਾਦਮਿਕ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇ ਮਿਆਰਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ, ਨਿਵਾਸ ਅਤੇ ਸੇਧਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵੀ।
- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਤਬਾਦਲੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਅਕਾਦਮਿਕ ਅਤੇ ਕਾਰਜਾਤਮਕ ਹੁਨਰ ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਆਪਕ ਸਿੱਖੀ ਹਿਦਾਇਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਮਿਆਰੀ ਅਕਾਦਮਿਕ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਅਸਮਰੱਥਾ ਨਾ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਂ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਗੈਰਹਾਜ਼ਰੀ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ, ਸੁਣਨ, ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਅਸਮਰਥਤਾਵਾਂ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਅਸਮਰਥਤਾਵਾਂ, ਖਾਸ ਸਿੱਖਣ ਦੀਆਂ ਅਸਮਰਥਤਾਵਾਂ, ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ, ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ, ਜਾਂ ਆਰਥਿਕ ਅੰਤਰਾਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ।

**ਭਾਸ਼ਣ-ਭਾਸ਼ਾ ਪੈਥੋਲੋਜਿਸਟ (SLP)**—ਇੱਕ ਭਾਸ਼ਣ-ਭਾਸ਼ਾ ਪੈਥੋਲੋਜਿਸਟ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਬੋਲਣ, ਭਾਸ਼ਾ, ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਚਾਰ, ਬੇਧਾਤਮਕ ਸੰਚਾਰ, ਅਤੇ ਨਿਗਲਣ ਦੀਆਂ ਵਿਗਾੜਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ, ਮੁਲਾਂਕਣ, ਨਿਦਾਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

**ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਹਦਾਇਤ (SDI)**—ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸਮਰਥਤਾ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਹਦਾਇਤਾਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਮੱਗਰੀ, ਕਾਰਜਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਡਿਲੀਵਰੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸੈਟਿੰਗ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੀ ਮੁੱਖ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ।

**ਟੂਰੇਟ ਸਿੰਡਰੋਮ**—ਇੱਕ ਤੰਤੂ—ਵਿਗਿਆਨ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਣਇੱਛਤ ਟਿਕ ਅਤੇ ਵੇਕਲਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਦੁਆਰਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਣਉਚਿਤ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਦਾ ਜਬਰਦਸਤੀ ਬੋਲਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



# ਘਰ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

## ADHD ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਕੀ ਹਨ?

[parentcenterhub.org/adhd](http://parentcenterhub.org/adhd) ਤੋਂ ਅਪਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ

ADHD ਦੇ ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਅਸਾਰ ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਹਨ। ਇਹ ਹਨ:

- ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਬਹੁਤ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣਾ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਹਾਈਪਰਐਕਟੀਵਿਟੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)
- ਸੋਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ (ਜਿਸਨੂੰ ਅਵੇਸਲਾਪਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)



## ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਸੁਝਾਅ

ADHD ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ। ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਉਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਫਤ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਉਹ ਚੰਗਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਕਾਬਲੀਅਤਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤਿਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।

ਸਪੱਸ਼ਟ ਰਹੋ, ਇਕਸਾਰ ਰਹੋ, ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਹੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਿਯਮ ਸੈੱਟ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਸਿਰਫ ਉਸ ਨੂੰ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਰਹੋ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਚੰਗੇ ਵਿਹਾਰ ਲਈ ਇੱਕ ਇਨਾਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਸਤਤ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪਸੰਦੀਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਦਿਖਾਵੇ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀਮਤੀ ਤਕਨੀਕਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ: ਚਾਰਟ ਬਣਾਉਣਾ, ਇੱਕ ਇਨਾਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੋਣਾ, ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨਾ, ਕੁਦਰਤੀ ਨਤੀਜੇ, ਤਰਕਪੂਰਨ ਨਤੀਜੇ, ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਸਮਾਪਤ ਕਰਨਾ। ਇਹਨਾਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰ ਪੈਦਾ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਦਵਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।

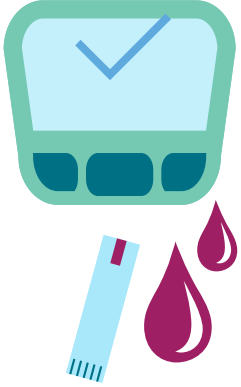
ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹੋ ਰਹੋ। ਇਹ ADHD ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ, ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਹੁਨਰਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ADHD ਹੈ। ਮਾਪੇ ਵਿਹਾਰਕ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸਾਂਝੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲੱਭਣਾ ਹੈ ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਰਾਜ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਕੇਂਦਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਮਿਲੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਦਿਅਕ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੇਵਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਲਿਖਤੀ ਕਾਪੀ ਮਿਲਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ। ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ।

# ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?



[kidshealth.org/en/parents/feelings-diabetes.html](https://kidshealth.org/en/parents/feelings-diabetes.html) ਤੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ

**ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ।** ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੈੱਕ ਕਰੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਲਿਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਸੁਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਸਨੂੰ ਕਹਿਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਜੁਬਾਨੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਡਰਾਇੰਗ, ਲਿਖਣਾ, ਜਾਂ ਸੰਗੀਤ ਵਜਾਉਣਾ ਸੂਗਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਸਰਗਰਮ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।** ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਚੰਗੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸੂਗਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਅਣਚਾਹੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਾਧੂ ਸ਼ਾਟ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦੇਸਤਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਖੁੰਝਣ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੇ।

**ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰੋ।** ਇਹ ਐੱਸਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸੂਗਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਉਹੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਨਾਲ, ਸੂਗਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਇਸ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਕੁਝ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ—ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਬਦਲਾਅ ਜਿਸਦਾ ਅਕਸਰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ-ਬਣਾਉਣ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

**ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ।** ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇੱਕ ਪਾਠਕ, ਇੱਕ ਹਾਕੀ ਖਿਡਾਰੀ, ਇੱਕ ਗਾਇਕ, ਇੱਕ ਭਵਿੱਖ ਦਾ ਖਗੋਲ ਵਿਗਿਆਨੀ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਕਲਾ ਪ੍ਰੇਮੀ ਹੈ? ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਹੈ—ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੌਣ ਹੈ, ਇਸਦਾ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।

**ਦੇਸਤੀ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।** ਦੇਸਤਾਂ ਨਾਲ ਮਸਤੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਆਪਸੀ ਸਾਂਝ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸੂਗਰ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਇਹ ਦੇਸਤਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸ ਨੇ ਜਾਂਚ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਇਕ ਵੱਖਰੀ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਬੱਚੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੇਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀਆਂ ਹਨ।

**ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭੋ।** ਕਈ ਵਾਰ ਬੱਚੇ ਸੂਗਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਚੁਣਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਛੇੜਛਾੜ ਜਾਂ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਬਹਾਦਰੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੋ, ਦੂਰ ਚਲੇ ਜਾਓ, ਅਤੇ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰੋ।
- ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹਾਸੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਾਂ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਦੀ ਤਾਰੀਫ਼ ਕਰੋ।
- ਬੱਡੀ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਕਿਸੇ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

**ਗਲਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰੋ।** ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇਸ ਤੱਥ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਲੋਕ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋਣ ਲਈ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ—ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੂਗਰ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਦੇਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੂਗਰ ਬਾਰੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੂਗਰ ਬਾਰੇ ਦੇਸਤਾਂ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸੂਗਰ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗੇ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਇਹ ਘੱਟ ਸ਼ਰਮਨਾਕ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਦੇਸਤਾਂ ਅਤੇ ਸਹਿਪਾਠੀਆਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੂਗਰ ਹੈ—ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਨਰਸ ਦੇ ਦਫਤਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦੇਸਤ ਕੀ ਸੋਚਣਗੇ। ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਲੱਡ ਸੂਗਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਬਰੇਕ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਸਨੈਕਸ ਖਾਂਦਾ ਹੈ)।



ਸੂਗਰ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਾਲੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੋ। ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਲੱਭਣਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਵੱਖਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੂਹ ਤੁਹਾਡੇ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸੁਝਾਅ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਟੀਮ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਲੂਪ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ—ਉਹ ਹਰ ਸਮੇਂ ਇਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਮਦਦ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਥਾਈ ਉਦਾਸੀ ਜਾਂ ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ, ਥਕਾਵਟ, ਭੁੱਖ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ, ਜਾਂ ਸੌਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ), ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਸੂਗਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹਰੇਕ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਲੰਘ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਲਈ ਅਨੁਕੂਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

## ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ:

[healthychildren.org/English/health-issues/conditions/seizures/Pages/How-to-Support-a-Child-with-Epilepsy-Information-for-Parents.aspx](http://healthychildren.org/English/health-issues/conditions/seizures/Pages/How-to-Support-a-Child-with-Epilepsy-Information-for-Parents.aspx)  
ਤੋਂ ਅਪਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ

- ਮਿਰਗੀ ਬਾਰੇ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਜਾਣੋ।
- ਮਿਰਗੀ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਮਿਰਗੀ ਬਾਰੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ।
- ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਹਿਣ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆ ਜਾਂ ਬੇਝ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਤਾਰੀਫ਼ ਕਰੋ;
- ਖੇਡਾਂ, ਸ਼ੌਕ ਅਤੇ ਹੋਰ ਰੁਚੀਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਸਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ।
- ਦੇਸਤਾਂ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਰਗੀ ਬਾਰੇ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੋ।
- ਪਰਿਵਾਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।
- ਦੇਸੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ। ਆਰਾਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈੱਟਵਰਕ ਬਣਾਓ
- ਰੁਟੀਨ ਸਥਾਪਤ ਕਰੋ। ਰੁਟੀਨ, ਸਮਾਂ—ਸਾਰਣੀ, ਅਤੇ ਬਣਤਰ ਉਹ ਹਨ ਜੋ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦਿਓ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੌਰੇ ਦੇ ਜੇਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਨੀਂਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਹੋਮਵਰਕ ਲਈ ਨਿਯਮਤ ਸਮਾਂ ਤਹਿ ਕਰੋ।

# ਮੈਡੀਕਲ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਨਾ

[parentcenterhub.org/ohi](http://parentcenterhub.org/ohi) ਤੋਂ ਅਪਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ



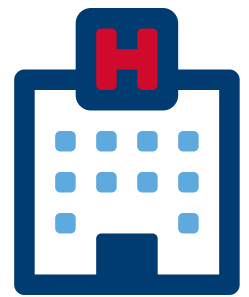
ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਦੁਆਰਾ, ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਵਿਗਾੜਾਂ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਮੇਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜੋ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦੌਰੇ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਡਾਕਟਰੀ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ, ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ, ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰਤਾ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਅਸਲ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ, ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਅਤੇ ਮਾਸਿਕ ਚੁਣੌਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਜਦੋਂ ਸਿਹਤ ਸਕੂਲ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ

OHI ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਗੈਰਹਾਜ਼ਰੀ ਹੋਣਾ ਅਸਧਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕਈ ਵਾਰ ਤਾਂ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਵੀ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਸਮਿਆਂ ਦੌਰਾਨ, ਪਬਲਿਕ ਸਕੂਲ OHI ਵਾਲੇ ਯੋਗ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਿਦਿਅਕ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ IDEA ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਘਰ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਸਮੇਤ ਕਈ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਰਾਜਾਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲੀ ਜ਼ਿਲ੍ਹਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਨੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਤਰੀਕੇ ਹੋਣਗੇ।

ਇਸ ਲਈ, ਸਕੂਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਰੋਤ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਥਾਨਕ ਨੀਤੀਆਂ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਕਿਵੇਂ OHI ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਘਰ-ਬੰਨੇ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹਨ।

- ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਕੂਲ ਅਸਾਈਨਮੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਲਿਆਉਣ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਉਹਨਾਂ ਅਸਾਈਨਮੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਮਬਾਉਂਡ ਇੰਸਟ੍ਰਕਟਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦੁਆਰਾ ਸਕੂਲ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਦੁਆਰਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਸਥਾਨਕ ਨੀਤੀਆਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ (ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਹਸਪਤਾਲ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਹਨ।) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਸਪਤਾਲ ਬੱਚੇ ਦੇ IEP (ਆਈ ਈ ਪੀ) ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨਾ ਚਾਹੇ ਅਤੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਾਲ, ਬੱਚੇ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਇਸ ਨੂੰ ਸੋਧ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਿਸਚਾਰਜ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਜੇ ਵੀ ਸਥਾਨਕ ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਹਨ, ਉਸ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਹਸਪਤਾਲ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਦਾ ਸਾਰ ਸਾਂਝਾ ਕਰੇਗਾ।





# ਸਫਲ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ-ਅਧਿਆਪਕ ਸੰਚਾਰ

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ-ਅਧਿਆਪਕ ਸੰਚਾਰ ਤੋਂ ਅਨੁਕੂਲਿਤ: ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਸਮਾਵੇਸ਼ ਅਤੇ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਲਈ ਰਣਨੀਤੀਆਂ |  
ਅਮਰੀਕੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ—[soeonline.american.edu/blog/parent-teacher-communication](http://soeonline.american.edu/blog/parent-teacher-communication)

ਸੰਚਾਰ ਇੱਕ ਸਫਲ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਕਲਾਸਰੂਮ ਲਈ ਕੁੰਜੀ ਹੈ। ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਆਮ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ, ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿੱਖਿਅਕ ਸਫਲ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ-ਅਧਿਆਪਕ ਸੰਚਾਰ ਲਈ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- **ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ ਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸੰਚਾਰ**—ਇਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਉਹਨਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਚੁੱਕਦੇ ਹਨ।



- **ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ-ਅਧਿਆਪਕ ਕਾਨਫਰੰਸਾਂ**—ਇਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਘੱਟ ਇਕਸਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਕੰਮ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਨੂੰ ਤਹਿ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- **ਫੋਨ ਕਾਲਾਂ ਅਤੇ ਈਮੇਲਾਂ**—ਵਿਅਸਤ ਕੰਮ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਵਾਲੇ ਮਾਪਿਆਂ ਕੋਲ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਜਾਂ ਕਾਨਫਰੰਸਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਿਯਤ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਇਹਨਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਤੱਕ ਫੋਨ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਪਹੁੰਚਣਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਾਨਫਰੰਸਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਫੋਨ ਕਾਲਾਂ ਅਤੇ ਈਮੇਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- **ਟੈਕਸਟ ਸੁਨੇਹੇ**—ਕੁਝ ਅਧਿਆਪਕ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਸ ਟੈਕਸਟ ਸੁਨੇਹੇ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮੈਸੇਜਿੰਗ ਐਪਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਟੈਕਸਟ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੀਮਾਈਂਡ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

- **ਓਪਨ ਹਾਊਸ**—ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਕੂਲ ਸਾਲਾਨਾ ਓਪਨ ਹਾਊਸਾਂ ਦੀ ਮੇਜ਼ਬਾਨੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕਲਾਸਰੂਮਾਂ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸ਼ਾਇਦ ਨਿਯਮਤ ਸੰਚਾਰ ਵਿੱਚ ਨਾ ਹੋਵੇ।

- **ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ-ਅਧਿਆਪਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨਾਂ (PTAs)**—ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ-ਅਧਿਆਪਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਚੱਲ ਰਹੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਲਈ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।



- **ਹੋਮਵਰਕ ਹੈਂਡਆਊਟ ਅਤੇ ਨਿਊਜ਼ਲੈਟਰ**—ਅਧਿਆਪਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਘਰ ਲਿਜਾਣ ਲਈ ਹੋਮਵਰਕ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਲੇ ਹੈਂਡਆਊਟ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਧਿਆਪਕ ਕਲਾਸਰੂਮ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਇਸ ਬਾਰੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਅਪਡੇਟ ਕਰਨ ਲਈ ਹਫਤਾਵਾਰੀ ਜਾਂ ਮਾਸਿਕ ਨਿਊਜ਼ਲੈਟਰ ਵੀ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- **ਕਲਾਸ ਦੀਆਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ**—ਅਧਿਆਪਕ ਘੋਸ਼ਣਾਵਾਂ, ਹੋਮਵਰਕ, ਅਤੇ ਰੀਮਾਈਂਡਰ ਪੋਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕਲਾਸਰੂਮ ਦੀਆਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਉਹ ਕਲਾਸਰੂਮ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਚਾਰ ਵਿੱਚ ਗੁਆਚ ਨਾ ਜਾਣ। ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਸਮਾਨ ਢੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਸਾਈਟਾਂ ਜਾਂ ਕਲਾਸਡੇਜੇ ਵਰਗੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।



# ਸਰੋਤ

- ਐਲਰਜੀ ਅਤੇ ਅਸਥਮਾ ਨੈੱਟਵਰਕ—ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਆਊਟਰੀਚ, ਸਿੱਖਿਆ, ਵਕਾਲਤ ਅਤੇ ਖੋਜ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਦਮੇ, ਐਲਰਜੀ, ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਨ। ਪ੍ਰਿੰਟ ਕੀਤੇ ਅਤੇ ਡਿਜੀਟਲ ਸਰੋਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮਾਹਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਵੈਬਿਨਾਰ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।  
[allergyastmanetwork.org](http://allergyastmanetwork.org)  
 ☎ 800.878.4403
- ਅਮਰੀਕਨ ਹਾਰਟ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (AHA) —ਇਹ ਸਾਈਟ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਆਮ ਪੁੱਛੇ ਜਾਂਦੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। AHA ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਨਿਵੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਅਤੇ ਸੇਰੋਬਰੇਵੈਸਕੁਲਰ ਰੋਗ ਖੋਜ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਗੈਰ-ਲਾਭਕਾਰੀ ਫੰਡਿੰਗ ਸਰੋਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।  
[heart.org/en/health-topics/congenital-heart-defects/congenital-heart-defects-tools-and-resources/commonly-asked-questions-about-children-and-heart-disease](http://heart.org/en/health-topics/congenital-heart-defects/congenital-heart-defects-tools-and-resources/commonly-asked-questions-about-children-and-heart-disease)
- ਅਮੈਰੀਕਨ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ—ਵਾਲੰਟੀਅਰਾਂ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ, ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ, ਅਤੇ ਸਟਾਫ਼ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੈੱਟਵਰਕ ਜੋ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।  
[diabetes.org](http://diabetes.org)  
 ☎ 800.342.2382
- ਅਮੈਰੀਕਨ ਸਿਕਲ ਸੈੱਲ ਅਨੀਮੀਆ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ—ਸਿਕਲ ਸੈੱਲ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਡਾਇਗਨੋਸਟਿਕ ਟੈਸਟਿੰਗ, ਮੁਲਾਂਕਣ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਗੁਣਵੱਤਾ, ਵਿਆਪਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।  
[ascaa.org](http://ascaa.org)
- ਰੋਗ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਕੇਂਦਰ-ਬਚਪਨ ਦੀ ਲੀਡ ਜ਼ਹਿਰ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ—ਖੂਨ ਦੀ ਲੀਡ ਟੈਸਟਿੰਗ, ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ, ਅਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ, ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਆਬਾਦੀ-ਆਧਾਰਿਤ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਵਜੋਂ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਲੀਡ ਜ਼ਹਿਰ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ।  
[cdc.gov/nceh/lead](http://cdc.gov/nceh/lead)

- ਅਟੈਂਸ਼ਨ ਡੈਫਿਸਿਟ ਹਾਈਪਰਐਕਟੀਵਿਟੀ ਡਿਸਆਰਡਰ (CHADD) ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਬਾਲਗ-ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ—ਧਿਆਨ ਘਾਟੇ ਵਾਲੇ ਹਾਈਪਰਐਕਟੀਵਿਟੀ ਡਿਸਆਰਡਰ (ADHD) 'ਤੇ ਸਬੂਤ-ਆਧਾਰਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਲੀਅਰਿੰਗ ਹਾਊਸ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ADHD ਦੀ ਇੱਕ ਸੰਖੇਪ ਗਾਈਡ ਅਤੇ ADHD ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।  
[chadd.org/for-parents/overview](http://chadd.org/for-parents/overview)
- ਐਪੀਲੇਪਸੀ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਆਫ ਅਮਰੀਕਾ—ਇੱਕ ਦੇਸ਼ ਵਿਆਪੀ ਸੰਸਥਾ ਜੋ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਨਤਕ ਸਿੱਖਿਆ, ਫੈਡਰਲ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਵਕਾਲਤ, ਜ਼ਬਤ ਫਸਟ ਏਡ ਸਿਖਲਾਈ, ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਇਲਾਜਾਂ ਅਤੇ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖੋਜ ਫੰਡ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।  
[epilepsy.com](http://epilepsy.com)  
 ☎ 301.459.3700
- ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਡਿਸਲੈਕਸੀਆ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ—ਡਿਸਲੈਕਸੀਆ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟਾਂ, ਇਨਫੋਗ੍ਰਾਫਿਕਸ, ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਂਦੇ ਸਵਾਲ, ਇੱਕ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ, ਨਿਦਾਨ, ਇਲਾਜ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।  
[dyslexiaida.org/dyslexia-at-a-glance](http://dyslexiaida.org/dyslexia-at-a-glance)
- ਲਿਊਕੇਮੀਆ ਅਤੇ ਲਿਮਫੋਮਾ ਸੋਸਾਇਟੀ (LLS) —LLS ਲਿਊਕੇਮੀਆ, ਲਿਮਫੋਮਾ, ਹਾਡਕਿਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਅਤੇ ਮਾਈਲੋਮਾ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। LLS ਨਿਦਾਨ, ਇਲਾਜ, ਪ੍ਰਬੰਧਨ, ਤੱਥਾਂ ਅਤੇ ਅੰਕੜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਮੁਫਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।  
[lls.org/disease-information](http://lls.org/disease-information)  
 ☎ 800.955.4572
- ਮੋਓ ਕਲੀਨਿਕ-ਗਠੀਏ ਦਾ ਬੁਖਾਰ—ਗਠੀਏ ਦੇ ਬੁਖਾਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਲੱਛਣਾਂ, ਕਾਰਨਾਂ, ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਫੈਲਾਉਂਦੀ ਹੈ।  
[mayoclinic.org/diseases-conditions/rheumatic-fever/symptoms-causes/syc-20354588](http://mayoclinic.org/diseases-conditions/rheumatic-fever/symptoms-causes/syc-20354588)
- ਨੈਸ਼ਨਲ ਹਾਰਟ, ਲੰਗ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ-ਬਲੀਡਿੰਗ ਡਿਸਆਰਡਰਜ਼-ਖੂਨ ਵਹਿਣ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕ, ਸਕੀਨਿੰਗ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ, ਸੰਕੇਤ, ਨਿਦਾਨ, ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿਣਾ ਹੈ।  
[nhlbi.nih.gov/health-topics/bleeding-disorders](http://nhlbi.nih.gov/health-topics/bleeding-disorders)
- ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਐਂਡ ਪਾਚਕ ਅਤੇ ਕਿਡਨੀ ਡਿਜੀਜ਼ਜ਼—ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਲੱਛਣਾਂ, ਕਾਰਨਾਂ, ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਪ੍ਰਸਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।  
[niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease](http://niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease)

- ਮਿਸੀਸਿਪੀ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ (MDE) ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਦਫ਼ਤਰ—ਇੱਕ ਸੇਵਾ-ਮੁਖੀ ਦਫ਼ਤਰ ਜੋ ਅਪਾਹਜ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਿੱਖਿਆ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ  
[\\*mdek12.org/OSE](http://mdek12.org/OSE)
- ਨੈਸ਼ਨਲ ਹੀਮੋਫਿਲੀਆ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ—ਖੂਨ ਦੇ ਵਿਰਾਸਤੀ ਰੋਗਾਂ ਲਈ ਇਲਾਜ ਲੱਭਣ ਅਤੇ ਖੋਜ, ਸਿੱਖਿਆ, ਅਤੇ ਵਕਾਲਤ ਰਾਹੀਂ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵਧਣ-ਫੁੱਲਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਵਿਗਾੜਾਂ ਦੀਆਂ ਪੈਚੀਦਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੂਨ ਵਹਿਣ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜਾਂ, ਵਕਾਲਤ, ਖੋਜ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਰੋਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।  
[\\*hemophilia.org](http://hemophilia.org)
- ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ (NIMH)—ਹਾਈਪਰਐਕਟੀਵਿਟੀ ਡਿਸਆਰਡਰ—ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸੰਸਥਾ, NIMH ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜਾਂ ਦੀ ਸਮਝ, ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਖੋਜ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈ।  
[\\*nimh.nih.gov/health/topics/attention-deficit-hyperactivity-disorder-adhd/](http://nimh.nih.gov/health/topics/attention-deficit-hyperactivity-disorder-adhd/)
- ਸਿਕਲ ਸੈੱਲ ਡਿਜੀਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਅਮਰੀਕਾ (SCDAA) —SCDAA ਖੋਜ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਕਲ ਸੈੱਲ ਰੋਗ ਦੇ ਪੈਥੋਫਿਜ਼ਿਓਲੋਜੀ ਦੇ ਗਿਆਨ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਲੀਨਿਕਲ ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਪਹਿਲਕਦਮੀਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਿੰਟ ਅਤੇ ਡਿਜੀਟਲ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਜਨਤਕ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਆਪਕ ਸਿਕਲ ਸੈੱਲ ਕੇਂਦਰਾਂ (ਅਤੇ ਹੋਰ ਮੈਡੀਕਲ ਕੇਂਦਰਾਂ) ਅਤੇ SCDAA ਮੈਂਬਰ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਭਾਈਵਾਲੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਅਤੇ ਸਹੂਲਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਜੈਨੇਟਿਕ ਟੈਸਟਿੰਗ ਅਤੇ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ, ਕੇਸ ਪ੍ਰਬੰਧਨ, ਅਤੇ ਸਿਕਲ ਸੈੱਲ ਰੋਗ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ। SCDAA ਦੀਆਂ ਮੈਂਬਰ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਬੀਮਾ ਸਲਾਹ, ਫਾਰਮੇਸੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਹੁਨਰ ਵਿਕਾਸ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਹਾਇਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।  
[\\*www.sicklecelldisease.org/sickle-cell-health-and-disease/types/](http://www.sicklecelldisease.org/sickle-cell-health-and-disease/types/)
- ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ!—ਗ੍ਰੀਨਵਿਚ ਬਾਇਓਸਾਇੰਸ ਦੁਆਰਾ ਸਪਾਂਸਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਇੱਕ ਵੈਬਸਾਈਟ ਮਿਰਗੀ ਬਾਰੇ ਸ਼ਬਦ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈ। ਮਸ਼ਹੂਰ ਲੋਕਾਂ, ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੇ ਵੀਡੀਓ ਮਿਰਗੀ ਦੇ ਤੱਥਾਂ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਸਾਂਝੇ ਕਰਦੇ ਹਨ।  
[\\*talkaboutit.org](http://talkaboutit.org)

- ਅਮਰੀਕਾ ਦੀ ਟੂਰੇਟ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (TAA) —ਟੂਰੇਟ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇੱਕੋ-ਇੱਕ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੰਸਥਾ, ਟੀ ਏ ਏ ਟੂਰੇਟ ਸਿੰਡਰੋਮ ਅਤੇ ਟਿਕ ਵਿਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਧਾਉਣ, ਖੋਜ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। TAA 31 ਅਧਿਆਵਾਂ ਅਤੇ 83 ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਨੈਟਵਰਕ ਨੂੰ ਨਿਰਦੇਸ਼ਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿੱਚ ਉੱਤਮਤਾ ਦੇ 18 ਕੇਂਦਰਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।  
[\\*tourette.org/about-tourette/overview/](http://tourette.org/about-tourette/overview/)
- ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ—ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਨ ਵਿਦਿਅਕ ਉੱਤਮਤਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਬਰਾਬਰ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਕੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗਤਾ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ।  
[\\*ed.gov](http://ed.gov)
- ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ-ਖਾਸ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਮੁੜ ਵਸੋਬਾ ਸੇਵਾਵਾਂ—ਖਾਸ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਦਾ ਮਿਸ਼ਨ, ਨਿਰਪੱਖ, ਬਰਾਬਰੀ, ਅਤੇ ਉੱਚ-ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਅਸਮਰਥ ਬੱਚਿਆਂ, ਜਨਮ ਤੋਂ 21 ਤੱਕ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਯਤਨਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨਾ ਹੈ।  
[\\*ed.gov/about/offices/list/osers](http://ed.gov/about/offices/list/osers)
- ZeroToThree.org—1977 ਵਿੱਚ ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਖੋਜਕਰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਸਥਾਪਿਤ, ਇਹ ਸੰਸਥਾ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੂਆਤੀ ਕੁਨੈਕਸ਼ਨਾਂ ਤੋਂ ਲਾਭ ਮਿਲੇ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਸੁਰੂਆਤੀ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਸੁਰੂਆਤੀ ਸਿਖਲਾਈ, ਪਾਲਣ—ਪੇਸ਼ਣ, ਅਤੇ ਨੀਤੀ ਅਤੇ ਵਕਾਲਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।  
[\\*zerotothree.org/resources/series/parent-favorites](http://zerotothree.org/resources/series/parent-favorites)  
 ☎ 202. 638.1144

## MDE-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਆਮ ਸਰੋਤ:  
[\\*mdek12.org/OSE/Information-for-Families/Resources](http://mdek12.org/OSE/Information-for-Families/Resources)
- ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ  
[\\*mdek12.org/OSE/Information-for-Families](http://mdek12.org/OSE/Information-for-Families)  
 ☎ 601.359.3498
- ਵਿਧੀਗਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਾਅ: ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰ  
[\\*mdek12.org/OSE/Dispute-Resolution](http://mdek12.org/OSE/Dispute-Resolution)





## ਮਾਨਤਾਵਾਂ



ਖਾਸ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਦਫ਼ਤਰ

