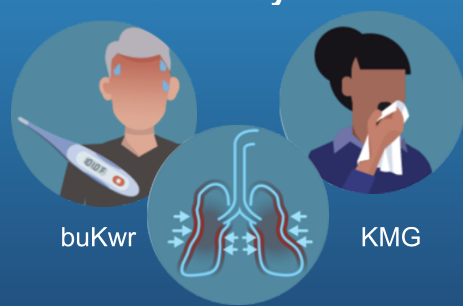
Coronavirus COVID-19: kronw vwiers bwry jrUrI jwxkwrI

Coronavirus 2019 (COVID-19) kI hY?

- ieh jrwsIn cmig`dV Awid jwnvrW qoN mnuKW qk phuMicAw hY
- ieh jrwsIn Awm zukwm vwly coronavirus nwloN vKrI iksm dw hY

COVID-19 bwry

ibmwrI dy



fwktrI shwieqw kdoN lYxI cwhIdI hY

jy quhwnUM hyT ilKIAW qklIPW ivcoN koeI vI mihsUs hovy qW fwktrI shwieqw qurMq lYxI zrUrI hY:

- swh cVHn krky g`l kridAW pUry vwk bolx iv`c AsmrQ hoxw
- Cwql iv`c lgwqwr drd Xw Bwr mihsUs hoxw
- surq iv`c qbdIlI, susqI Xw iPr bysurqI dI hwlq iv`c cly jwxw
- bulHW Aqy cyhry aupr nIlwpn Aw jwxw

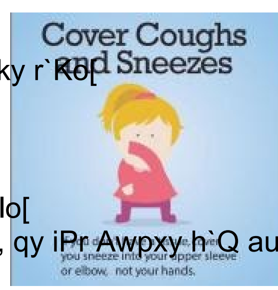
*ieh swry l~CxW dI sUcI nhI hY

Coronavirus ikvyN PYldw hY?

- pRmuK qOr qy mn`uK qoN mnu`K iv`c
  - 2 gz qoN Gt dUrI r`K ky bYTx Aqy KVHn vwly lokW iv`c[
  - jdoN koeI bImwr mnu`K iC`k mwry Xw iPr KMGy, qW aus dy nzly dy iC`ty nyVy KVHy lokW dy mUMh Aqy n`k aupr pY skdy hn Aqy auh Swh nwl PyPVyAW iv`c jw skdy hn[
- jy koeI mnu`K, drvwijAW dy hYNfl, myz ieqiAwdI vsqUAW, ijnHW aupr ieh vwiers pihlW hI ligAw/ipAw hovy nMU h`Q lwky Awpxy mUMh n`k Aqy A`KW nUM ibnw swP kIiqAW CUh lvy, qW ies vwiers dI lwg l`g skdI hY[

Awpxw bcw ikvyN kIqw jwvy

1. ies vwiers dy lwg l`gx vwlIAW QwvW qy jwx qoN prhyz kro[
2. iksy vI jnqk QW qoN muV ky Aqy n`k suxk ky, KMG ky Xw iC`k mwrky Apxy h`Q G`t qoN G`t 20 sikMtW leI swbx Aqy pwxI nwl Dovo Xw iPr 60% alcohol qoN v`D mwqrw vwly hand sanitizer nwl swP kro[
3. h~Q Doqy ibnw ichry nUM nw lwE[
4. ies ibmwrI nwl pIVq mrIzW qoN dUrI bxw ky r`Ko[
5. bwkIAW swirAW qoN G`t qoN G`t 6 Put dI dUrI bxw ky r`Ko[
6. ibnw iksy zrUrI kwrx, GroN bwhr jwx qy guryz kro[



bwkIAW dw bcw ikvyN kIqw jwvy

- jy qusIN ibmwr ho qW Gr qoN bwhr iblkul nW inklo[
- AwpxI KMG jW iC`k nUM bWh dI kUhxI iv`c roko, qy iPr Awpxy h`Q aupr d`sy FMg nwl swP kro[
- aunHW QWvW Aqy cIzW, ijnHW nUM bhuqI vwr h`Q lgdw hY, nUM idn iv`c keI vwr swbx Xw sanitizer nwl swP kro[
- ਜੇ ਕਿਸ ਕਾਰਣ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਪਵੇ ਯਾ ਦੋ ਗਜ਼ ਦੀ ਦੂਰੀ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਫਿਰ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕਪੜੇ ਯਾ mask ਦੇ ਨਾਲ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤੰਗੀ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ mask ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ। ਘਰੇ mask ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਟੰਗ ਇਥੇ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ (https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/DIY-cloth-face-covering-instructions.pdf)

tYst krvwaux dI loV iks nUM hY?

ijs iksy nUM ies ibmwrI dy l`Cx hox Aqy:

- aus dI aumr 65 swl qoN v`D hY
- aus nUM mDumyh (SUgr), dmw (Aqy PyPiVAW dy hor rog) Aqy kYNsr vrgy rogW iv`coN vI koeI hovy[
- jy koeI bIbI grBvqI hovy[

quhwnUM tYst krvwauux dI koel loV nhI hY

- qusI jvwn Aqy qMdrusq ho[
- quhwnMU ibmwrI dw koel vI l`Cx nw hovy[

Awpxy fwktr dy dPqr jwx qoN pihlW aunHW nUM &on zrUr kro ^ws krky jy qusIN bImwr ho[

ਅਮਰੀਕਾ ਲਈ ਰਾਸਟਰਪਤੀ ਦੇ ਕੋਰੋਨਵਾਇਰਸ ਦਸਿਾ ਨਰਿਦੇਸ

ਫੈਲਣ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣਾ ਹਸਿਾ ਪਾਉ

- ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਕਰੋ
- ਜੇ ਤੁਸੀ ਬੁਨਆਿਦੀ ਜਾਰੂਰਤਾਂ ਵੱਿਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀ ਰੋਜਾਨਾ ਦੀ ਤਰਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਅਤੇ CDC ਦੇ ਦਸਿਾ ਨਰਿਦੇਸਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ
- 10+ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਮਾਜਕਿ ਇਕੱਠਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ ਕਰੋ
- ਚੰਗੀ ਸਫਾਈ ਦਾ ਅਭਆਿਸ ਕਰੋ
- ਡ੍ਰਾਇਵ ਥਰੂ, ਪਕਿਅਪ, ਜਾਂ ਫੂਡ ਡਲਿਵਿਰੀ ਵਕਿਲਪਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਗੈਰ-ਜਰੂਰੀ ਯਾਤਰਾ, ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕਿ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ ਕਰੋa
- ਨਰਸੀਂਗ ਹੋਮਾਂ ਤੇ ਨਾ ਜਾਓ ਸਵਿਾਏ ਤੁਸੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ

ਆਪਣੇ ਰਾਜ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਅਧਕਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ

CDC — ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਵੇਖੋ: CORONAVIRUS.GOV — HHS.gov

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਹੈ…

ਜੇ ਤੁਸੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਨੌਜਵਾਨ ਹੋ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾ ਪੋਜੇਟਵ ਹੋ.

- ਲੱਛਣ ਦੂਰ ਹੋਣ ਤੋ ਬਾਦ 7 ਦਿਨ ਜਾ 72 ਘੰਟੇ ਘਰ ਵਿਚ ਰਹੋ.

ਜੇਦ ਤੁਸੀ ਘਰ ਵਿਚ ਹੋ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ.

- ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ ਰਹੋ, ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਸ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆਂ ਜਾ ਸਕੇ.
- ਕੰਮ, ਸਕੂਲ, ਬੱਸ, ਟੈਕਸੀ ਅਤੇ ਭੀੜ ਵਾਲੀ ਥਾਂਵਾਂ ਤੇ ਨਾਂ ਜਾਓ.
- ਬੀਮਾਰੀ ਕੇ ਲੱਛਣ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋ ਬਾਦ ਆਪਣੇ ਰੋਜਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਕੁਛ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਓਡੀਕ ਕਰੋ.
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਮੈਬਰਾਂ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ. ਜੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ ਤਾ ਵੱਖਰਾ ਬਾਥਰੂਮ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ.
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਰਤਨ,ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਬਿਸਤਰਾ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾਂ ਨਾਂ ਕਰੋ.
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ.
- ਜਿਆਦਾਤਰ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜਾਂ (ਜਿਵੇ ਕਿ ਦਰਵਾਜਿਆ ਦੇ ਕੁੰਡੇ, ਫ਼ੋਨ, ਰੀਮੋਟ, ਕਾਉਂਟਰ, ਆਦਿ) ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ.
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਂਸੀ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਟਿਸ਼ੂ ਨਾਲ ਢੱਕ ਲਵੋ. ਵਰਤੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ.
- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਹੁੰਦੇ ਹੋ (ਉਦਾ., ਇੱਕ ਕਮਰਾ ਜਾਂ ਵਾਹਨ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ) ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਦਫਤਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫੇਸਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ.
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫੇਸਮਾਸਕ ਨਹੀਂ ਪਹਿਨ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਕੋ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫੇਸਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ.

ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਡਾਕਟਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਫਤਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ.

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕੋਈ ਡਾਕਟਰੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ COVID-19 ਹੈ ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ. ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ.

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਡਾਕਟਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਵੇਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂਚ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ:

Project Baseline: https://www.projectbaseline.com/study/covid-19/

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ?

- ਹਾਂ, ਆਪਣੀਆਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ.
- ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ NSAIDs, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਈਬਿਪ੍ਰੋਫੇਨ ਜਾਂ ਨੈਪਰੋਕਸੇਨ ਲੈਣਾ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਿਗੜਦਾ ਹੈ.
- ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ COVID-19 ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ACEIs/ARBs (lisinopril, losartan, ਆਦਿ) ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ.

COVID-19 ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਮੈਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

- ਅਜਿਹੀਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈਆਂ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜੋ COVID-19 ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ. ਅਜਿਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੁਣ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ.
- ਘਰ ਵਿਚ ਦਵਾਈ ਨਾ ਲਓ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ.

ਸਾਕਰਾਮੇਨਟੋ ਸਹੂਲਤਾ

ਨੋਕਰੀ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਿਆ ਸਹੂਲਤਾਂ, ਇੰਤਜ਼ਾਮ

- ਬੇਰੋਜਗਾਰੀ
- https://edd.ca.gov/about_edd/coronavirus-2019.htm

  ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਵੇਬਸਾਇਟ
- https://www.benefits.gov/help/faq/Coronavirus-resources
- ਅਗਰ ਤੁਸੀਂ ਬੇਰੋਜਗਾਰ ਹੋ ਜਾਂ ਕਾਰੋਨਾ ਵੈਰਸ ਕਰਕੇ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਸਕਦੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ
  - ਤੁਸੀਂ ਬੇਰੋਜਗਾਰੀ ਇਨਸ਼ੋਰੰਸ ਤੋਂ ਫ਼ਾਇਦਾ ਓਠਾਂ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਨੋਕਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਗਲਤੀ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਹਟੀ
  - ਅਗਰ ਤੁਹਾਂਨੂ ਕਿਸੀ ਕਾਰਨ ਬੇਰੋਜਗਾਰੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ "ਕੁਦਰਤੀ ਨੁਕਸਾਨ" ਦੇ ਤਹਤ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ
  - ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਦੇ ਬੇਰੋਜਗਾਰੀ ਦਫਤਰ ਦੀ ਵੇਬਸਾਇਟ ਤੋਂ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਬੇਰੋਜਗਾਰੀ ਕਰਕੇ, ਉਸਨੂੰ ਲਬ ਸਕਦੇ ਹੋ
  - ਤੁਸੀਂ ਲੇਬਰ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਦੇ ਕਾਰੋਨਾ ਵੈਰਸ

- ਜੇ ਤੁਸੀ ਮੈਸਯੀ ਦੀ ਤਗੀ ਦਰਕੇ ਘਰ ਦਾ ਕਿਰਾਯਾ ਨਹੀ ਦੇ ਸਕਦੇ. http://www.cityofsacramento.org/-/media/Corporate/Files/CDD/Code-Compliance/Programs/FINAL-TPP-Delay-of-Rent-Payment-Form.pdf
- ਤੁਸੀਂ "Covered California" ਦੇ ਤਹਤ ਆਪਣੀ ਹੈਲਥ ਇੰਸ਼ੋਰਨਸ ਦੇ ਕਾਗ਼ਜ਼ ਜੂਨ ੩੦ ਤੱਕ ਜਮਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ: https://www.coveredca.com/individuals-and-families/getting-covered/special-enrollment/

ਇਕ ਜਗਾਹ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਜਗਾਹ ਜਾਣ ਲਿਜਾਂਣ ਦੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ

- https://www.sacrt.com/apps/sacrt-precautions-against-coronavirus/

ਖਾਂਣੇ ਦਿਆ ਸਹੂਲਤਾਂ

- CA Meals for Kids App: https://www.cde.ca.gov/re/mo/carls.asp
- Sacramento Food Bank: https://www.sacramentofoodbankg/response-to-covid-19

Continued...

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਘਬਰਾਹਟ ਤੋਂ ਕਿਸ ਤਰਹ ਸੰਭਾਲ਼ੋ ਜੁਗਤੀ

- Disaster Distress Helpline: Call 1-800-985-5990

ਅਸੀ ਸਾਰੇ ਮਿਲ ਕੇ ਕੋਵਿਡ ੧੯ ਕਾਰੋਨਾ ਵੈਰਸ ਨੂੰ ਪਛਾੜ ਸੱਕਦੇ ਹਾਂ

Dairy Council of California

ਮੁਫਤ ਸਕੂਲ ਦੇ ਖ਼ਾਨੇ ਲਬਣ ਦੀਆ ਥਾਂਵਾਂ

got milk?

Oroville YMCA

Sacramento County

School District	Link To School Closure Feeding Program Information (Information will be included as provided)	Notes
Arcohe Union School District (K-8)	https://www.arcohe.net/o/arcohe-school/live_feed	
Center Joint Unified School District	https://4.files.edl.io/2906/03/17/20/212532-b2305c9a-20b8-4cd4-866c-dcb82049d42f.pdf	
Elk Grove Unified School District	http://blogs.egusd.net/pressroom/2020/03/13/elk-grove-unified-steps-up-to-provide-important-student-nutritional-needs-using-a-drive-through-meal-service-during-school-closures/	
Folsom Cordova Unified School District	https://www.fcusd.org/coronavirus	
Galt Joint Union Elementary School District	https://gjuesd-ca.schoolloop.com/pf4/cms2/news_themed_display?id=1584092135073	
Galt Joint Union High School District	https://4.files.edl.io/23bf/03/17/20/155819-85a889d7-3a7d-4cc1-bb88-77b89aa6ebdc.pdf	
Natomas Unified School District	https://natomasunified.org/community-update-on-covid-19-3-13-20-part-two/	
River Delta Unified School District	https://rdusd-ca.schoolloop.com/pf4/cms2/view_page?d=x&group_id=1516177873188&vdid=i53di2fobt23a7	
Robla School District	https://www.robla.k12.ca.us/apps/pages/index.jsp?uREC_ID=1692774&type=d&pREC_ID=1853536	
Sacramento City Unified School District	https://www.scusd.edu/e-connections-post/sac-city-unified-will-continue-provide-meals-affected-students	
San Juan Unified School District	https://www.facebook.com/SanJuanUnified/posts/10157080722738601	

1418 N. Market Blvd., Suite 500 | Sacramento, CA 95834 | 916.263.3560 phone | 877.324.7901 toll free

Dairy Council of California

Free School Meal Sites During COVID-19 Closures

got milk?

School District	Link To School Closure Feeding Program Information (Information will be included as provided)	Notes
Twin River Unified School District	http://www.twinriversusd.org/documents/Coronavirus/FreeMeals3.13.20.pdf	

ਬਚਯਾ ਦੀ ਦੇਖ_ਭਾਲ਼ ਦੀਆ ਸਹੁਲਤਾਂ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

Dial: 2-1-1 or 1-800-500-4931
or (916) 498-1000
Email: info@211sacramento.org