COVID-19 ਜਾਣਕਾਰੀ

ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਸੁਝਾਅ

ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਉਪਾਅ ਜੋ ਅਲਬਰਟਾ ਦੇ ਵਸਨੀਕ COVID-19 ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੇ ਲਈ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਉਹ ਹੈ ਚੰਗੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਜਨਤਕ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਆਮ ਜਨਤਾ ਵਿਚਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀਆਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕੀ ਹੈ?

- ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਉਹ ਕਦਮ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ।
- ਇਹ ਸਮਾਜਿਕ ਇਕੱਲਤਾ ਵਰਗਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਬਹੁਤੇ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਆਪਸੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਗੁਆਂਢ ਜਾਂ ਪਾਰਕ ਵਿੱਚ ਸੈਰ ਕਰਨ ਜਾਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਕਰਿਆਨੇ ਦੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ, ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਆਉਣ-ਜਾਣ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਬਾਹਰ ਜਾਓ, ਪਰ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਮੀਟਰ (6 ਫੁੱਟ) ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- COVID-19 ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਆਪਣੇ ਕੰਮਕਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਨੂੰ ਘਟਾਓ।

ਲਿਫ਼ਟ ਪ੍ਰਤੀ ਲੋਕਾਚਾਰ ਨਿਯਮ

- ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੀੜ ਭਰੇ ਮਾਹੌਲ ਤੋਂ ਬਚੋ - ਪੌੜੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਾਂ ਫਿਰ ਅਗਲੀ ਲਿਫ਼ਟ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ।
- ਖੰਘਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢੱਕੋ।
- ਲਿਫ਼ਟ ਦੇ ਬਟਨ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਲਿਫ਼ਟ ਵਿੱਚ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਸਵਾਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਨੂੰ 2-3 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਕਰੋ।
- ਲਿਫ਼ਟ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ ਸਵੱਛ ਕਰੋ।

ਕਰਿਆਨੇ ਦੇ ਸਮਾਨ ਦੀ ਖ਼ਰੀਦਦਾਰੀ ਦੌਰਾਨ

- ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਰਾਹੀਂ ਆਦੇਸ਼ ਦੇਕੇ ਸਮਾਨ ਮੰਗਵਾ ਲਵੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਖ਼ਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਦੁਕਾਨ ਵਿੱਚ ਗਾਹਕਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਘੱਟ ਹੋਵੇ (ਸਵੇਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਦੇਰ ਰਾਤ ਨੂੰ)
- ਕਰਿਆਨੇ ਦੀਆਂ ਗੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਟੋਕਰੀਆਂ ਦੇ ਹੈਂਡਲ ਨੂੰ ਪੂੰਝੋ, ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਅਤੇ ਉਥੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਉਪਲੱਬਧ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਵੈ-ਜਾਂਚ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰੋ।

ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਫ਼ਰ ਦੌਰਾਨ

- ਖੰਘਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢੱਕੋ।
- ਬਟਨ ਦਬਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਵਾਰੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਵੇਲੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰੋ।

ਛੋਟੇ ਸਮਾਜਿਕ ਇਕੱਠ ਜਾਂ ਸਭਾਵਾਂ ਦੌਰਾਨ

- ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਾਰਿਵਾਰਿਕ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਮਹਿਮਾਨ-ਨਵਾਜ਼ੀ ਆਦਿ ਮੁਲਤਵੀ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਰਾਹੀਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।
- ਘਰ ਵਿੱਚ ਮਹਿਮਾਨ-ਨਵਾਜ਼ੀ ਲਈ ਇਕੱਠ ਕਰਨ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਘਰੇਲੂ ਮੈਂਬਰ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨਾਗਰਿਕ ਹਨ ਜਾਂ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੀਆਂ ਡਾਕਟਰੀ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹਨ - ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਰਾਹੀਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਿਆਰਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਮੌਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ 'ਤੇ ਗੌਰ ਕਰੋ ਜੋ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਹਨ ਅਤੇ ਘਰ ਹੀ ਰਹਿਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖ਼ਾਰ ਜਾਂ ਖੰਘ ਹੈ, , ਭਾਵੇਂ ਲੱਛਣ ਹਲਕੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਹਲਕਾ ਜ਼ੁਕਾਮ ਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਇਕੱਠ ਵਿੱਚ ਨਾ ਜਾਓ।

ਜੇ ਇਕੱਠ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੀ ਹੋਵੇ:

- ਜਦੋਂ ਮਹਿਮਾਨ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ-ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਰੱਖੋ।
- ਇਕੱਠ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਲਾਈਸੋਲ ਜਾਂ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਯੁਕਤ ਪੂੰਝਣ ਵਾਲੇ ਪਤਲੇ ਕਾਗਜ਼ ਨਾਲ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਛੂਹਣ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ (ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਕੁੰਡੇ, ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਸਵਿੱਚ, ਬਾਥਰੂਮ ਦੀਆਂ ਟੂਟੀਆਂ, ਆਦਿ) ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਪੂੰਝਦੇ ਰਹੋ।
- ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਰਤ ਕੇ ਸੁੱਟੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪਲੇਟਾਂ ਅਤੇ ਬਰਤਨ ਵਰਤਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰੋ।

ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ / ਕੈਫੇ / ਕਾਫੀ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ / ਭੋਜਨ ਦਰਬਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬਖ਼ਾਨਿਆਂ ਵਿੱਚ

- ਜਨਤਕ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਜੇ ਇਕੱਠ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ:

- ਕੁਝ ਵੀ ਪੀਣ, ਹਲਕੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਦ ਵਿੱਚ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਲਈ ਬਰਤਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ (ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਖਾਣ ਵਾਲਾ ਖਾਣਾ ਫਿੰਗਰ ਫੂਡ, ਸੈਂਡਵਿਚ ਆਦਿ ਨਾ ਖਾਓ)
- ਦੂਜੇ ਗਾਹਕਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦਰਮਿਆਨ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ।
- ਪੰਪ ਰਾਹੀਂ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਮਸਾਲਿਆਂ (ਟਮਾਟਰ ਦੀ ਚਟਨੀ, ਨਮਕ, ਮਿਰਚ ਆਦਿ) ਲਈ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਰੁਮਾਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਖੁੱਲੇ ਪਕਵਾਨ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ- ਮੂੰਗਫਲੀ, ਮਿਸ਼ਠਾਨ) ਵਿੱਚੋਂ ਨਾ ਖਾਓ।
- ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਭੋਜਨ ਲਈ ਟੇਕ-ਆਉਟ (ਵੱਖਰਾ ਲੈਕੇ ਜਾਣਾ), ਡ੍ਰਾਇਵ ਥਰੂ (ਗੱਡੀ ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋਏ ਫੜਕੇ ਲੈਕੇ ਜਾਣਾ) ਜਾਂ ਘਰੇ ਹੀ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

©2020 Government of Alberta | Published: March 19, 2020