18 ਮਈ, 2020 (ਨਿਊ ਯਾਰਕ, NY) -- ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਅਮਰੀਕਾ ਦੀਆਂ ਸਟੇਟਾਂ ਲਾਕ ਡਾਊਨ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਸਿੱਖ ਕੋਲਿਸ਼ਨ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਪੱਕਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਸਿੱਖ CDC ਵੱਲੋਂ ਸਮਾਜਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸੁਝਾਵਾਂ ਨਾਲ ਵਾਕਿਫ਼ ਹੋਣ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਢੰਗ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਨਾ ਆਉਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਣਜਾਣੇ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਨਾ ਲੰਘਾਉਣਾ। ਜਿਵੇਂ ਲੋਕਲ ਸਰਕਾਰਾਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਅਸੀਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਅਪੀਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਐਕਸਪੋਜਰ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੋਸ਼ਲ ਡਿਸਟੈਂਸਿੰਗ ਦਾ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੀਆਂ ਸਲਾਹਵਾਂ ਦਾ ਪੱਕੇ ਤੌਰ ਤੇ ਪਾਲਣ ਕਰੋ.

CDC ਵਲੋਂ ਜਾਰੀ ਕਿੱਤਿਆਂ ਗਈਆਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਲਾਹਵਾਂ

1. ਸੋਸ਼ਲ ਡਿਸਟੈਂਸਿੰਗ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਬਾਕੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਘਟੋ ਘੱਟ 6 ਫੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ, ਇਕੱਠ ਬਣਾ ਕੇ ਖੜੇ ਨਾ ਹੋਵੋ, ਅਤੇ ਭੀੜ ਵਾਲਿਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ।
2. ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਜਾਓ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਜਦੋਂ ਸੋਸ਼ਲ ਡਿਸਟੈਂਸਿੰਗ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਵੇ। **ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਜਾਂ ਨਿਜੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਉਚਿਤ ਮਾਸਕ ਲੱਭਣ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ, ਹੁੰਨੇ ਹੀ ਸਿੱਖ ਕੋਲਿਸ਼ਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।**
3. ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਧੋਂਦੇ ਰਹੋ। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬੁਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂਹ ਧੋਵੋ, ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰੋਂ ਆਏ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਖੰਗ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਿੱਛਾਂ ਮਾਰ ਰਹੇ ਹੋ।
4. ਅਕਸਰ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਨ ਵਾਲਿਆਂ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂਹ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਡਿਸ ਇੰਫੈਕਟ ਕਰਦੇ ਰਹੋ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੇਬਲ, ਦਰਵਾਜਿਆਂ ਦੇ ਹੈਂਡਲ, ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਸਵਿੱਚ, ਕਾਉਂਟਰ ਟਾਪ, ਫ਼ੋਨ, ਬਾਥਰੂਮ, ਟੂਟੀਆਂ ਆਦਿ।

CDC ਵਲੋਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ

1. ਜੇ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਨਾ ਨਿਕਲੋ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤੇ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ ਅਤੇ ਉਹ ਬਿੰਨਾ ਕਿਸੀ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਦੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਹੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਆਰਾਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਪੀਂਦੇ ਰਹੋ। ਓਵਰ ਦ ਕਾਉਂਟਰ ਮਿਲਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ acetaminophen (Tylenol) ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਖ਼ਰਾਬ ਨਾ ਹੋਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਰਹਿ ਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਫੋਨ, ਇੰਟਰਨੇਟ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਰਾਹੀਂ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਏ ਰੱਖੋ।
2. ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕੇ, ਇਕੋ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਹੀ ਰਹੋ ਅਤੇ ਘਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਜਿਆਂ ਅਤੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ। ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਵੱਖਰਾ ਬਾਥਰੂਮ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਕਿਆਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਮਾਸਕ ਜ਼ਰੂਰ ਪਾਉ।

3. ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ। COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਬੁਖ਼ਾਰ, ਖੰਗ, ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ, ਪਰ ਕੁਝ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਦਿੱਕਤ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਇਕ ਵੱਡਾ ਲੱਛਣ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
4. ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਜਾਣਕਾਰ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਦਿੱਕਤ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਲਗਾਤਾਰ ਦਰਦ ਜਾਂ ਭਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਹਿਆ ਹੈ, ਉਲਝਣ, ਜਾਗੇ ਰਹਿਣ ਜਾਂ ਜਾਗਣ ਵਿਚ ਦਿੱਕਤ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਬੁੱਲ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੀਲੇ ਪੈ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 911 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਐਮਰਜੰਸੀ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਫ਼ੋਨ ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਦੱਸ ਦਵੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਸਪਤਾਲ ਆ ਰਹੇ ਹੋ। **ਉੱਪਰ ਦੱਸੇ ਲੱਛਣ COVID-19 ਦੇ ਸਾਰੇ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਜੇ ਕਿੱਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਜਰੂਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।**

CDC ਵਲੋਂ ਕਾਰੋਬਾਰੀਆਂ ਲਈ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸੁਰਖਿਆ ਹਿਦਾਇਤਾਂ

1. ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਗ੍ਰਾਹਕਾਂ ਤੇ ਹੱਥ ਧੋਣ, ਖੰਗਣ ਅਤੇ ਨਿੱਛ ਮਾਰਨ ਵੇਲੇ ਮੂੰਹ ਢੱਕਣ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਬਾਕੀਆਂ ਦੇ ਕੋਲ ਹਨ ਤਾਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਲਾਇ ਮਾਸਕ ਇਤਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਖਤ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਲਾਗੂ ਕਰੋ।
2. ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਾਬਣ, ਹੈਂਡ ਸੈਨੇਟਾਈਜ਼ਰ, ਟਿਸ਼ੂ, ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਟਰੈਸ਼ ਕੈਨ ਚੰਗੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹਨ।
3. ਆਪਣੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਪੋਸਟਰ ਅਤੇ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਲਾਓ ਕਿ COVID-19 ਦੇ ਫ਼ੈਲਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਣਾ ਹੈ, ਮਾਸਕ ਦੀ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਧੋਣਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲਿਆਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹਿਦਾਇਤਾਂ।
4. ਜਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਸਤਿਹਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਛੋਹੀਆਂ ਜਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘਟੋਂ ਘੱਟ ਦਿਨ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂਹ ਜ਼ਰੂਰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਡਿਸਇੰਫ਼ੇਕ੍ਟ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੈਮੀਕਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ।
5. ਜਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼, ਸੈਣੀਟਾਈਜ਼ ਨਹੀਂ ਕਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝੇ ਤੌਰ ਤੇ ਨਾ ਵਰਤੋ।
6. ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਵੈਂਟਿਲੇਸ਼ਨ ਸਿਸਟਮ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ ਦੀ ਸੁਰਖਿਆ ਨਾਲ ਸਮਝੌਤਾ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਖਿੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਖੋਲ ਕੇ ਰੱਖੋ।
7. ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਗ੍ਰਾਹਕਾਂ ਨਾਲ ਡ੍ਰਾਈਵ ਥਰੂ, ਕਰਬ ਸਾਈਡ ਪਿਕ ਅਪ ਅਤੇ ਡਿਲਿਵਰੀ ਰਾਹੀਂ ਕੰਮ ਕਰੋ।
8. ਸ਼ਰੀਰਕ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਛਿੱਕਾਂ ਜਾਂ ਖੰਗ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੇ ਥਾਂ ਦਾ ਲੇਆਉਟ ਬਦਲੋ ਤਾਂ ਜੋ ਗ੍ਰਾਹਕਾਂ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਵਿਚ ਘਟੋ ਘੱਟ 6 ਫੁਟ ਦਾ ਫਾਸਲਾ ਬਣਿਆ ਰਹੇ।
9. ਦਫ਼ਤਰ ਦੇ ਸਾਂਝੇ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇਆਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਵੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬ੍ਰੇਕ ਰੂਮ ਵਗੈਰਾਹ। ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਫਿਰ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਹਿੱਸੇਆਂ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂਹ ਸਾਫ਼ ਕਿੱਤਾ ਜਾ ਰਹਿਆ ਹੈ।
10. ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ, ਤਾਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਟੈਲੀ ਵਰਕ ਕਰਵਾਓ।

11. ਸ਼ਿਫਟਾਂ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂਹ ਸਫਾਈ ਕਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਡਿਸਟੈਂਸਿੰਗ ਰਾਖੀ ਜਾ ਸਕੇ।
12. ਆਮਨੇ ਸਾਹਮਣੇ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਵੀਡੀਓ ਕਾਨਫਰੈਂਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
13. 10 ਬੰਦਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਗਰੁੱਪ ਇਵੈਂਟ, ਮੀਟਿੰਗਾਂ, ਅਤੇ ਟਰੇਨਿੰਗਾਂ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰੋ।
14. ਗੈਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਿਜ਼ਟਰ, ਵੈਂਡਰ ਅਤੇਵਲੰਟੀਅਰ ਆਵਾ ਜਾਇ ਅਤੇ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨਾਲ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਤੇ ਰੋਕ ਲਾਓ।
15. ਸਾਰੀਆਂ ਗੈਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਯਾਤਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਿਹੜੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪਬਲਿਕ ਟਰਾਂਸਪੋਰਟ ਵਰਤਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਹੋਰ ਹੱਲ ਲੱਭੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ।
16. ਆਪਣੇ ਮੈਨੇਜਰਾਂ ਅਤੇ ਸੀਨੀਅਰ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਉਪਰ ਦੱਸੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਬਾਰੇ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦਵੋ।

ਗੁਰੁਦ੍ਵਾਰੇ ਜਾਣ ਲਈ CDC ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹਿਦਾਇਤਾਂ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗੁਰਦਵਾਰੇ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਬੇਨਤੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਜਰੂਰੀ ਕਦਮ ਲਵੋ ਤਾਂ ਜੋ ਹਰ ਸਮੇਂ ਸੰਗਤ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਹਨਾਂ ਕਦਮਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ ਦੀਵਾਨ ਰੱਦ ਕਰਨੇ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਵੱਡਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ ਵਗੈਰਾਹ ਜਿਥੇ ਭੀੜ ਇਕਠੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੁਲਤਵੀ ਕਰੋ। ਸੰਗਤ ਲਈ ਔਨਲਾਈਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਗੁਰੂਦਵਾਰੇ ਤੇ ਅੰਦਰਲੀ ਘੱਟ ਸੰਗਤ ਲਈ, ਅਤੇ ਗੁਰੂਦਵਾਰੇ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਤੇ ਚੱਲ ਰਹੇ ਕਿਸੇ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਲਈ CDC ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦਾ ਸਖ਼ਤੀ ਨਾਲ ਪਾਲਣ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

1. ਸੋਸ਼ਲ ਡਿਸਟੈਂਸੀਨਗ ਬਣਾਏ ਰੱਖੋ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਦੂੱਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਘਟੋ ਘੱਟ 6 ਫੁਟ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾਏ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਭੀੜ ਵਾਲਿਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ।
2. ਵੱਖ ਵੱਖ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਪੋਸਟਰ ਅਤੇ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਲਾਓ ਕਿ COVID-19 ਦੇ ਫ਼ੈਲਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਣਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂੱਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮਾਸਕ ਦੀ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਧੋਣਾ ਹੈ, ਖੰਗਣ ਅਤੇ ਨਿਛਣ ਵੇਲੇ ਮੂੰਹ ਨੇ ਢੱਕਣਾ। (NASMDA ਕੋਲ ਪੰਜਾਬੀ ਅਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਕਾਫ਼ੀ ਸਰੋਤ ਹਨ।)
3. ਪ੍ਰਸ਼ਾਦ ਅਤੇ ਲੰਗਰ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਵਰਤਾਉਣ ਵੇਲੇ ਚੌਕਸ ਰਹੋ: ਲੰਗਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦ ਵਰਤਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਜ਼ਰੂਰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਵਰਤਾਉਣ ਲਈ ਚਮਚਿਆਂ ਜਾਂ ਆਈਸ ਕਰੀਮ ਸਕੂਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।
4. ਜਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਸਤਿਹਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਛੋਹੀਆਂ ਜਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘਟੋਂ ਘੱਟ ਦਿਨ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂਹ ਜ਼ਰੂਰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਡਿਸਇੰਫ਼ੈਕ੍ਟ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੈਮੀਕਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ।
5. ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਾਬਣ, ਹੈਂਡ ਸੈਨੇਟਾਈਜ਼ਰ, ਟਿਸ਼ੂ, ਫ਼ੂਡ ਗ੍ਰੇਡ ਦਸਤਾਨੇ, ਟਰੈਸ਼ ਕੈਨ ਚੰਗੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹਨ। ਸਿਰਫ ਡਿਸਪੋਸੇਬਲ ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਹੀ ਵਰਤੋਂ।

6. ਜਦੋਂ ਵੀ ਗੁਰੂਦਵਾਰੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਮਾਸਕ ਪਾਕੇ ਰੱਖੋ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਜਦੋਂ ਸੋਸ਼ਲ ਡਿਸਟੈਂਸਿੰਗ ਮੁਮਕਿਨ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਲੰਗਰ ਵਰਤਾਉਣ ਵੇਲੇ ਵੀ ਇਸਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
7. ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਵਰਤੇ ਹੋਏ ਰੁਮਾਲਾਂ ਜਾਂ ਸਕਾਰਫ਼ ਲਈ ਵੱਖਰੇ ਬਿਨ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਰੁਮਾਲਾਂ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਧੋਵੋ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਮਝੋ ਕਿ CDC ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਦੀਆਂ ਸਲਾਹਵਾਂ ਸਾਡੀ ਸੰਗਤ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਹਨ। ਇਹ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਸਾਨੂੰ **ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਪੋਰਟ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋੜ ਹੈ।** ਸਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜਜਰੀ ਵੀ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਪਏਗਾ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗੁਰੂਦਵਾਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਸਖਤ ਲੋਡ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਣਾ, ਪਨਾਹ, ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ) ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ COVID-19 ਦੇ ਫੈਲਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕੀਏ।

ਗੁਰੂਦਵਾਰਿਆਂ ਅਤੇ ਸੰਗਤਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹੋਰ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ North American Sikh Medical and Dental Association ਵੱਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕਿੱਤੇ ਗਏ ਸਰੋਤ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਕਿ ਪੰਜਾਬੀ ਅਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਉਪਲੱਭਧ ਹਨ। ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦਾ ਇਹ ਸਮਾਂ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਦਿਆਂ ਹੋਈਆਂ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣੇ ਪੈਣਗੇ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਰੱਲ ਕੇ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਵੀ ਸਮਾਂ ਛੇਤੀ ਆਏਗਾ ਜਦੋਂ ਸਭ ਕੁਛ ਨਾਰਮਲ ਵਰਗਾ ਹੋ ਜਾਏਗਾ। COVID-19 ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖ ਕੋਲਿਸ਼ਨ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹਮੇਸ਼ਾ ਦੀ ਤਰਾਹ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਾਕੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਧਰਮ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਨਿਡਰ ਹੋਕੇ ਕਰੋ।