

ਟੈਕਸੀ, ਸਾਂਝੀ ਸਵਾਰੀ ਗੱਡੀਆਂ (uber, lyft etc) ਅਤੇ ਟਰੱਕ ਡ੍ਰਾਇਵਰਾਂ ਲਈ COVID-19 ਸੰਬੰਧਿਤ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਅਤੇ ਸਲਾਹਾਂ

COVID-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਚਲਦਿਆਂ ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਕਈ ਸਟੇਟਾਂ ਖੁਲ੍ਹਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਕੰਮਾਂ ਤੇ ਵਾਪਿਸ ਜਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ, ਸਿੱਖ ਕੋਲਿਸ਼ਨ ਪੱਕਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਿੱਖ ਟੈਕਸੀ, ਸਾਂਝੀ ਸਵਾਰੀ, ਅਤੇ ਟਰੱਕਾਂ ਦੇ ਡ੍ਰਾਇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਅਪਡੇਟ ਕਿੱਤਿਆਂ ਸਿਹਤ ਐਂਡ ਸਫਾਈ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਅਤੇ ਸਲਾਹਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇ।

ਇਹ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡਿੱਸੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ (Center for Disease Control, CDC), ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਟੈਕਸੀ ਅਤੇ ਲਿਮੂਸੀਨ ਕਮਿਸ਼ਨ (TLC), ਨਾਰਥ ਅਮਰੀਕਾ ਸਿੱਖ ਮੈਡੀਕਲ ਅਤੇ ਡੈਂਟਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (NASMDA), ਅਤੇ ਅਮੇਰਿਕਨ ਟਰੱਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (ATA) ਵਲੋਂ ਜਾਰੀ ਕਿੱਤਿਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ।

ਟੈਕਸੀ ਅਤੇ ਸਾਂਝੀ ਸਵਾਰੀ ਗੱਡੀਆਂ (uber, lyft etc) ਦੇ ਡ੍ਰਾਇਵਰਾਂ ਲਈ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਅਤੇ ਸਲਾਹਾਂ

NASMDA: ਨਾਰਥ ਅਮਰੀਕਾ ਸਿੱਖ ਮੈਡੀਕਲ ਅਤੇ ਡੈਂਟਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਨੇ COVID-19 ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਡ੍ਰਾਇਵਰਾਂ ਲਈ ਸੇਫਟੀ ਚੈੱਕ-ਲਿਸਟ ਬਣਾਈ ਹੈ ਜੋ ਕਿ [ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ](#) ਅਤੇ [ਪੰਜਾਬੀ](#) ਵਿਚ ਉਪਲੱਭਯ ਹੈ। ਇਸ ਲਿਸਟ ਵਿਚ ਕਈ ਤਰਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਪਲਾਈ, ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਓਹਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਸ਼ਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਲਈ ਹਿਦਾਇਤਾਂ, ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕੁਝ ਸਲਾਹਾਂ।

CDC: ਟੈਕਸੀ ਦੇ ਡਰਾਈਵਰ ਹੋਣ ਵਜੋਂ, ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਦੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ COVID-19 ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨੇੜਲਾ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣਾ ਜਾਂ COVID-19 ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਪਹਿਲਾਂ ਛੂਹੀਆਂ ਜਾਂ ਵਰਤੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾ ਨੂੰ ਛੋਹਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। CDC ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਰਹੋ, ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ, ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਵਾਹਨ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਯਾਤਰੀਆਂ ਨਾਲ ਸ਼ਰੀਰਕ ਸੰਪਰਕ ਸੀਮਤ ਰੱਖੋ। ਸਵਾਰੀਆਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ:

- CDC ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਕੋਈ ਸਵਾਰੀ ਜਾਨ ਬੁਝ ਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਡੀ ਦੇ ਵਿਚ ਕੀਟਾਣੂ ਫੈਲਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਹੀ ਆਪਣੀ ਮੈਨਜਮੈਂਟ ਜਾਂ ਸਾਂਝੀ ਸਵਾਰੀ ਦੀ ਕੰਪਨੀ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਵਾਰੀ ਵੱਲ ਦੇਖ ਕੇ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗੱਡੀ ਵਿਚ ਸਵਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਮਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਸਵਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਢੱਕਣ ਲਈ ਕਹੋ ਅਤੇ ਜੇ ਉਹ ਖੰਗਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਿੱਛ ਮਾਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਟਿਸੂ ਨਾਲ ਢੱਕਣ ਅਤੇ ਟਿਸੂ ਨੂੰ ਗੱਡੀ ਤੋਂ ਉਤਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝੇ ਵਿਚ ਪਾਉਣ।
- ਸਵਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪਿਛਲੀ ਸੀਟ ਤੇ ਬੈਠਣ ਲਈ ਕਹੋ ਅਤੇ ਸਵਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਅਗਲੀ ਸੀਟ ਤੇ ਨਾ ਬੈਠਣ ਦਵੇ।

CDC ਵਲੋਂ ਜਾਰੀ ਹੋਈਆਂ ਹੋਰ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ [ਇਸ ਲਿੰਕ ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ](#)।

TLC: TLC ਨੇ COVID-19 ਲਈ ਕੁਝ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਤਿਆਰ ਕਿੱਤੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚ [ਡ੍ਰਾਇਵਰਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ](#), [ਗੱਡੀ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ](#), ਅਤੇ [ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ](#) ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ। TLC ਨੇ ਵਾਹਨ ਚਾਲਕਾਂ ਦੇ ਸਾਧਾਰਨ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਲਈ ਇਕ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ [ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ](#) ਐਂਡ [ਪੰਜਾਬੀ](#) ਵਿਚ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਹੈ। CDC ਦੀ ਤਰਾਹ TLC ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਵੱਲ ਆਮ ਤੌਰ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਧਿਆਨ ਦਵੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਾਫ ਸੁਥਰਾ ਰੱਖੋ, ਆਪਣੀ ਗੱਡੀ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਾਫ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਡਿਸਟੈਂਸਿੰਗ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਖ਼ਾਸ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ:

- ਸ਼ਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਲਈ, **ਸਵਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪਿਛਲੀ ਸੀਟ ਤੇ ਬੈਠਣ ਲਈ ਕਹੋ**।
- ਜੇ ਗੱਡੀ ਵਿਚ ਪਾਰਟੀਸ਼ਨ ਲੱਗਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ **ਸਵਾਰੀ ਦੇ ਬੈਠਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਲਵੋ**। ਜੇ ਕਿਤੇ ਪਾਰਟੀਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਫਿਰ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਸ਼ੀਟ ਨਾਲ ਗੱਡੀ ਦੇ ਅਗਲੇ ਅਤੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।
- **ਜਿਹੜੀਆਂ ਗੱਡੀਆਂ ਵਿਚ ਪਾਰਟੀਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਹਨ, TLC ਉਹਨਾਂ ਗੱਡੀਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਪਾਰਟੀਸ਼ਨ ਲਾਉਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇ ਰਹੀ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਤੁਸੀਂ ਪਾਰਟੀਸ਼ਨ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਕਾਰੀਗਰ ਤੋਂ ਲਵਾਉਂਦੇ ਹੋ**। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪਾਰਟੀਸ਼ਨ ਲਵਾਉਣ ਲਾਇ TLC ਦੀ ਹੈਂਡਬੁੱਕ ਵਿਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਫਿਲਹਾਲ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ ਤੇ TLC ਉਹਨਾਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਵਿਚ ਢਿਲ ਦੇ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਕਾਰੀਗਰਾਂ ਤੋਂ ਨਾਨ ਬੁਲੇਟ ਪਰੂਫ ਪਾਰਟੀਸ਼ਨ ਲਵਾਉਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇ ਰਹੀ ਹੈ। ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਕਾਰੀਗਰਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਵੇਖਣ ਲਈ [ਇਸ ਲਿੰਕ ਤੇ ਕਲਿਕ ਕਰੋ](#)।
- 17 ਅਪ੍ਰੈਲ, 2020 ਤੋਂ, **ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਸਟੇਟ ਨੇ ਨਿਯਮ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਤਹਿਤ TLC ਦੇ ਡ੍ਰਾਇਵਰਾਂ ਅਤੇ ਸਵਾਰੀਆਂ ਲਈ ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਢੱਕਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਕੱਪੜੇ ਦਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ**। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ ਬਣਾਏ ਹੋਏ ਮਾਸਕ, ਬੰਡਾਣਾ, ਜਾਂ ਸਕਾਰਫ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਟਰੱਕ ਡ੍ਰਾਇਵਰਾਂ ਲਈ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਅਤੇ ਸਲਾਹਵਾਂ

ATA: ਅਮਰੀਕਨ ਟ੍ਰੱਕਇੰਗ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਵਲੋਂ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਇਸ ਲਿੰਕ ਤੇ ਉਪਲੱਭਯ ਹਨ। ਇਹ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਕਾਫੀ ਹੱਦ ਤਕ CDC ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਟਰੱਕ ਸਟਾਪ, ਰੈਸਟ ਏਰੀਆ, ਖਾਣ ਅਤੇ ਰਹਿਣ ਦੀਆਂ ਥਾਵਾਂ, ਪਰਸਨਲ ਪ੍ਰੋਟੈਕਟਿਵ ਏਕੁਈਪਮੈਂਟ (PPE) ਅਤੇ COVID-19 ਤੋਂ ਬਚਾਵ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ।

CDC: ਲੰਬੀ ਦੂਰੀ ਤੇ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਟਰੱਕ ਡ੍ਰਾਇਵਰਾਂ ਲਈ, COVID-19 ਦੇ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਦੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ ਟਰੱਕ ਸਟਾਪ ਦੇ ਸਟਾਫ ਮੇਮਬਰਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਚ ਆਉਣਾ, ਸਟੋਰ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀ, ਡੈਕ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ, ਦੂੱਜੇ ਟਰੱਕ ਡਰਾਈਵਰ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ ਦੇ ਹੇਠ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਛੋਹਣਾ। CDC ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ:

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਬਿਮਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਹੀ ਰਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਮਾਲਕ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰਕੇ ਇਕ ਪਲਾਨ ਬਣਾਓ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੜਕ ਤੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਪਲਾਨ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਥੇ ਰੁਕੀਆ ਜਾਵੇ, ਕਿਥੇ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਲਈ ਜਾਵੇ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਟਰੱਕ ਦੇ ਲੋਡ ਦੀ ਡਿਲੀਵਰੀ ਕਿਵੇਂ ਕਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।
- ਬਾਕੀ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਸੀਮਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 6 ਫੁੱਟ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਤੇਲ ਭਰਨ ਲੱਗਿਆਂ, ਲੋਡ ਕਰਨ ਜਾਂ ਅਨਲੋਡ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਅਤੇ ਰੈਸਟ ਜਾਂ ਟਰੱਕ ਸਟਾਪ ਤੇ ਟਰੱਕ ਦੀ ਕੈਬ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਬਿਤਾਏ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸੀਮਤ ਕਰੋ
- ਜਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੇਲ, ਡਿਲੀਵਰੀ ਵਗੈਰਾਹ ਦੀਆਂ ਰਸੀਦਾਂ ਕਾਗਜ਼ ਦੀ ਬਜਾਏ ਈ-ਮੇਲ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਮੈਸਜ਼ ਰਾਹੀਂ ਲਵੋ।
- ਗੱਡੀ ਅਨਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ ਡਿਲੀਵਰੀ ਦੀ ਥਾਂ ਨਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਲਵੋ। ਧਿਆਨ ਦਵੇ ਕਿ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਥਾਵਾਂ ਬਾਥਰੂਮ ਵਗੈਰਾਹ ਵਰਤਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਾ ਦੇਣ ਇਸ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪਲਾਨ ਕਰਕੇ ਚਲੋ।
- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਡੈਕ ਦੇ ਮੈਨੇਜਰਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਡ੍ਰਾਇਵਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਰੇਡੀਓ ਜਾਂ ਫੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਖਾਣ ਪੀਣ ਦਾ ਸਾਮਾਨ, ਪਾਣੀ ਵਗੈਰਾਹ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਪੈਕ ਕਰ ਕੇ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਬਾਰ ਬਾਰ ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਰੁੱਕਣਾ ਨਾ ਪਵੇ।
- ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਟਰੱਕ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂਹ ਹਵਾਦਾਰ ਰੱਖੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਐਸੀ ਥਾਂ ਤੇ ਹੋ ਜਿਥੇ ਸੋਸ਼ਲ ਡਿਸਟੈਂਸਿੰਗ ਮੁਮਕਿਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਆਪਣਾ ਮਾਸਕ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਸਵਾਰੀ ਜਾ ਦੂੱਜੇ ਡਰਾਈਵਰ ਦਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਟਰੱਕ ਦੀ ਕੈਬ ਵਿਚ ਵੀ ਮਾਸਕ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸਲੀਪਰ ਦੀ ਬਰਥ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਬਿਸਤਰਾ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਛੋਹੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲਿਆਂ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਕਿੱਤੇ ਕਿਸੀ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਟਰੱਕ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਦੀ ਲੋਡ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਕੈਨਿਕ, ਦੂੱਜੇ ਡਰਾਈਵਰ ਜਾਂ ਇੰਸਪੈਕਟਰ ਵਗੈਰਾਹ ਤਾਂ ਉਹਨਾ ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ ਕਿ ਟਰੱਕ ਵਾਪਿਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹਨੂੰ ਅੰਦਰੋਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂਹ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂਹ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 60 ਪਰਸੈਂਟ ਅਲਕੋਹਲ ਹੋਵੇ।
- ਆਪਣੇ PPE (ਵੇਸਟ, ਸੇਫਟੀ ਐਨਕਾਂ, ਹਾਰਡ ਹੈਲਮੇਟ, ਵਗੈਰਾਹ) ਔਜਾਰ, ਫੋਨ, ਰੇਡੀਓ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਿਜੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੂੱਜੀਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰੋ।



- ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਲਕ ਜਾਂ ਕੰਪਨੀ ਦੁਆਰਾ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਟਰੱਕ ਸਟਾਪ ਜਾਂ ਹੋਟਲਾਂ ਦੀ ਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਹਨਾਂ ਕੋਲ ਉਚਿਤ COVID-19 ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸੁਰੱਖਿਆਵਾਂ ਹਨ।

CDC ਵਲੋਂ ਜਾਰੀ ਹੋਈਆਂ ਹੋਰ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਨਣ ਲਈ [ਇਸ ਲਿੰਕ ਤੇ ਜਾਓ](#)।