



12 ਮਾਰਚ, 2021 (ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ, ਡੀ ਸੀ) -- ਇਸ ਹਫ਼ਤੇ, ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ (CDC) ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਨਵੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂਹ ਵੈਕਸੀਨ ਲੱਗ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਇਸ ਤੱਥ ਨੂੰ ਪਛਾਣਦਿਆਂ ਹਨ ਕਿ ਹਾਲਾਂਕਿ COVID-19 ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਅਸਰਦਾਰ ਹੈ ਪਰ ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਅਤੇ ਖੋਜਕਰਤਾ ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਵੈਕਸੀਨ ਦਾ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਾ ਤੇ ਕਿ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਲੱਗੀ ਹੈ।

CDC ਦੇ ਮੁਤਾਬਿਕ, ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਆਖਰੀ ਖੁਰਾਕ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂਹ ਵੈਕਸੀਨ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਫਾਈਜ਼ਰ ਅਤੇ ਮੌਡਰਨਾ ਦੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਦੂਜੇ ਟੀਕੇ ਤੋਂ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਜਾਨਸਨ ਐਂਡ ਜਾਨਸਨ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਅਤੇ ਅਖੀਰਲੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂਹ ਵੈਕਸੀਨੇਟਡ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

CDC ਦੇ ਮੁਤਾਬਿਕ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂਹ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗ ਗਈ ਹੈ, ਉਹ ਲੋਕ ਹੇਠਾਂ ਦਸੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਸੈਟਿੰਗ ਵਿਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੈਕਸੀਨੇਟਡ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਬਿਨਾਂ ਮਾਸਕ ਪਾਏ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ (ਛੇ ਫੁੱਟ ਦੂਰ) ਬਣਾਏ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਇਕੋ ਘਰ ਦੇ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਹੜੇ ਕਿ COVID-19 ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਘੱਟ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਮਾਸਕ ਪਾ ਕੇ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਕੇ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ
 - ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਉਹ ਘਰਬਾਰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਹੋਣ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਲੱਗੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ COVID-19 ਤੋਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਹੈ।
 - ਜੇ ਉਸ ਘਰ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੀ ਵੀ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ COVID-19 ਤੋਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਹੈ ਤਾਂ ਸਭ ਨੂੰ ਮਾਸਕ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- COVID-19 ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਏ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਕਾਂਤਵਾਸ (Quarantine) ਜਾਂ COVID-19 ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਉਹਨਾਂ ਚਿਰ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਚਿਰ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਾ ਦਿਖਾਵੇ।

ਜਿਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਲੱਗੀ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਬਚਾਵ ਕਰਨ ਲਈ, CDC ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਲੱਗ ਗਈ ਹੈ ਉਹ ਲੋਕ:

- ਜਨਤਕ ਸਥਿਤੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੈਸਟੂਰੈਂਟ, ਗੁਰੂਦਵਾਰੇ ਅਤੇ ਜਿਮ ਵਗੈਰਾਹ) ਵਿਚ ਮਾਸਕ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣ।
- ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ COVID-19 ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿਚ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਹੋਣ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਘਰ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਵੇ ਜੋ ਕਿ COVID-19 ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿਚ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਹੋਣ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਸਮੇਂ ਮਾਸਕ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਏ ਰੱਖੋ।



- ਵੱਖਰੇ ਵੱਖਰੇ ਘਰਾਣਿਆਂ ਦੇ ਲੋਕ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਲੱਗੀ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੇ ਮਾਸਕ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖੇ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਏ ਰੱਖੋ।
- ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਵੀ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ COVID ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿਚ ਜਾਓ।

ਜਦੋਂ ਤਕ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕ ਜੋ ਕਿ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ ਅਤੇ ਸਭ ਨੂੰ COVID-19 ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਰੂਪਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ CDC ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂਹ ਵੈਕਸੀਨ ਲੱਗ ਗਈ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਗੁਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਜਿਹਨਾਂ ਚਿਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਯਾਤਰਾਵਾਂ ਤੋਂ ਗੁਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [CDC ਵਲੋਂ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀਆਂ ਯਾਤਰਾ ਲਈ ਹਿਦਾਇਤਾਂ](#) ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਮੀਡੀਅਮ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਿਣਤੀ ਵਾਲੇ ਸਮਾਗਮਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਮੇਲੇ, ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਦੇ ਜਸ਼ਨ, ਕਾਨਫਰੰਸ, ਪਰੇਡ, ਵਿਆਹ ਸ਼ਾਦੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਗੈਰਾ) ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਨਾ ਬਣੋ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਸ ਤਰਾਂਹ ਦੇ ਕਿਸੇ ਸਮਾਗਮ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕਰੋ।

ਇਹਨਾਂ ਨਵੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ, [CDC ਵਲੋਂ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀਆਂ ਪਬਲਿਕ ਸੈਟਿੰਗ ਦੇ ਵਿਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ](#), ਅਤੇ [CDC ਦੀਆਂ ਧਾਰਮਿਕ ਸਥਾਨਾਂ ਲਈ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦਾ ਸਾਡੇ ਵਲੋਂ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸੰਖੇਪ](#) ਦੀ ਜਾਂਚ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ। COVID ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਨੂੰ ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਪ੍ਰਤੀਬੰਧਿਤ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਗਾਈਡੈਂਸ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ। ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਅਤੇ ਦੁੱਜੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ, ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਕਿ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਭ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਸਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਚੰਗੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰੀਏ।

ਇਸ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਗ੍ਰਾਫਿਕ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਵੀ ਵੇਖਣ ਲਈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਫੇਸਬੁਕ ([ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ](#), [ਪੰਜਾਬੀ](#)), ਟਵਿੱਟਰ ([ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ](#), [ਪੰਜਾਬੀ](#)) ਜਾਂ ਇੰਸਟਾਗ੍ਰਾਮ ([ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ](#), [ਪੰਜਾਬੀ](#)) ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਾਡੇ ਵਲੋਂ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਗਏ ਵੈਕਸੀਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੋਰ ਸਰੋਤ ਜੋ ਕਿ ਨੋਰਥ ਅਮੇਰਿਕਨ ਸਿੱਖ ਮੈਡੀਕਲ ਐਂਡ ਡੈਂਟਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ, ਸਿੱਖ ਫੈਮਿਲੀ ਸੈਂਟਰ, ਅਤੇ ਜਕਾਰਾ ਮੂਵਮੈਂਟ ਨਾਲ ਜੁੜ ਕੇ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹਨ, ਵੇਖਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ <http://thesikh.co/vaccine> ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਤਰਾਂਹ ਸਿੱਖ ਕੋਲਿਸ਼ਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਾਕੀਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਧਰਮ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਤੁਸੀਂ ਨਿਡਰ ਹੋਕੇ ਕਰੋ।

ਸਿੱਖ ਕੋਲਿਸ਼ਨ, NASMDA, ਸਿੱਖ ਫੈਮਿਲੀ ਸੈਂਟਰ, ਅਤੇ ਜਕਾਰਾ ਮੂਵਮੈਂਟ ਰੱਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਸਿੱਖ ਅਮਰੀਕੀਆਂ ਕੋਲ COVID-19 ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਉਪਲੱਭਯ ਹੋਣ। ਹਾਲਾਂਕਿ



ਅਸੀਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਵਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸੰਸਥਾ ਨਹੀਂ, ਅਸੀਂ ਇਹ ਕੰਮ ਇਸ ਲਈ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕੀਏ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ [ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ](#) ਤੇ ਜਾਓ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਾਡੇ ਕੰਮ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ community@sikhcoalition.org ਤੇ ਈ-ਮੇਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕੁਝ ਖਾਸ ਸਵਾਲ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ।