

# ਕੋਵਿਡ-19 ਦੌਰਾਨ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਫਰ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

## ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

### ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ

- COVID-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ 'ਤੇ, ਸਟੋਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ 'ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕਾਰ, ਵੈਨ, ਬੱਸ ਜਾਂ ਹੋਰ ਵਾਹਨ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।
- ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ, ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਫਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ। ਵਾਹਨ ਵਿੱਚ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਫਰ ਸਿਰਫ ਤਾਂ ਹੀ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਯਾਤਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਜਨਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਾਹਰ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ।
- ਇੱਥੋਂ ਇਕੱਠੇ ਸਫਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।

#### ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਫਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੰਘ ਜਾਂ ਬੁਖਾਰ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਾਹਨ ਵਿੱਚ ਸਵਾਰੀ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਵਾਹਨ ਵਿੱਚ ਚੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
- ਇਹ ਦੇਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਾਰਾਂ ਜਾਂ ਵੈਨਾਂ ਲਿਜਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਵਾਹਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਲੋਕ ਹੋਣ।
- ਜੇ ਵਾਹਨ ਚਾਲਕ ਜਾਂ ਯਾਤਰੀਆਂ ਨੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢੱਕਿਆ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਵਾਹਨ ਵਿੱਚ ਸਵਾਰੀ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

#### ਵਾਹਨ ਦੇ ਅੰਦਰ

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਾਹਨ ਵਿੱਚ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਾਰ, ਵੈਨ, ਬੱਸ ਜਾਂ ਹੋਰ ਵਾਹਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਵਾਹਨ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਦੂਰ ਬੈਠੋ। ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਛੇ ਫੁੱਟ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਸੀਟ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਸਵਾਰੀ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ COVID-19 ਵਾਇਰਸ ਖੰਘਣ, ਛਿੱਕ ਮਾਰਨ ਅਤੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਦੁਆਰਾ ਫੈਲਦਾ ਹੈ।
- ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਵਾਹਨ ਵਿੱਚ ਸਵਾਰੀ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਵੀ ਖਾਓ ਜਾਂ ਪੀਓ ਨਹੀਂ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੰਘ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਨਾਲ ਢੱਕ ਲਵੋ।
- ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਸਫਰ ਦੌਰਾਨ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰ ਸਕਣ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਕਸਰ ਛੂਹੀ ਜਾਂਦੀ ਸਤ੍ਹਾ ਨੂੰ ਛੂਹਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਹਵਾ ਨੂੰ ਚਲਦਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਾਰ ਦੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹੋ ਜਾਂ ਏਅਰ-ਵੈਂਟਿਲੇਸ਼ਨ/ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਨੂੰ ਨੋਨ-ਰੀਸਰਕੁਲੇਸ਼ਨ ਮੋਡ 'ਤੇ ਸੈਟ ਕਰੋ।

#### ਕਿਸੇ ਦੇ ਨਾਲ ਸਫਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

- ਜਦੋਂ ਸਫਰ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।