

# ਛੁੱਟੀਆਂ ਦਾ ਮੌਸਮ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਨੁਕਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੌਰਾਨ

[www.cdph.ca.gov](http://www.cdph.ca.gov)

ਸਰਦੀ ਦਾ ਮੌਸਮ ਵਧੇਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਪੂਰੇ ਮੁਲਕ ਅਤੇ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਪਸਾਰਾ ਵਧਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਚਹੇਤਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸੀਮਿਤ ਇਕੱਠਾਂ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ। ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੇ ਜਸ਼ਨ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮਨਾਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਹੋਰ ਨੁਕਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਨ:

- ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਮੌਜੂਦਾ ਪਸਾਰੇ ਨੂੰ ਵੇਖਦੇ ਹੋਏ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਂਊਂਟੀ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਇਕੱਠਾਂ ਦੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਕਾਂਊਂਟੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਪਤਾ ਕਰੋ।
- ਜਨਤਕ ਤੌਰ ਤੇ ਵਿਚਰਦਿਆਂ ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਨਤਕ ਅਤੇ ਸਮੂਹਿਕ ਆਵਾਜਾਈ, ਸਮਾਰੋਹ ਅਤੇ ਇਕੱਠ, ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਅਤੇ ਸਟੋਰਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਅਤੇ ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਵੀ ਜਗ੍ਹਾ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਹੋਵੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ।
- ਮਾਸਕ ਸਿਰਫ ਉਹਨਾ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਨਾ ਪਹਿਨੋ ਜਿਹਨਾ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਬਲਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਾ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਹਨਾ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਲੇ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ, ਉਹਨਾ ਨਾਲ ਵੀ ਪਹਿਨੋ।
- ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਚਿਰਾਂ ਤੋਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜ ਰਹੇ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੋਂ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਂਊਂਟੀ ਨੇ ਮਨ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅੰਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰਨਾ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਇਕੱਠ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਕਾਂਊਂਟੀ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਅੰਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਅੰਦਰ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਬਾਰੀਆਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਘੁੰਮਦੀ ਰਹੇ, ਅਤੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਕਾਂਊਂਟੀ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਅੰਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਅੰਦਰ ਦੀ ਸਾਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿੰਨੀ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਖਿੱਲਰ ਕੇ ਰਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਬਰਤਨ ਜਾਂ ਪੀਣ-ਪਦਾਰਥ ਸਾਂਝੇ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਚਾਹੇ ਅੰਦਰ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਬਾਹਰ, ਇਕੱਠਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੋਵੋ। ਸੀਮਿਤ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।
- ਜਿਹਨਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਰੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਮੌਤ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਅਤੇ ਚਿਰਾਂ ਤੋਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜ ਰਹੇ ਲੋਕ), ਉਹਨਾ ਨੂੰ ਪੁਰਜ਼ੋਰ ਅਪੀਲ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਉਹਨਾ ਇਕੱਠਾਂ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਅੰਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਇਕੱਠਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਨਾ ਹੋਣ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਜਾਂ ਚਿਰਾਂ ਤੋਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਇਕੱਠ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹ ਸਰਜੀਕਲ ਜਾਂ N95 ਮਾਸਕ ਜਰੂਰ ਪਹਿਨਣ।
- ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੇ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਉਣੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ, ਪਰੰਤੂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇਕੱਠ ਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਸੱਦਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੋ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਸੱਦੋ।
- ਸਫ਼ਰ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਇਰਸ ਗੁਸਿਤ ਹੋ ਜਾਣ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਫੈਲਾਣ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਅਵਸਰ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੂਬੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰੋਂ ਆ ਰਹੇ ਯਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਉਹ 14 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਫਿਰ ਹੀ ਅੰਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰਨਾ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਵਿਚਰਣ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਕਸਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਸੈਨੇਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰੇ ਰਹੋ।

