

ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਫਰ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੌਰਾਨ



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵਾਹਨ ਵਿੱਚ ਸਫਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕਾਰ, ਵੈਨ ਜਾਂ ਬੱਸ ਵਿੱਚ ਸਵਾਰੀ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇੱਥੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਫਰ ਲਈ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ:

- ਹਰ ਵੇਲੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਜੇ ਡਰਾਈਵਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਯਾਤਰੀਆਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢੱਕਿਆ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਵਾਹਨ ਵਿੱਚ ਸਵਾਰ ਨਾ ਹੋਵੋ
- ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੂਰ ਬੈਠਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਛੇ ਫੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ
- ਕਾਰ ਜਾਂ ਵੈਨ ਦੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹੋ (ਜਾਂ ਏਅਰ-ਵੈਂਟੀਲੇਸ਼ਨ/ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਨੂੰ ਨੋਨ-ਰੀਸਰਕੁਲੇਸ਼ਨ ਮੋਡ 'ਤੇ ਸੈਟ ਕਰੋ)
- ਆਪਣੇ ਸਫਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ
- ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੱਲ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ – ਗੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਕਾਰ ਜਾਂ ਵੈਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਿਆਓ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਕਸਰ ਛੂਹੀ ਜਾਂਦੀ ਸਤ੍ਹਾ ਨੂੰ ਛੁਹੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਵਾਹਨ ਵਿੱਚ ਸਵਾਰੀ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਵੀ ਖਾਓ ਜਾਂ ਪੀਓ ਨਹੀਂ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛਿੱਕ ਜਾਂ ਖੰਘ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢੱਕ ਲਵੋ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ

