

ਅਪ੍ਰੈਲ 9, 2020

ਕਮਿਊਨਟੀ - ਅਧਾਰਿਤ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਲਈ COVID-19 ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ

ਅਸੀਂ COVID -19 ਆਪਦਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅੰਨ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਟੀ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਕਮਿਊਨਟੀ -ਅਧਾਰਿਤ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ: ਸੂਪ ਰਸੋਈਆਂ, ਕਮਿਊਨਟੀ ਰਸੋਈਆਂ, ਅਤੇ ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਜੋ ਕਿ ਆਮ ਜਨਤਾ ਲਈ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਅਤੇ ਵਰਤਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਮੌਜੂਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੇ ਵੀ ਅਧਾਰਿਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਮਝਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਨਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲਦੀ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਨਵੇਂ ਤੱਥ ਉਜਾਗਰ ਹੁੰਦੇ ਜਾਣਗੇ, ਇਹ ਸੇਧਾਂ ਬਦਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ; ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ- ਨਾਲ, ਵਿਲੱਖਣ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹਨਾਂ ਸੇਧਾਂ ਵਿੱਚ ਫੇਰ- ਬਦਲ ਦਾ ਵੀ ਇਖਤਿਆਰ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਹਿਯੋਗ ਲਈ ਹਨ ਨਾ ਕਿ ਤਜਵੀਜ਼ ਲਈ।

ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ 2019 (COVID-19) ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੈਲਦੀ ਹੈ?

COVID-19 ਇਕ ਸਾਹ ਦਾ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਪਛਾਣੇ ਵਾਇਰਸ ਦੁਆਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਦੇ ਲੱਛਣ ਫਲੂ ਅਤੇ ਆਮ ਜੁਕਾਮ ਸਮੇਤ ਹੋਰ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ ਜੁਲਦੇ ਹਨ: ਖੰਘ, ਡਿੱਕਾਂ, ਬੁਖਾਰ, ਗਲਾ ਦੁਖਣਾ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਕਠਿਨਾਈ। ਹਾਲਾਂ ਕਿ COVID-19 ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਾਮੂਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਚੱਲਦੇ ਮੈਡੀਕਲ ਮਸਲਿਆਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ। COVID-19 ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਬੂੰਦਾਂ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੂਸਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਖੰਘਦਾ ਜਾਂ ਡਿੱਕਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਜਾਂ ਫਿਰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਤੋਂ ਜੋ ਕਿ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੁਆਰਾ ਛੋਹੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਾਇਰਸ ਛੋਹ ਨਾਲ ਵੀ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਕਰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਖੰਘਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਨੱਕ ਨੂੰ ਢਕਿਆ ਹੋਵੇ। ਹਾਲ ਦੀ ਘੜੀ, COVID-19 ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਵਾਲਾ ਵਾਇਰਸ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ, ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਹਾਲਾਂਕਿ COVID-19 ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੱਛਣ ਹਾਲੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਪੁਸ਼ਟੀ ਵਾਲੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲੀ ਹੈ। COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਫਲੂ ਅਤੇ ਆਮ ਜੁਕਾਮ ਸਮੇਤ ਹੋਰ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ ਜੁਲਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਖੰਘ, ਡਿੱਕਾਂ, ਬੁਖਾਰ, ਗਲਾ ਦੁਖਣਾ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਕਠਿਨਾਈ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ।

COVID - 19 ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਤੇ ਕਮਿਊਨਟੀ-ਅਧਾਰਿਤ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ (ਆਮ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ - ਕੀ ਹੋਵੇ ਜੇਕਰ ਸੇਵਾ ਵਾਲਾ ਸਟਾਫ਼ / ਵਲੰਟੀਅਰ ਬਿਮਾਰ ਹੋਵੇ?

- ਆਪਣੇ ਸਟਾਫ਼ / ਵਲੰਟੀਅਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 8-1-1 ਤੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਸਟਾਫ਼ / ਵਲੰਟੀਅਰ ਨੂੰ ਸਾਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਵੀ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਕੰਮ ਤੋਂ ਜਾਣ ਲਈ ਕਹੋ ਅਤੇ ਅਗਾਂਹ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦਾ 8-1-1 ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਵਾਓ।
- ਸਟਾਫ਼ / ਵਲੰਟੀਅਰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਓਨ ਲਾਈਨ [COVID -19 ਸੋਲ੍ਹ ਐਸੋਸ਼ੀਏਟ ਟੂਲ](#) ਦਾ ਵੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ [BCCDC website](#) ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਬਿਮਾਰ ਸਟਾਫ / ਵਲੰਟੀਅਰ ਵੱਲੋਂ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਹਰ ਥਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂਰਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ -ਕੀ ਹੋਵੇ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਕਰਮਚਾਰੀ/ ਵਲੰਟੀਅਰ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਕੇ ਮੁੜਿਆ ਹੋਵੇ?

ਇਸ ਵੇਲੇ, ਫੇਡਰਲ ਅਤੇ ਸੂਬੇ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੋਈ ਵੀ ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਯਾਤਰਾ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਰਹੀ ਹੈ। ਅੰਤਰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯਾਤਰਾ ਤੋਂ ਮੁੜੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ COVID -19 ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਹੁਕਮ ਲਾਗੂ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ 14 ਦਿਨ (2 ਹਫ਼ਤੇ) ਲਈ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣਾ ਹੋਵੇਗਾ ਬਸ਼ਰਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੇਵਾ ਕਰਮਚਾਰੀ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਛੋਟ ਨਾ ਮਿਲੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ COVID -19 ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ COVID -19 ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਵਾਪਸ ਮੁੜਨ ਵਾਲੇ ਯਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਆਪ ਰੱਖਣੀ ਹੋਵੇਗੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਖੰਘ, ਛਿੱਕਣਾ, ਬੁਖਾਰ, ਗਲਾ ਦੁਖਣਾ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਅੌਖਿਆਈ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਸਟਾਫ / ਵਲੰਟੀਅਰ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ 8-1-1 ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿਓ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ -ਕੀ ਮੈਨੂੰ COVID - 19 ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਵੱਖਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

1. ਟੋਕ - ਆਉਟ ਜਾਂ ਡਿਲਵਰੀ ਦੀ ਹੀ ਸੇਵਾ ਦਿਓ। ਬਹਿ ਕੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਸਥਾਨ ਬੰਦ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
2. ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ:
 - 6 ਫੁੱਟ (2 ਮੀਟਰ) ਦੀ ਦੂਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸੰਕੇਤ ਲਗਾਓ।
 - ਰੱਸੀਆਂ ਅਤੇ /ਜਾਂ ਟੋਪਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਲਾਈਨਾਂ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵੱਡੇ ਇੱਕਠ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਦੂਰੀਆਂ ਸਥਾਪਤ ਕਰੋ।
 - ਇੱਕੋ ਵੇਲੇ ਸੇਵਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸੇਵਾ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵਧਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰੋ।
 - ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰਮਚਾਰੀ ਤੈਨਾਤ ਕਰੋ।
3. ਇੱਕੋ ਵਾਰੀ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਮਸਾਲੇ ਦਿਓ।
4. ਸਟਾਫ / ਵਲੰਟੀਅਰ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਵਿਤ ਕਮੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੋਣ ਲਈ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਸਰਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰੋ।
5. ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਵਧਾਓ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਸਟਾਫ / ਵਲੰਟੀਅਰਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਤੇ ਗੌਰ ਕਰੋ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਛੂਹੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਥਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੇਜ਼, ਕੁਰਸੀਆਂ, ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਹੈਂਡਲ, ਟੂਟੀਆਂ, ਗੁਸਲਖਾਨੇ ਵਿਚਲੀਆਂ ਸਤਹਾਂ, ਪੇਸ਼ਟ ਦੇ ਪੈਡ ਆਦਿ...) ਦੀ ਸਫਾਈ (ਸਾਬਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ) ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ (ਆਮ ਕੀਟਾਣੂ ਨਾਸ਼ਕ ਸੋਲਿਊਸ਼ਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਲਕੀ ਬਲੀਚ ਜਾਂ ਕੁਆਟਰਨਰੀ ਅਮੋਨਿਅਮ ਸੋਲਿਊਸ਼ਨ ਨਾਲ) ਨੂੰ ਵਧਾਓ।
6. ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸੇਵਾ ਵਾਲੇ ਥਾਵਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਿਨ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ।
7. ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਪਰੋਸਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਨਾ ਦਿਓ; ਆਪਣੇ ਸਟਾਫ / ਵਲੰਟੀਅਰ ਨੂੰ ਹੀ ਸਾਰਾ ਭੋਜਨ ਵਰਤਾਉਣ ਦਿਓ।
8. ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਵਾਰ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭਾਂਡੇ ਦਿਓ।
9. ਸਟਾਫ / ਵਲੰਟੀਅਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਹੀ ਸਫਾਈ ਦੇ ਢੰਗ ਨੂੰ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆਏ ਜਾਣ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਾਰ ਬਾਰ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣਾ ਅਤੇ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖੰਘਣ ਅਤੇ ਛਿੱਕਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਕੂਹਣੀ ਵਿੱਚ) ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ।
10. ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਖਾਣਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਐਲਕੋਹੋਲ ਤੋਂ ਬਣੇ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਮੁਹਈਆ ਕਰਵਾਓ।
11. ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਵਾਸ਼ਰੂਮਾਂ ਵਿੱਚ ਲੀਕੁਇਡ ਸਾਬਣ, ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ, ਅਤੇ ਚੱਲਦਾ ਕੋਸਾ ਪਾਣੀ ਹਰ ਵੇਲੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਸਟਾਫ / ਵਲੰਟੀਅਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
12. ਲਾਈਨ ਅੱਪ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਖਣ ਵਾਲੇ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਅਤੇ ਖੰਘਣ ਤੇ ਛਿੱਕਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਚਿੰਨ੍ਹ ਲਗਾਓ।
13. ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢਦੇ ਹੋਏ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟ੍ਰੇਲੀ ਰਾਹੀਂ) ਸਮਾਨ ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਲਈ ਰਸਦ ਦੀ ਡਿਲਵਰੀ ਸਰਵਿਸ / ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀ ਖੇਤਰ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕਰਵਾਓ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ -ਕੀ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਦਸਤਾਨੇ ਪਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?

ਬਾਰ ਬਾਰ ਅਤੇ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਵਾਇਰਲ ਸਾਹ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਫੈਲਦੇ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਭੋਜਨ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦਸਤਾਨੇ ਵਰਤਣ ਦਾ ਚੋਣ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦਸਤਾਨੇ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਵੱਖੋ ਵੱਖ ਕੰਮਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਲੇ ਦਸਤਾਨੇ ਬਦਲੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਫਾਈ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਕੂੜਾ ਚੁੱਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਦਿ)। ਦਸਤਾਨੇ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਤੋਂ ਛੋਟ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ -ਕੀ ਭੋਜਨ ਵਰਤਾਉਣ ਵੇਲੇ ਸਟਾਫ / ਵਲੰਟੀਅਰਾਂ ਨੂੰ ਮਾਸਕ / ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਲੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਪਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਗੈਰ-ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਕਿਸੇ ਪਾੜੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ)। ਇਸ ਨੂੰ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਇੱਕਦਮ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਉਤਾਰਨ ਤੋਂ ਇੱਕਦਮ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਜ਼ਰੂਰ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ (ਇਸ ਨੂੰ ਪਾਉਣ ਵੇਲੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ) | ਸਟਾਫ / ਵਲੰਟੀਅਰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪਾਇਆ ਹੋਇਆ ਮਾਸਕ ਵੀ ਬਾਹਰਲੇ ਪਾਸਿਓਂ ਗੰਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਸ ਨੂੰ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਛੋਹ ਲਿਆ ਜਾਵੇ। ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਅਤੇ ਬਾਰ- ਬਾਰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ। ਨਾਲ ਹੀ, ਮਾਸਕ ਹੋਰਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਸਟਾਫ / ਵਲੰਟੀਅਰ ਮਾਸਕ ਪਾ ਕੇ ਕੰਮ ਜਾਰੀ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਜਾਣਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ -ਅਸੀਂ ਕੀ ਕਰੀਏ ਜੇਕਰ ਸਾਡੇ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਕਲਾਇੰਟ ਬਿਮਾਰ ਹੈ?

ਕਲਾਇੰਟ ਨੂੰ 8-1-1 ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਫਿਰ ਹੋਰ ਸੇਧ ਲਈ ਬੀ ਸੀ COVID -19 ਸੇਲਫ ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਟੂਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ, ਤੇ ਜਾਂ ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਮੈਡੀਕਲ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਥੋਂ ਮੈਡੀਅਕਲ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿਓ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ -ਕੀ COVID -19 ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਦੀ ਪੈਕੇਜਿੰਗ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਦੀ ਪੈਕੇਜਿੰਗ ਰਾਹੀਂ ਕਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਪੈਕੇਜਿੰਗ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੱਥ ਧੋਣ ਨਾਲ ਇਹ ਖਤਰਾ ਹੋਰ ਵੀ ਘਟ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ -ਕੀ ਖਾਣੇ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਦੀ ਡਿਲਿਵਰੀ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਕੋਈ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ?

- ਖਾਣੇ ਦੀ ਡਿਲਿਵਰੀ ਦੀ ਸੇਵਾ ਲਈ, ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲੋਂ ਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਫੇਰੇ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਧਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਅਲੱਗ ਰਹਿ ਰਹੇ ਜਾਂ ਸੰਭਾਵੀ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚਨ ਲਈ "ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਤੇ ਛੱਡਣ" ਦੀ ਸੇਵਾ ਦਿਓ।
- ਭੋਜਨ/ ਖਾਣੇ ਦੀ ਡਿਲਿਵਰੀ ਵੇਲੇ:
 - ਇੱਕਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ / ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਆਕਾਰ ਵਾਸਤੇ ਪੈਕੇਜ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਕਰ ਕੇ ਰੱਖੋ।
 - ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਪੈਕੇਟਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਵੰਡੋ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਖੋਲ੍ਹੇ ਹੋਏ ਪੈਕੇਟ ਹੀ ਮੁਹਈਆ ਕਰਵਾਓ।
 - ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 3 -5 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਰਸਦ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਗੇੜੇ ਘਟਾਉਣ ਲਈ 1 - 2 ਹਫ਼ਤੇ ਤੱਕ ਵਾਸਤੇ ਮੁਹਈਆ ਕਰਵਾਉਣ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।
 - ਅਲੱਗ ਰਹਿ ਰਹੇ ਜਾਂ ਸੰਭਾਵੀ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚਨ ਲਈ "ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਤੇ ਛੱਡਣ" ਦੀ ਸੇਵਾ ਦਿਓ।
 -

ਪ੍ਰਸ਼ਨ -ਪੈਸੇ ਦੇ ਲੈਣ ਦੇਣ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ?

ਹਾਲਾਂਕਿ ਪੈਸਾ ਕਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਦਾ ਮੁੱਢਲਾ ਤਰੀਕਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਪੈਸੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾ ਕੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਮੂੰਹ, ਜਾਂ ਨੱਕ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਨਾਲ ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕੇ ਪੈਸੇ ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਪੈਡ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਮ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟ ਸਕੇ। ਪੈਸੇ ਪੈਡਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਫ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਹੋਰ ਵੀ ਸਵਾਲ ਹਨ?

COVID - 19 ਤੇ ਹੋਰ ਨਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ:

VCH COVID-19 page -- <http://www.vch.ca/covid-19>

<http://www.vch.ca/public-health/environmental-health-inspections>

BC ਮਿਨਿਸਟਰੀ ਓਫ਼ ਹੈਲਥ ਦੁਆਰਾ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਇੱਕ BC COVID -19 ਸਿੰਪਟਮ ਸੇਲੂਫ਼ - ਅੱਸਐੱਸਮੋਟ ਟੂਲ ਵੀ ਹੈ:

<https://covid19.thrive.health/>

BCCDC ਜਾਣਕਾਰੀ: <http://www.bccdc.ca/health-info/diseases-conditions/covid-19>

BC ਹੈਲਥ ਫਾਈਲ: [https://www.healthlinkbc.ca/sites/hlbcprox-](https://www.healthlinkbc.ca/sites/hlbcprox-prod.health.gov.bc.ca/files/documents/healthfeature/hf_040_coronavirus_covid-19.pdf)

[prod.health.gov.bc.ca/files/documents/healthfeature/hf_040_coronavirus_covid-19.pdf](https://www.healthlinkbc.ca/sites/hlbcprox-prod.health.gov.bc.ca/files/documents/healthfeature/hf_040_coronavirus_covid-19.pdf)

PHAC ਜਾਣਕਾਰੀ: <https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection/prevention-risks.html>

ਖਾਣੇ ਦੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸਵਾਲਾਂ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਨਾਲ **604-675-3800** ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ; ਜੇਕਰ ਸਟਾਫ਼ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਮਸਲੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ **8-1-1** ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਯਾਤਰਾ ਤਜਵੀਜ਼ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਬਾਰੇ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਮੇਤ, **COVID - 19** ਬਾਰੇ ਗੈਰ-ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ ਸੂਬੇ ਨੇ ਇੱਕ ਫੋਨ ਸੇਵਾ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ **110** ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ, ਸਵੇਰੇ **7:30** ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ **8:00** ਵਜੇ ਤੱਕ **1-888-COVID19** ਤੇ ਜਾਂ **604-630-0300** ਤੇ ਟੈਕਸਟ ਮੈਸੇਜ ਰਾਹੀਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।