



# NASMDA

North American  
Sikh Medical and Dental  
Association

## ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ (COVID -19) ਨੂੰ ਵਕਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਠੱਲ ਪਾਉਣ ਲਈ ਸੰਗਤ, ਸੇਵਾਦਾਰਾਂ ਅਤੇ ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਖ਼ਾਸ ਸੁਝਾਅ: ਸਾਰੇ ਵੱਡੇ ਇਕੱਠ, ਸਮਾਗਮ, ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ ਆਦਿ ਹਾਲ ਦੀ ਘੜੀ ਮੁਲਤਵੀ ਕੀਤੇ ਜਾਣ

### 1. ਸੰਗਤ ਅਤੇ ਦੀਵਾਨ ਵਾਸਤੇ

- ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸੈਕੰਡ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰ ਧੋਵੋ।
- ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣ ਤੇ ਗਲੇ ਮਿਲਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਦੇਵੇਂ ਹੱਥ ਜੋੜ ਕੇ ਫਤਹਿ ਬੁਲਾਓ।
- ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਸੰਗਤ ਹੋਵੇ, ਉਦੋਂ ਹੀ ਜਾਓ। ਦੀਵਾਨ ਇੰਟਰਨੇਟ - ਰੇਡੀਓ ਤੇ ਵੀ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6 ਫੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ ਰੱਖੋ। ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਫੈਲਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ, ਲਗੰਗ ਛੱਕਦੇ ਸਮੇਂ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਘੱਟ ਕਰੋ।
- ਖੰਘਣ ਲੱਗਿਆਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਕੂਹਣੀ ਜਾਂ ਟਿਸੂ ਨਾਲ ਢੱਕ ਲਉ। ਟਿਸੂ ਵਰਤ ਕੇ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿਚ ਸਿੱਟੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
- ਆਪਣੇ ਭਾਂਡੇ, ਨੈਪਕਿਨ ਆਦਿਕ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਨਾ ਸਾਂਝੇ ਕਰੋ।
- ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਵਾਲੇ, ਦਿਲ, ਬਲੱਡ-ਪਰੈਸ਼ਰ, ਸੂਗਰ, ਫੇਫੜੇ, ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ (ਦਮਾ, ਸੀ. ਓ. ਪੀ. ਡੀ.) ਤੋਂ ਪੀੜਤਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ। ਉਹ ਭੀੜ ਭੜਕੇ ਵਾਲੀ ਜਗਾਹ ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਣ।
- ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਓ ਅਤੇ ਘਰ ਰਹੋ।
- ਬੀਮਾਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਕਰੋ।

### 2. ਸੇਵਾਦਾਰ (ਲੰਗਰ, ਦੀਵਾਨ, ਪ੍ਰਸ਼ਾਦ)

- ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧਕ, ਸੇਵਾਦਾਰਾਂ ਅਤੇ ਵਲੰਟੀਅਰ ਵਾਸਤੇ ਵੈਬਿਨਾਰ ਰਾਹੀਂ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।
- ਸੇਵਾਦਾਰਾਂ ਦੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਲਈ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ੇ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੋਵੇ।
- ਹਰ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
- ਸੇਵਾਦਾਰ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦਾ ਖ਼ਾਸ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣ।
- ਜੇ ਸੇਵਾਦਾਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣ ਸਿਰਫ ਉਹ ਹੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਹਜ਼ੂਰੀਏ (ਪਰਨਾ) ਜਾ ਮਾਸਕ ਨਾਲ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖਣ।

- ਹਜ਼ੂਰੀਆ ਰੋਜ਼ ਧੋਵੋ। ਹਜ਼ੂਰੀਆ ਵਰਤ ਕੇ ਨਾਲ ਦੀ ਨਾਲ ਧੋਣਾ ਪਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਫੇਰ ਵਰਤਣ ਲਈ ਨਾ ਰੱਖੋ, ਨਾ ਹੀ ਕਿੱਲੀਆਂ ਉੱਤੇ ਟੰਗੋ।
- ਐਲੂਮੀਨੀਅਮ ਅਤੇ ਸਟੀਲ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਾਦ ਅਤੇ ਲੰਗਰ ਲਈ ਸਪਲੈਸ਼ ਗਾਰਡ (Splash guard) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਸੇਵਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਲੰਗਰ ਵਰਤਾਉਂਦੇ ਵਕਤ ਮਾਸਕ (mask) ਜਾਂ ਹਜ਼ੂਰੀਏ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਜੇ ਮੁਮਕਿਨ ਹੈ ਤਾਂ ਸਕੂਪ (scoop) ਜਾਂ ਕੜਛੀ ਜਾਂ ਫੂਡ-ਗਰੇਡ ਦਸਤਾਨੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦ ਵਰਤਾਓ।
- ਜੇ ਮੁਮਕਿਨ ਹੈ ਤਾਂ ਲੰਗਰ ਪਲੇਟਾਂ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖ ਦਿਓ ਤਾਂ ਜੋ ਸੰਗਤ ਮੇਜ਼ ਉੱਤੇ ਚੁੱਕ ਸਕੇ।

### 3. ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਅੰਦਰ

- ਸਾਰੇ ਵੱਡੇ ਸਮਾਗਮ, ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ ਆਦਿ ਹਾਲ ਦੀ ਘੜੀ ਮੁਲਤਵੀ ਕੀਤੇ ਜਾਣ।
- ਸੰਗਤ ਲਈ ਹੈਂਡ ਫ੍ਰੀ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਲਗਾਉ।
- ਖਾਂਸੀ ਜਾਂ ਛਿੱਕਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਟਿਸ਼ੂ ਪੇਪਰ ਦਿਉ।
- ਲੰਗਰ ਹਾਲ ਅਤੇ ਲੰਗਰ ਦੀ ਰਸੋਈ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਜਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਸਾਫ਼ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ।
- ਸਾਰੇ ਹੈਂਡਲ, ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੀਆਂ ਨੋਕਾਂ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਛੂਹੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ, ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਨੇ ਨਾਲ ਵੀ ਨਹੀਂ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਸੈਕਿੰਡ ਲਈ ਧੋਵੋ।

ਨਿਮਰਤਾ ਸਹਿਤ ਉੱਪਰ ਲਿਖੇ ਸੁਝਾਅ ਸੰਗਤ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਹਿੱਤ ਵਿਚ ਲਿਖੇ ਗਏ ਹਨ।

ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਸਿੱਖ ਸੰਗਤ ਦੀ ਮਰਿਯਾਦਾ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਾਂਝ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਦਿਆਂ ਲਿਖੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਹੁਗਿੱਣਤ ਸਿੱਖ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

Sikh Family Center (SFC) | Joy of Sewa | IkOnkar Bridges | Bhagat Puran Singh Health Initiative (BPSHI) | Sikh Spirit Alliance | Sikh Religious Society, Palatine, IL | Sikh Healthcare Team, Bay Area | Sikh Mother Physicians Group (SMP) | Sikhs for Humanity | North American Sikh Medical and Dental Association. Flyer questions to: VirsaCollaborative@gmail.com



ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਖੋ <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/>

# ਕੀਟਾਨੂਆਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕੋ

COVID-19 ਵਰਗੀਆਂ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ।

ਬਿਮਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।



ਆਪਣੀ ਖੰਘ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਨੂੰ ਕਾਗਜ਼ੀ ਰੁਮਾਲ ਨਾਲ ਕੱਜੋ, ਫਿਰ ਉਸ ਨੂੰ ਕੂੜੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟੋ।



ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ, ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।



ਘੜੀ-ਮੁੜੀ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ, ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ।



ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲੈਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਬਿਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਸਿਰਫ਼ ਘਰ ਰਹੋ।



ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਕਸਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20-ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਧੋਵੋ।



Punjabi translation by:  
**Sikh Religious Society**  
1280 Winnetka St.  
Palatine, IL 60067

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ: [www.cdc.gov/COVID19](http://www.cdc.gov/COVID19)