

ਕੋਵਿਡ-19: ਸਾਂਝੀ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਭੀੜ ਵਾਲੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ - ਲਾਗ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ ਸੇਧ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸੇਧ ਵਾਧੂ ਕਦਮਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋਣ ਜਾਂ ਅੱਗੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਦੇਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੇਧ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜੋ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ:

- ਸਾਂਝੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਵਾਲੀ ਰਿਹਾਇਸ਼, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਲੈਟਾਂ ਦਾ ਬਲਾਕ
- ਵਾਧੂ ਭੀੜ ਵਾਲੀ ਰਿਹਾਇਸ਼
- ਸਾਂਝੀ ਰਿਹਾਇਸ਼

ਸਾਂਝੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਇੱਕ ਫਲੈਟ ਜਾਂ ਘਰ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਜਿੱਥੇ ਕਿਰਾਏਦਾਰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਰਿਸ਼ਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਅਤੇ ਬਾਥਰੂਮ ਦੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤਦੇ ਹਨ
- ਇੱਕ ਹਾਊਸ ਇਨ ਮਲਟੀਪਲ ਆਕੁਪੇਸ਼ਨ (HMO), ਉਹ ਸਥਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ 2 ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ 3 ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਲੋਕ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਜਾਂ ਬਾਥਰੂਮ ਦੀ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੀ ਸਾਂਝੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਸਹਿ-ਨਿਵਾਸ ਜਿੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ/ਪਰਿਵਾਰ ਕੁਝ ਸਹੂਲਤਾਂ ਜਾਂ ਸਾਂਝੇ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀ ਸਾਂਝੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਇਹ ਸੇਧ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਆਪਣੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਲਈ ਕਿਰਾਇਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਆਪਣੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਹੈ। ਮਕਾਨ ਮਾਲਕਾਂ ਅਤੇ ਕਿਰਾਏਦਾਰਾਂ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸੇਧ ਹੈ।

ਲਾਗੂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ

ਕੋਵਿਡ-19 ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਛੋਟੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ, ਐਰੋਸੋਲਾਂ ਅਤੇ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਖੰਘਦੇ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸੜ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਛੁਹੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਵੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਫੈਲਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਖਾਸਕਰ ਮਾੜੀ ਹਵਾਦਾਰੀ ਵਾਲੀਆਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਇੱਕੋ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸੇਧ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ:

- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ, ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਣਾ ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ
- ਅਕਸਰ ਛੁਹੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੜ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ
- ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਆਉਣ ਦਿੰਦੇ ਹੋ

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਸੰਭਾਵੀ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਘਰ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਸੇਧ ਵਿੱਚ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਵਿਸਤਾਰ ਵਿੱਚ ਸੇਧ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਸਫਾਈ, ਕੂੜੇ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ, ਲਾਂਡਰੀ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਉਪਯੋਗੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਦਿਓ (ਹਵਾਦਾਰੀ)

ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਉਪਾਵਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵੀ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ:

- ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਦੇ ਸੀਮਿਤ ਵਹਾਅ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਜਿਹੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਜੋ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਖੁੱਲ੍ਹਦੀਆਂ ਹਨ
- ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੇਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਠੰਡ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਆਉਣ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਇਜ਼ਾਜ਼ਤ ਦਿੱਤੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਆਏ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਹਵਾ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ
- ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਖੋਲ੍ਹੋ
- ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਵੈਂਟ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਖਿੜਕੀਆਂ ਦੇ ਸਿਖਰ 'ਤੇ) ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਵਾ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਨਹੀਂ ਗਿਆ ਹੈ
- ਕਿਸੇ ਦੁਆਰਾ ਕਮਰੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਹਵਾ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਾਲੇ ਪੱਖੇ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਚੱਲਦੇ ਛੱਡ ਦਿਓ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਬਾਥਰੂਮਾਂ ਵਿੱਚ)

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਕੈਨੀਕਲ ਹਵਾਦਾਰੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਹਵਾ ਅਤੇ ਮੋਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪਾਣੀਪਾਂ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਤਾਜ਼ਾ ਹਵਾ ਨੂੰ ਘੁਮਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਕੋਈ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਨੂੰ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਵੇਖ ਰਿਹਾ ਹੈ) ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬੀਮਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਪ੍ਰਵਾਹ ਦਰ ਨੂੰ ਵਧਾਓ। ਇਹ

ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਬਿਮਾਰ ਜਾਂ ਇਕੱਲਤਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਹਵਾਦਾਰੀ ਸਿਰਫ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਹਵਾਦਾਰੀ ਕਰਦੀ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਖਿੜਕੀ ਰਾਹੀਂ), ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਦੇ ਦੂਜੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ।

ਸਫ਼ਾਈ

ਨਿਯਮਿਤ ਸਫ਼ਾਈ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਪ੍ਰਸਾਰ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਅਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਖਿਲਾਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਫ਼ਾਈ ਦੀ ਵਾਰਵਾਰਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਓ, ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਮਿਆਰੀ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਅਤੇ ਬਲੀਚ, ਸਾਰੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਪਰ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਸਤ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਹੋਏ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਛੂਹਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਹੈਂਡਲ, ਲਾਈਟ ਸਵਿੱਚ, ਰਿਮੋਟ ਕੰਟਰੋਲ ਅਤੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਨਿਕ ਉਪਕਰਣ।

ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਲੋਕ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕੀ ਉਹ ਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਸਫ਼ਾਈ ਵਧੇਰੇ ਵਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬਾਥਰੂਮਾਂ ਅਤੇ ਸਾਂਝੀਆਂ ਰਸੋਈਆਂ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਛੂਹੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਰਸੋਈ

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਸੰਚਾਰਿਤ ਹੋਣ ਦੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਚੰਗੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਸੰਭਾਲਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਕਸਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਵਰਤੀ ਗਈ ਕਰੌਕਰੀ ਅਤੇ ਕਟਲਰੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੁਕਾਉਣ ਲਈ ਡਿਸਵਾਸ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੇ ਇਹ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਧੋਣ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਵੱਖਰੇ ਟੀ-ਟਾਵਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾਓ। ਅਕਸਰ ਛੂਹੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ

ਸਤ੍ਰਾਂ ਅਤੇ ਫਰਿੱਜ ਦੇ ਹੈਂਡਲਾਂ ਅਤੇ ਕੇਤਲੀਆਂ ਸਮੇਤ ਰਸੋਈ ਦੇ ਆਮ ਉਪਕਰਣਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।

ਬਾਥਰੂਮ

ਜੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਬਾਥਰੂਮ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬਾਥਰੂਮ ਦੇ ਪੱਖੇ ਨੂੰ ਚਲਾਓ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਛੂਹਣ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ, ਨਾਲ ਹੀ ਖਿੜਕੀ/ਆਂ ਖੋਲ੍ਹੋ (ਜੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣ)। ਐਰੋਸੋਲ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਫਲੱਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟੌਇਲਟ ਦੇ ਢੱਕਣ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜਿਥੇ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਤੌਲੀਏ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਧੋਣ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਲਾਂਡਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਬਲਾਕਾਂ ਵਿੱਚ ਮੈਨੇਟਰੀ ਪਲੰਬਿੰਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਭਾਵੀ ਨੁਕਸ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਦੇ ਬਦਬੂ ਵੱਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਇਮਾਰਤ/ਬਲਾਕ ਵਿੱਚ ਸਾਂਝੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹੂਲਤਾਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਮਾਜਕ ਖੇਤਰ, ਤਾਂ ਲਾਗੂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ

ਮਕਾਨ ਮਾਲਕਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਏਜੰਟਾਂ ਨੂੰ, ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਜਿੱਥੇ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ, ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਇਨਡੋਰ ਸਾਂਝੀਆਂ ਥਾਵਾਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਘਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਛੋਟੀਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਥਾਵਾਂ) ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਪਨਾਹ/ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ("ਵਾਧੂ ਦੇਖਭਾਲ") ਸਕੀਮ ਵਾਲੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਬਾਰੇ ਮਕਾਨ-ਮਾਲਕਾਂ ਅਤੇ ਕਿਰਾਏਦਾਰਾਂ ਲਈ ਸੇਧ ਦਾ ਭਾਗ 2.13 ਵੀ ਦੇਖੋ।

ਜਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹੀ ਰਹਿਣ। ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ

ਕਮਜ਼ੋਰ ਹਨ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨਵੀਨਤਮ ਉਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਸੇਧ ਵੇਖੋ ਜੋ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹਨ ਦੇਖੋ।

ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਾਂਝੀ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਸਾਂਝੀਆਂ ਰਸੋਈਆਂ, ਬਾਥਰੂਮ, ਟੌਇਲਟਾਂ, ਬੈਠਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਅਤੇ ਲਾਂਡਰੀ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ। ਜੇ ਕਿਰਾਏਦਾਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਾਂਝੀ ਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਵੀ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਦੀ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸੇਧ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸਾਂਝੇ ਬਾਹਰੀ ਸਥਾਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਂਝੇ ਬਗੀਚੇ ਕਿਰਾਏਦਾਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਨਵੀਨਤਮ ਸਰਕਾਰੀ ਸਮਾਜਕ ਸੰਪਰਕ ਬਾਰੇ ਸੇਧ ਦੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਮੈਦਾਨਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਏਸਟੇਟ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਮਕਾਨ-ਮਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸੇਧ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕਿਰਾਏ ਦੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਲਾਗ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾਵੇ

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿਹੜੀ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਨਵੀਨਤਮ ਸੇਧ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿਚਲੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾਵੇ ਬਾਰੇ ਆਮ ਸਲਾਹ ਦੀ ਵੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਸੋਈਆਂ, ਬਾਥਰੂਮ ਅਤੇ ਬੈਠਣ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਦੁਆਰਾ ਬਿਤਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨਾ। ਸਾਂਝੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹਵਾਦਾਰ ਰੱਖਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ, ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬਾਕੀ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਬਾਥਰੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਵੀ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਵਸਨੀਕ ਕਿਸੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਂ ਰਸੋਈ ਦੀ ਸਾਂਝੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਹਰ ਵਾਰ ਵਰਤੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਸਾਫ਼ ਜਾਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਤ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂੰਝ ਕੇ। ਵਿਕਲਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਵਸਨੀਕ ਵਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਸੇਧ ਨੂੰ ਦੇਖੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਾਧੂ ਭੀੜ ਵਾਲੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਲਾਗ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਇਸ ਸੇਧ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ, ਰਿਹਾਇਸ਼ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਭੀੜ ਉਸ ਵੇਲੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੇ ਇਸ ਦਾ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਵਸਨੀਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਵਾਧੂ ਭੀੜ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀਆਂ ਦੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਲਈ ਦੂਜੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀਆਂ ਦੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਵਾਂਗ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਢੁਕਵੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਗ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਉਪਰੋਕਤ ਸੇਧ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:

- ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ, ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਣਾ ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ
- ਅਕਸਰ ਛੂਹੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ
- ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਆਉਣ ਦਿੰਦੇ ਹੋ

ਜਿੱਥੇ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਨੂੰ ਕਿਰਾਏ 'ਤੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਿਟੀਆਂ ਕੋਲ ਮਕਾਨ-ਮਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਭੀੜ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿਣ ਦੀ ਤਾਕਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ, ਵਸਨੀਕਾਂ ਅਤੇ ਮਕਾਨ ਮਾਲਕਾਂ (ਜਿੱਥੇ ਹੈ) ਨੂੰ, ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਵਿਹਾਰਕ ਹੋਵੇ, ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਭੀੜ ਦਾ ਗੰਭੀਰ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਸੇਧ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਿਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਦੇ ਲੋਕ ਹਨ ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ, ਮਾਂ-ਪਿਓ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਇਕੱਠੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਇਸ ਸੇਧ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਭੀੜ ਵਾਲੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਲਾਗ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿਹੜੀ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਨਵੀਨਤਮ ਸੇਧ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿਚਲੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾਵੇ ਬਾਰੇ ਆਮ ਸਲਾਹ ਦੀ ਵੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸੇਧ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਿਟੀ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਿੱਥੇ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਨੂੰ ਕਿਰਾਏ 'ਤੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਿਟੀਆਂ ਕੋਲ ਮਕਾਨ-
ਮਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਭੀੜ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿਣ ਦੀ ਤਾਕਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ,
ਵਸਨੀਕਾਂ ਅਤੇ ਮਕਾਨ ਮਾਲਕਾਂ (ਜਿੱਥੇ ਹੈ) ਨੂੰ, ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਵਿਹਾਰਕ ਹੋਵੇ, ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀਆਂ ਦੀ
ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ
ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਭੀੜ ਦਾ ਗੰਭੀਰ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ ਜੋ
ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਸੇਧ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ
ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਿਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।