

ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੇਧਾਂ

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਮਾਜਿਕ ਕਾਰਵਾਈਆਂ

ਆਭਾਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕਾ ਹਨ

ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਮੌਜੂਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਮੇਜ਼ਬਾਨੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੈ

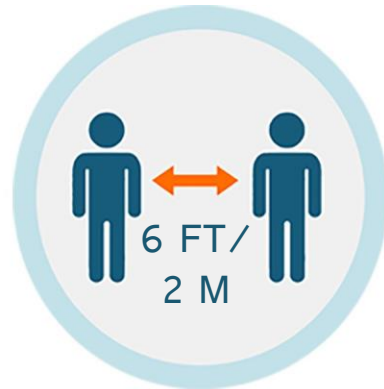
- ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਾਲੋਂ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ
- ਛੋਟੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੰਬੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ
- ਜਿੰਨੇ ਘੱਟ ਲੋਕ ਉਠੇ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ
- ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹਵਾਦਾਰੀ ਅਤੇ ਹਵਾ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ*
- ਇਹ ਮੰਨ ਲਓ ਕਿ COVID-19 ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਮੌਜੂਦ ਹੈ



ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੇ ਰਖੋ (ਸਾਰੇ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ, ਸਟਾਫ਼ ਅਤੇ ਮੁਲਾਕਾਤੀ)



ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ



ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ (ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਛੇ ਫੁੱਟ ਦੂਰ ਰਹੋ)



ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ COVID ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ



10 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ



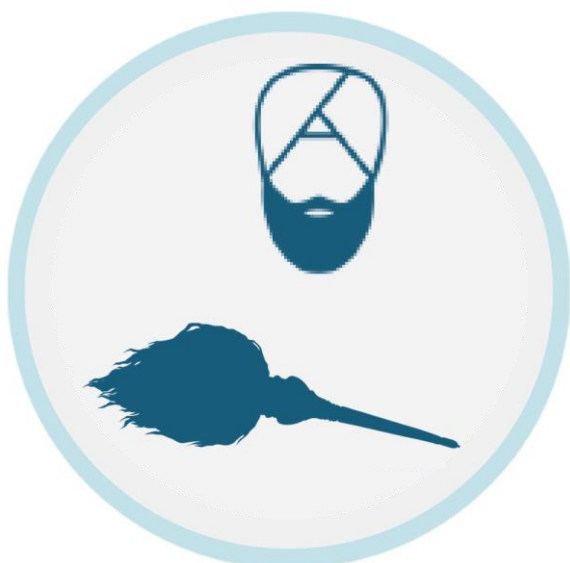
ਭੋਜਨ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ (ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਲੰਗਰ)



ਨਿੱਜੀ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਧਾਰਮਿਕ ਰਸਮਾਂ ਨੂੰ ਪੰਜ ਜਾਂ ਘੱਟ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਅਮਲੇ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਕਰੋ।



60+ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ



ਰਸਮ ਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨਾ ਸੀਮਤ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦਾ ਸਾਫ਼ ਸਿਰ ਦਾ ਰੁਮਾਲ ਲਿਆਓ। ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤੋ। ਚੌਰਾ ਸਾਹਿਬ ਨੂੰ ਹਰ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।



ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਚਲੇ ਜਾਓ ਵਧੇਰੇ ਸਲਾਹ ਵਾਸਤੇ ਵੇਖੋ

kingcounty.gov/covid/faith

11 ਫਰਵਰੀ, 2021

*ਤਾਪ, ਹਵਾਦਾਰੀ, ਅਤੇ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਮਾਹਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰੋ