



NASMDA

North American Sikh Medical and Dental Association

ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ, ਸੇਵਾਦਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸੰਗਤ ਲਈ ਨਵੀਆਂ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ਾਂ

SARS CoV-2 ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਵਰਤਮਾਨ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਖੋਲਣ ਲਈ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ਾਂ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ 5-25-2020 ਨੂੰ ਅਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਖੁਲਾਸਾ: ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ CDC ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਸਥਾਨਾਂ ਲਈ ਹੋਰ ਸਥਾਨਕ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ ਲਈ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਸੰਗਤ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇਸਨੂੰ ਸਿੱਖ ਭਾਈਚਾਰੇ ਅਤੇ ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਨੂੰ ਸਿੱਖ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ, NASMDA ਅਤੇ ਕਈ ਭਾਈਚਾਰਾ ਅਧਾਰਤ ਸੰਗਠਨਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ਾਂ ਦਿਵਾਨਾਂ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਮਾਗਮਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੁਰਪੁਰਬ, ਵਿਆਹ, ਅੰਤਮ ਸੰਸਕਾਰ ਆਦਿ) ਅਤੇ ਵਿਦਿਅਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਜਾਂ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਹਨ। ਫਿਰ ਵੀ, ਹਰ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਨੂੰ ਮੌਜੂਦਾ ਜੋਖਮਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

1. ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ:

- ਦਿਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀਆਂ, ਮਾਸਕ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਨਿਯਤ ਕਰੋ।
- ਵਰਚੁਅਲ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਰਿਕਾਰਡ ਕੀਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। [ਕਮਜ਼ੋਰ \(bit.ly/extracautation\)](https://bit.ly/extracautation) ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਵਰਚੁਅਲ ਦਿਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਗੁਰਪੁਰਬ, ਸਮਾਗਮ, ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ, ਵਿਆਹ, ਆਦਿ ਵਰਗੇ ਸਾਰੇ ਵੱਡੇ ਇਕੱਠਾਂ ਨੂੰ ਮੁਲਤਵੀ ਜਾਂ ਰੱਦ ਕਰ ਦਿਓ।
- ਸੰਗਤਾਂ ਨੂੰ ਵਰਚੁਅਲ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ/ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਿਓ ਅਤੇ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕੋਲ ਭੇਜਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

2. ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੀਆਂ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:

- ਦੁਬਾਰਾ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਸਥਾਨਕ/ਖੇਤਰੀ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- ਨਵੀਆਂ ਸੰਖਿਆਵਾਂ, ਅਜਿਹੇ ਖੇਤਰ ਜਿੱਥੇ ਵਾਇਰਸ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕ ਹਨ, ਕਿਸੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਥਾਨਕ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।
- ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਤੋਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਜੋ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਲਗਾਤਾਰ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖ ਸਕੇ, ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਸੰਗਤ ਅਤੇ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇ।

3. ਪ੍ਰਬੰਧਨ, ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ, ਸੇਵਾਦਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸੰਗਤ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ: ਸਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿਓ ਅਤੇ ਬੈਕਅੱਪ ਕਰਮਚਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਰੱਖੋ।

- ਵਰਚੁਅਲ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਆਯੋਜਿਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ; ਜੇ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਕੋਵਿਡ-19 ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਵਿਅਕਤੀ(ਆਂ) ਨੂੰ ਨਾਮਜ਼ਦ ਕਰੋ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਦੇ ਨੋਟਿਸ ਬੋਰਡਾਂ ਅਤੇ ਡਿਜੀਟਲ ਸਕ੍ਰੀਨਾਂ 'ਤੇ ਲਗਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਸੰਗਤ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕੇ।
- ਪੂਰੇ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸਫ਼ਾਈ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਪਰਚੇ ਲਗਾਓ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵੀਡੀਓ ਚਲਾਓ (<http://nasmda.org/index.php/videos/>):
 - ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਮਾਸਕ ਅਤੇ ਦਸਤਾਨੇ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਉਤਾਰਨ ਦਾ ਸਹੀ ਤਰੀਕਾ।
 - ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਣ ਜਾਂ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਦਾ ਸਹੀ ਤਰੀਕਾ (ਗਲੇ ਨਾ ਮਿਲੇ ਜਾਂ ਹੱਥ ਨਾ ਮਿਲਾਓ, ਆਦਿ)।
- ਜੇ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੰਗਤ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ:
 - ਇਸ ਬਾਰੇ CDC ਜਾਂ ਹੋਰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਏਜੰਸੀ ਦੀ ਗਾਈਡ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕੋਵਿਡ-19 'ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ (bit.ly/gurwarasrespond)।
 - ਸੰਗਤ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਭਰੋਸਾ ਦਵਾਓ ਕਿ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾਏਗਾ।
 - ਸਥਾਨਕ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਬਾਕੀ ਦੀ ਸੰਗਤ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰੋ।
 - ਬਦਨਾਮੀ (bit.ly/gurwarastigma) ਅਤੇ ਵਿਤਕਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ।

4. **ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣਾ:** ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਸੰਗਤ ਦੀ ਰਾਹਨੁਮਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦੇਣ ਲਈ ਮੁੱਖ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਦੁਆਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਸੇਵਾਦਾਰ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਜਿਹੜੇ ਸੰਗਤ/ਸਟਾਫ਼ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਤਬੀਅਤ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੇ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਵਿੱਚ ਉਹ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਾਪਸ ਚਲੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
 - ਸੰਗਤ/ਸਟਾਫ਼ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
 - ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਦੁਆਰ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇੱਕ ਰਸਤਾ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਲਈ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ
 - ਨਿਕਲਣ ਦੇ ਰਸਤੇ ਵੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।
 - ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਸੰਗਤ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ (bit.ly/coronasymptoms), ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੂਚੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਵਾਲਨਾਮਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਵਿੱਚ ਲਗਾਓ।
 - ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ।
5. **ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਮਾਸਕ ਪਾਓ :** 2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਢੱਕਣ ਲਈ ਕੱਪੜਾ/ਮਾਸਕ/ਹਜ਼ੂਰੀਆ ਪਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਸਾਰੀ ਸੰਗਤ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਖੁਦ ਦਾ ਨੱਕ, ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਸਿਰ ਢੱਕਣ ਦਾ ਕੱਪੜਾ ਜਾਂ ਮਾਸਕ ਲਿਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਵਰਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਤਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਪਰ ਜੇ ਪਿੱਛੇ ਛੱਡ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂ ਧੋਤੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।
 - ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ, ਜੋ ਸਰੀਰਕ ਦੁਰੀਆਂ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਿਰਫ਼ ਵਰਚੁਅਲ ਦਿਵਾਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
 - ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਾਸਕ/ਚਿਹਰੇ ਢੱਕਣ ਲਈ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਖਰੀਦਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨਾ ਹੋਵੇ।
6. **ਆਮ ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਬੰਧੀ ਸਫ਼ਾਈ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿਓ:** ਹਰੇਕ ਦਿਵਾਨ/ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਿਯਮਿਤ ਸਫ਼ਾਈ ਨੂੰ ਪੱਕਾ ਕਰੋ। ਆਉਣ-ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਛੂਹੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ/ਸਾਂਝੀ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤਹਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੇਜ਼, ਕੁਰਸੀਆਂ, ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਦੇ ਹੈਂਡਲ, ਬਾਥਰੂਮ, ਮਾਈਕ੍ਰੋਫੋਨ, ਰੇਲਿੰਗ ਦੇ ਹੈਂਡਲ) ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ-ਰਹਿਤ ਕਰੋ (bit.ly/gurdwaraclean)।
- ਸਭ ਨੂੰ ਹੱਥ ਜੋੜ ਕੇ ਸੁਆਗਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ; ਗਲੇ ਮਿਲਣ, ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਰੀਰਕ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
 - ਦਰਬਾਰ ਹਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਲੰਗਰ ਜਾਂ ਪਰਸ਼ਾਦ ਵਰਤਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਓ।
 - ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਟਿਸ਼ੂ, ਸੰਪਰਕ ਰਹਿਤ ਕੂੜੇਦਾਨ ਅਤੇ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਸਟੇਸ਼ਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਓ ਜੇ ਕਿ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਵਿੱਚ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਥਿਤ ਹੋਣ।
 - ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਿਆ ਗਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
 - ਹਜ਼ੂਰੀਆ/ਰੁਮਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਬਦਲੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਲਾਂਡਰੀ ਵਿੱਚ ਪਾਓ ਅਤੇ ਰੁਕਾ 'ਤੇ ਨਾ ਲਟਕਾਓ।
 - ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਸੁੱਖਾਸਨ ਵਿਖੇ ਬਿਨਾਂ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਮੱਥਾ ਟੇਕਣ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।
 - ਸੇਵਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਫੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਟੂਆ, ਚਾਬੀਆਂ, ਪਰਸ ਆਦਿ।
 - ਕੀਰਤਨ ਦੇ ਸਾਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਾ ਵਰਤੋ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹੱਥ ਧੋਵੋ/ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਕਰੋ।
 - ਗੁਟਕਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਾ ਵਰਤੋ। ਸੰਗਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਗੁਟਕੇ ਲਿਆਉਣ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਫੋਨ ਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀਆਂ ਐਪ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
 - ਜਾਂ ਤਾਂ ਦਿਵਾਨ ਬਾਹਰ ਆਯੋਜਿਤ ਕਰ ਕੇ ਜਾਂ ਫਿਰ ਜਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕੇ ਖਿੜਕੀਆਂ/ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਹਵਾ ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਉਚਿਤ ਏਅਰ ਫਿਲਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸਿਸਟਮ ਲਗਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
7. **ਪੂਰੇ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਿਕ ਦੁਰੀਆਂ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ:**
- ਇੱਕ ਲੰਬੇ ਦਿਵਾਨ ਦੀ ਥਾਂ ਛੋਟੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਵਾਨ ਲਗਾਓ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸੰਗਤ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਸੰਗਤ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋ ਸਕੇ।
 - ਸੰਗਤ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਸੁਝਾਵ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ: ਆਨਲਾਈਨ ਸਾਈਨ-ਅੱਪ, ਹੱਥੀਂ ਗਿਣਤੀ ਅਤੇ ਦਿਵਾਨ ਹਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ।
 - ਦਿਵਾਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਸਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਿਕ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਲਈ ਸੰਗਤ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਇਕੱਠ ਨੂੰ ਮਨ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
 - ਚੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਦਿਵਾਨ/ਲੰਗਰ ਹਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਲਈ ਵੱਖਰੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਹੋਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਹੀ ਹੋਵੇ।
 - ਸ਼੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਪਰਕਰਮਾ ਦੀ ਆਗਿਆ ਸਿਰਫ਼ ਤਾਂ ਹੀ ਦਿਓ ਜੇ ਚੋਰ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਤੋਂ 6 ਫੁੱਟ ਅਤੇ ਕੀਰਤਨ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਤੋਂ 12 ਫੁੱਟ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
 - ਇੱਕੋ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਬੈਠਣ ਦਿਓ।
 - ਵੱਖਰੇ ਘਰਾਂ ਤੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਬਿਨਾਂ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਮੱਥਾ ਟੇਕਣ ਵਾਸਤੇ ਅਤੇ ਦਿਵਾਨ/ਲੰਗਰ ਹਾਲ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣ ਲਈ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਦੁਆਰ 'ਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6 ਫੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ।
 - ਲਿਫਟਾਂ, ਪਾਰਕਿੰਗ ਲਾਟਾਂ, ਬਾਥਰੂਮਾਂ, ਰਸੋਈ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਆਦਿ ਸਮੇਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਗਤ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਦੀ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੇਣ ਲਈ ਸੇਵਾਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰੋ।

8. ਲੰਗਰ ਅਤੇ ਪਰਸਾਦ (ਦੇਗ)

- ਲੰਗਰ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਭੋਜਨ ਪੈਂਟਰੀ ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਰੱਖਣ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।
- ਪਰਸਾਦ ਅਤੇ ਲੰਗਰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਡਿਸਪੇਂਜੇਬਲ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵਰਤਾਉਣ ਲਈ ਚਮਚਿਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਉਚਿਤ ਭਾਂਡਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਦਸਤਾਨੇ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
- ਪਰਸਾਦ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਨਿੱਛਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ-ਆਪ ਲੰਗਰ ਅਤੇ ਪਰਸਾਦ ਲੈਣ ਤੇ ਰੋਕ ਲਾਓ ਜਾਂ:
 - ਲੰਗਰ ਅਤੇ ਪਰਸਾਦ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਪੈਕ ਜਾਂ ਪਲੇਟਾਂ ਵਿਚ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ
 - ਨਿਯਤ ਕੀਤੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਵਰਤਾਉਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿਓ।
- ਜੇ ਲੰਗਰ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਈਟਮਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਰੱਖੋ (ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਰਤਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਲਈ)।
 - ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਦੇ ਉਪਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪੱਕਾ ਕਰੋ (6 ਫੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ, ਇੱਕ ਪਾਸੀ ਟ੍ਰੈਫਿਕ, ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਮੌਜੂਦ ਵਿਅਕਤੀ ਆਦਿ)।
 - ਪੰਗਤ ਨੂੰ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ ਨਾ ਬੈਠਣ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

9. ਪੈਸੇ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਦਾਨ:

- ਪੈਸਿਆਂ ਦਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਦੇ ਵਰਚੁਅਲ, ਵਾਇਰਡ, ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਜਾਂ ਡਾਕ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਸਥਾਪਤ ਕਰੋ।
- ਸੰਗਤਾਂ ਨੂੰ ਗੋਲਕ ਲਈ ਦਾਨ ਵਾਸਤੇ ਟੁੱਟੇ ਪੈਸੇ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਕਰੋ। ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਨੋਟਾਂ/ਸਿੱਕਿਆਂ ਦੀ ਅਦਲਾ-ਬਦਲੀ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।
- ਗੋਲਕ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਲੋੜੀਂਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦਸਤਾਨੇ ਪਾਓ।
- ਸੰਗਤਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਦਾਨ ਦਿਵਾਨ ਹਾਲ ਵਿੱਚ ਨਾ ਲਿਆਉਣ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਖੇਤਰ ਵੱਲ ਭੇਜੋ ਜਿੱਥੇ ਸਟਾਫ਼ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

10. ਖਾਲਸਾ ਸਕੂਲ/ਗੁਰਬਾਣੀ/ਕੀਰਤਨ ਕਲਾਸਾਂ: ਵਿਦਿਅਕ (bit.ly/gurwarakids) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦੇਖੋ।

- ਵਰਚੁਅਲ ਲੈਸਨ/ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਿੱਖ ਆਨਲਾਈਨ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ SikhRI, ਸਿੱਖ ਗੁਰਮਤਿ ਅਕੈਡਮੀ, Basics of Sikhi, ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਅਕੈਡਮੀ, ਆਦਿ।
- ਇੱਕ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਸੰਗਤ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸਮਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਵਧਾਓ।

11. ਸੰਗਤ:

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਡਾਕਟਰੀ ਜੋਖਮਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਮੁਢਲੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ, ਅਤੇ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿਵਾਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਵਧੀਕ ਸਾਵਧਾਨੀ (bit.ly/extracautation) | ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (bit.ly/highrisktips)।
- ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥ ਧੋਵੋ। ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਕਰੋ।
- ਹਰ ਸਮੇਂ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣ ਜਾਂ ਚਿਹਰਾ ਢੱਕਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਬਿਨਾਂ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਸੁਆਗਤ ਕਰੋ (ਹੱਥ ਜੋੜ ਕੇ ਜਾਂ ਸਿਰ ਹਿਲਾ ਕੇ)। ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣ, ਗਲੇ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਸਮੇਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਸਥਾਨਕ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਵਰਚੁਅਲ ਦਿਵਾਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਕੀਰਤਨ ਦੇ ਸਾਜਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਾ ਵਰਤੋ; ਜੇ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹੱਥ ਧੋਵੋ/ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਕਰੋ।
- ਆਪਣਾ ਖੁਦ ਦਾ ਗੁਟਕਾ ਲਿਆਓ ਜਾਂ ਫੋਨ/ਟੈਬਲੇਟ ਐਪਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ ਲਿਆਓ ਕਿਉਂਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਥਾਨਕ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਫੁਹਾਰੇ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਜਾਣੋ ਕਿ ਕੋਵਿਡ-19 ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਲਈ, ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਵੱਲੋਂ ਨਾਮਜ਼ਦ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ। ਉਹ ਸੰਗਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਦਮ ਚੁੱਕਦੇ ਹੋਏ ਤੁਹਾਡੀ ਪਛਾਣ ਗੁਪਤ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹਵਾਲੇ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਵਧੀਕ ਸਮੱਗਰੀ: ਵ੍ਹਾਈਟ ਗਾਈਡ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ (bit.ly/whguidance) | ਭਾਈਚਾਰਕ ਅਤੇ ਧਰਮ ਅਧਾਰਤ ਸੰਗਠਨ (bit.ly/3ecPBLX) | ਅੰਤਮ ਸੰਸਕਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ (bit.ly/gurdwarafuneral) | ਬਦਨਾਮੀ ਨੂੰ ਘਟਾਓ (bit.ly/gurdwarastigma) | ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਂਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ (bit.ly/gurdwarafaq) | ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ (bit.ly/shwteam) | ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਪਰਿਵਾਰ (bit.ly/largefamilytips) | NY ਨੂੰ ਦਬਾਰਾ ਖੋਲ੍ਹਣ ਬਾਰੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ (bit.ly/nyreopen) | ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਸੰਬੰਧੀ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ (bit.ly/careopen)

ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਇੰਡੀਅਨ ਲੈਂਗਵੇਜ਼ ਸਰਵਿਸਿਜ਼, ਸੈਨ ਹੋਜ਼ੇ, ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਦੁਆਰਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅਨੁਵਾਦ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਚਾਵਲਾ ਨਾਲ 408 741 1935 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਵਿਜ਼ਟਰ ਸਵਾਲ-ਜਵਾਬ (ਸਵੈ-ਜਾਂਚ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

ਨਾਮ _____

ਫੋਨ ਨੰਬਰ: _____

ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ: _____ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦਾ ਸਮਾਂ: _____

	ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾਂ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ	ਨਹੀਂ	ਹਾਂ
1	ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਖੇਤਰ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਥਾਨਕ ਕੋਵਿਡ-19 ਫੈਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ? ਜੇ ਹਾਂ, ਦੇਸ਼ ਦਾ ਨਾਂ ਲਿਖੋ _____		
2	ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ (6 ਫੁੱਟ ਦੇ ਅੰਦਰ) ਜਿਸ ਨੂੰ ਪਿਛਲੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਲੈਬ ਵਿਚ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਸਾਬਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ?		
3	ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅੱਜ ਜਾਂ ਪਿਛਲੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?		
	ਬੁਖਾਰ		
	ਖਾਂਸੀ		
	ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ		
	ਠੰਡ / ਕੰਬਣਾ		
	ਗਲਾ ਦਰਦ		
	ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦਾ ਦਰਦ		
	ਥਕਾਣ		
	ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਸੁੰਘਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ		
	ਦਸਤ ਜਾਂ ਪੇਟ ਦਰਦ		

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਜਵਾਬ ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਨਿਮਰ ਬੇਨਤੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗੁਰੂ-ਘਰ ਨਾ ਰਹੋ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ/ਚਿੰਤਾਵਾਂ, ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਲੀਨੀਸ਼ੀਅਨ / ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀ ਦੀ ਸਲਾਹ ਮੁਤਾਬਿਕ ਹੀ ਵਾਪਸ ਗੁਰੂ-ਘਰ ਆਓ।

ਦਸਤਖਤ _____ ਤਾਰੀਖ _____

(ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਦਸਤਖਤ ਕਰੋ – ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਅਨੁਸਾਰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ)