

# Quick Checklist - Driver Safety



<ul style="list-style-type: none"> <li>☐ Water (plenty)</li> <li>☐ Soap/hand sanitizer/wipes</li> <li>☐ Paper or Industrial towels</li> <li>☐ Disinfecting spray</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☐ Disposable gloves</li> <li>☐ Eye Protection</li> <li>☐ Mask/bandana/scarf</li> <li>☐ Disposable boot covers</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☐ Closed trash can</li> <li>☐ Food</li> <li>☐ Medications</li> </ul>
---	---	---

## PREPARE VEHICLE FOR THE DRIVE

- Get everything ready before leaving (Use the checklist above)
- Limit trips going to and from the vehicle when at the truck stop
- When (un)loading, stay in the vehicle,



## PHYSICAL DISTANCING - AVOID DIRECT CONTACT

- Stay 6 feet/2 meters away from others
- Avoid crowds or public gatherings

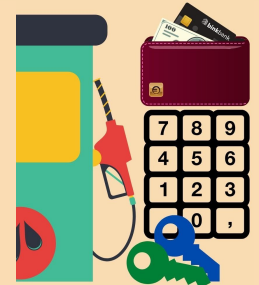


## DO NOT TOUCH YOUR FACE

- Do not touch your eyes, nose or mouth
- Wear a mask/bandana or scarf, eye protection, and disposable gloves when outside the vehicle

## DO NOT TOUCH ANYTHING WITH BARE HANDS

- Assume everything is dirty. Clean vehicle inside and outside.
- Clean Kara, steering wheel, seats, wallet, keys, cards before touching them
- Use disposable boot covers/separate shoes when leaving the vehicle
- Wear disposable gloves or towels (or washable) to touch anything outside
  - Vehicle door handles, fuel handle, tires
  - Kiosk keypads, coffee machine, food containers, money
- Keep your money, fuel card, credit card in a secured toolbox after use



## WASH YOUR HANDS WITH SOAP AND WATER

- Wash/sanitize hands when you touch ANYTHING outside of the vehicle and EVERY TIME you leave or enter the vehicle



## MAINTAIN SAFETY AT ALL TIMES

- Immediately change your clothes and shower when you return home or stop at a motel
- Observe surroundings and have a dashcam/camera in vehicle



This is not medical advice. Contact your primary clinician/doctor for any questions or concerns. This education information can be shared, reproduced and redistributed without permission without alteration and is based on feedback from reputable sources/professionals, input from numerous Sikh clinicians and sangat members. We encourage you to get the most current information from reputable sources like the [FDA](#), the [CDC](#) and the [WHO](#). Special thanks to [S. Manjeet Singh Dev](#), Contributors: [Ashmeet Kaur, MS](#), [CPFS](#), [Ashween Sahni, OTR/L](#), [Dr. Birinder Narang, MD, CCFP](#), [Dr. Gurpreet Sarao, MD](#), [Dr. Gurpreet K. Padam, MD FAAFP](#), [Dr. Harkesh Sandhu, MD](#), [Dr. Jaspal Singh, MD](#), [Dr. Jotpreet Singh, MD](#), [Dr. Navinderdeep Nijher MD](#), [Simur Singh Khurana, Kinesiology student](#), [Parminder Singh Soch, Linguist](#), [Rajnarind Kaur, MBA](#), [Dr. Supreet Singh, MD](#). Thanks to: [Amritsar Medical and Dental Association of North America \(AMDAANA\)](#), [Bhagat Puran Singh Health Initiative \(BPSHI\)](#), [Guru Nanak Free Medical Clinic](#), [IkOnkar Bridges](#), [North American Sikh Medical and Dental Association \(NASMDA\)](#), [Sahaita](#), [Sikh Family Center \(SFC\)](#), [Sikh Healthcare Team Collaborative](#), [Sikh Spirit Alliance](#), [Sikhs for Humanity](#), [UNITED SIKHS](#). For any feedback, email: [VirsaCollaborative@gmail.com](mailto:VirsaCollaborative@gmail.com)

# ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ - ਕੁਝ ਖਾਸ ਸੁਝਾਅ



<ul style="list-style-type: none"> <li>□ ਪਾਣੀ (ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ)</li> <li>□ ਸਾਬਣ / ਸੈਨੇਟਾਈਜ਼ਰ / ਤੌਲੀਏ ਜਾਂ ਵਾਈਪਸ</li> <li>□ ਪੇਪਰ ਯਾਂ ਮੇਟਾ ਕੱਪੜਾ</li> <li>□ ਕਿਟਾਵ ਨਾਸ਼ਕ ਸਪਰੇਅ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ ਦਸਤਾਨੇ</li> <li>□ ਐਨਕਾਂ</li> <li>□ ਮਾਸਕ / ਰੁਮਾਲ / ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜਾ</li> <li>□ ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ ਬੂਟਾਂ ਲਈ ਕਵਰ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ ਬੰਦ ਕੂੜੇ ਦਾਨ</li> <li>□ ਖਾਣਾ</li> <li>□ ਦਵਾਈਆਂ</li> </ul>
---	--	--

## ਆਪਣੀ ਯਾਤਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

- ਯਾਤਰਾ ਆਰੰਭ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉੱਪਰ ਲਿਖੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਤਿਆਰ ਕਰੋ
- ਟਰੱਕ ਸਟੋਪ ਤੇ ਆਪਣੇ ਟਰੱਕ ਚੋਂ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਗੇੜੇ ਲਗਾਓ
- ਜਦੋਂ ਟ੍ਰੇਲਰ ਲੋਡ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਲੋਡ ਲੱਥ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਟਰੱਕ ਦੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਬੈਠੇ ਰਹੋ



## ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ

- ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 6 ਫੁੱਟ ਦੂਰ ਰਹੋ
- ਭੀੜ ਭਰੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਨਾ ਜਾਓ

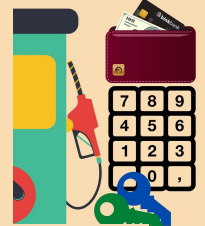
## ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾ ਲਗਾਓ

- ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾ ਲਗਾਓ
- ਟਰੱਕ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਸਮੇਂ ਮਾਸਕ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰੋ ਜਾਂ ਮੂੰਹ/ਨੱਕ ਉੱਤੇ ਰੁਮਾਲ ਬੰਨ੍ਹ ਲਓ, ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਐਨਕਾਂ ਜਾਂ ਗੋਗਲਜ਼ ਨਾਲ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਉੱਤੇ ਦਸਤਾਨੇ ਪਾਓ



## ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨੰਗੇ ਹੱਥ ਨਾ ਲਗਾਓ

- ਹਰ ਵਸਤੂ, ਟਰੱਕ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ, ਨੂੰ ਗੰਦੀ ਮੰਨ ਕੇ ਚਲੋ. ਆਪਣਾ ਟਰੱਕ ਅੰਦਰੋਂ ਅਤੇ ਬਾਹਰੋਂ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ
- ਹਥ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣਾ ਕੜਾ, ਸਟੀਰਿੰਗ ਵੀਲ, ਸੀਟ, ਵਾਲੇਟ, ਚਾਬੀਆਂ, ਕਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ
- ਟਰੱਕ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵਰਤਣ ਲਈ ਅਲਗ ਜੁੱਤੀਆਂ (ਜਾਂ ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ ਸ਼ੂ ਕਵਰ) ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਜੁੱਤੀਆਂ ਨੂੰ ਟਰੱਕ ਅੰਦਰ ਨਾ ਲੈ ਕੇ ਆਓ
- ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾਣ ਸਮੇਂ ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਜਾਂ ਟੇਵਲ ਪੇਪਰ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ:
  - ਟਰੱਕ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਹੈਂਡਲ, ਗੈਸ ਪੰਪ, ਟਾਇਰ
  - ਕਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਦੇ ਕਿਓਸਕ ਦਾ ਪਿੰਨ ਪਾਣ ਵੇਲੇ, ਕੋਫੀ ਮਸ਼ੀਨ, ਖਾਣੇ ਦੇ ਡੱਬੇ, ਪੈਸੇ
- ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪੈਸੇ, ਫਯੂਲ ਕਾਰਡ, ਅਤੇ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਲਾਕ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਟੂਲ ਬਾਕਸ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ



## ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ

- ਟਰੱਕ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਹਰ ਵਾਰ ਟਰੱਕ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਲੱਗਿਆਂ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਲੱਗਿਆਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸੈਨੇਟਾਈਜ਼ਰ ਜਾਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ



## ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ:

- ਘਰ ਜਾਂ ਮੇਟਲ ਪਰੁੰਚ ਕੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਕਪੜੇ ਬਦਲੋ ਅਤੇ ਨਹਾਓ
- ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਟਰੱਕ ਵਿੱਚ ਡੈਸ-ਕੈਮ/ਕੈਮਰੇ ਲਗਾਓ



ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਨ ਹਿੰਤ ਵਾਸਤੇ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਨਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇ. ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਕਲੀਨਿਸ਼ਨ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਰਸਾਲੇ ਨੂੰ ਆਪ ਬਰੀਰ ਪਰਮਿਸ਼ਨ ਤੋਂ ਛਪਵਾ ਕੇ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਸਕਦੇ ਹੋ. ਇਹ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਕ ਸੁਚੱਜੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਸਰੋਤਾਂ/ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲਸ , ਸਿੱਖ ਕਲੀਨਿਕਸ਼ਨ ਦੇ ਯੋਗਦਾਨ ਅਤੇ ਸੰਗਤ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੋਂ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ. ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਾਮਵਰ ਸਰੋਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਫ ਡੀ ਏ (FDA), ਸੀ ਡੀ ਸੀ (CDC) ਅਤੇ ਡਬਲਯੂ ਐਚ ਓ (WHO) ਤੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮੌਜੂਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ: Manjeet S. Dev, Ashmeet Kaur, MS, CPFS, Ashween Sahni, OTR/L, Dr. Birinder Narang, MD, CCFP, Dr. Gurpreet Sarao, MD, Dr. Gurpreet K. Padam, MD FAAFP, Dr Harkesh Sandhu, MD, Dr. Jaspal Singh, MD, Dr. Jotpreet Singh, MD , Dr. Navinderdeep Nijher MD, Simur Singh Khurana, Kinesiology student, Parminder Singh Soch, Linguist, Rajnarind Kaur, MBA, Dr. Supreet Singh, MD. ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਮੈਡੀਕਲ ਐਂਡ ਡੈਂਟਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਨੋਰਥ ਅਮੈਰਿਕਾ (AMDAANA), ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਹੈਲਥ ਇੰਨੀਸ਼ੀਏਟਿਵ (BPSHI), ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਫਰੀ ਮੈਡੀਕਲ ਕਲੀਨਿਕ, 1<sup>ਓ</sup> ਬ੍ਰਿਜਿਸ, ਨੋਰਥ ਅਮੈਰਿਕਨ ਸਿੱਖ ਮੈਡੀਕਲ ਐਂਡ ਡੈਂਟਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (NASMDA), ਸਰਾਇਤਾ, ਸਿੱਖ ਫੈਮਲੀ ਸੈਂਟਰ (ਐਸ.ਐਫ.ਸੀ), ਸਿੱਖ ਹੈਲਥਕੈਰ ਟੀਮ ਸਹਿਯੋਗੀਤਾ, ਸਿੱਖ ਸਿਪੀਰਟ ਅਲਾਇੰਸ, ਸਿੱਖਸ ਫਾਰ ਹਿਊਮੈਨਿਟੀ, ਯੁਨਾਈਟਿਡ ਸਿੱਖਸ। | ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ ਜਾਂ ਡੀਡਬਲਥ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਈਮੇਲ ਪਤੇ ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ [VirsaCollaborative@gmail.com](mailto:VirsaCollaborative@gmail.com)