

# Seva During Coronavirus

## 1. STAY IN TOUCH

- Call family, friends, neighbors and sangat members to stay in touch and check on each other.
- Attend virtual divaans or consultations with local Gurdwara's Giani ji.
- Assist the elderly as well as those not familiar with technology to provide virtual communication tools.

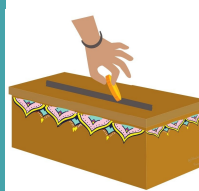
Stay Connected

Help elders use technology  
Stay in touch frequently



## 2. GIVE TO THE NEEDY

- Donate to organizations that are providing resources for the needy at this time.
- Find a way to volunteer your skills or time.



## 3. FOLLOW THE ORDERS

- Follow the orders/advice of your local government about stay at home orders.
- Follow any medical advice to stay home/ self-isolate due to symptoms.
- These guidelines are there to help save lives and each individual can do their part.



## 4. STAY HOME IF SICK

- Stay at home if you are feeling mildly sick with runny nose, sore throat, etc. even if you think your symptoms are not from Coronavirus.
- You will help decrease the spread of the virus which in turn can save lives.



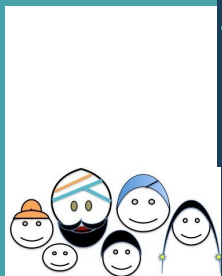
## 5. INFORM CLOSE CONTACTS

- Inform anyone you have recently been in contact with if you have tested positive for Coronavirus,
- You will help save lives because they can take the necessary steps for their and their family's well being.



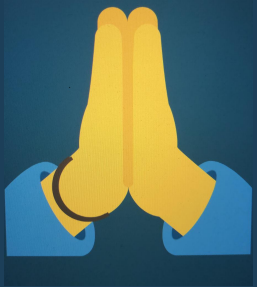
## 6. STAY IN CHARDI KALA

- Listen to Kirtan or recite Gurbani to help yourself and your family stay in Chardi Kala.
- Treat each other with love and understanding during these stressful times.
- Help provide hope to those who may be suffering physically, mentally, or spiritually.



This information is for the public's educational benefit and should not be considered as medical advice. Contact your clinician/doctor for further questions or details. This material can be distributed as is and reproduced without permission. This seva is curated from reputable sources/professionals, input from numerous Sikh clinicians and sangat members. We encourage you to receive the latest information from credible sources such as the FDA, the CDC and the WHO.

Author: Jasneet Kaur, MD, Gurpreet K. Padam, MD, Jaspreet Kaur, RN, Rajnarind Kaur, MBA (Graphics contributors): Aekash Singh, Arzoe Kaur, Contributors: 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, Inc., Sikh Family Center (SFC), Sikh Healthcare Team Collaborative, Sikh Spirit Alliance, Sikhs for Humanity, UNITED SIKHS. Please send any and all feedback to [VirsaCollaborative@gmail.com](mailto:VirsaCollaborative@gmail.com)



# ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸੇਵਾ

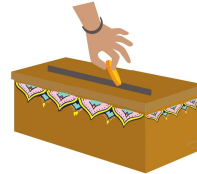
## 1. ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਰਹੋ

ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ



- ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ, ਮਿੱਤਰਾਂ ਤੇ ਗਵਾਂਢੀਆਂ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਰਹੋ
- ਫੋਨ ਜਾਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਰਾਹੀਂ ਸੰਗਤ ਨਾਲ ਜੁੜੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਗੁਰਦਵਾਰੇ ਦੇ ਗਿਆਨੀ ਜੀ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰੋ
- ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਮਿੱਤਰਾਂ ਦੀ ਟੈਕਨੋਲੋਜੀ ਵਰਤਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ

## 2. ਜ਼ਰੂਰਤਮੰਦਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ



- ਉਹਨਾਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦਾਨ ਦਿਓ ਜੋ ਇਸ ਵਕਤ ਜ਼ਰੂਰਤਮੰਦਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ
- ਆਪਣੇ ਹੁਨਰ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਸਮਾਂ ਦੇ ਕੇ ਸੇਵਾ ਕਰੋ

## 3. ਹੁਕਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ



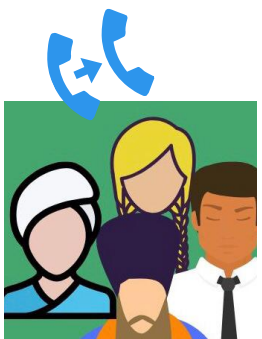
- ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਘਰ ਰਹਿਣ ਦੇ ਹੁਕਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ
- ਹਰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਮੰਨੋ -- ਜੇ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਤਾਂ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ
- ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਜਨਹਿੱਤ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜਾਨ ਬਚਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਇੱਕ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

## 4. ਬਿਮਾਰੀ ਵਿਚ ਘਰ ਹੀ ਰਹੋ



- ਅਗਰ ਆਪ ਜੀ ਥੋੜ੍ਹੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂ ਨਜ਼ਲੇ ਜ਼ੁਕਾਮ ਜਾਂ ਖਰਾਬ ਗਲਾ ਆਦਿ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਹੀ ਰਹੋ -- ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਕਿ ਇਹ ਲੱਛਣ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਹਨ
- ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸਦੇ ਨਾਲ ਕਈਆਂ ਦੀਆਂ ਜਾਨਾਂ ਬਚ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

## 5. ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਏ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾ ਛੁਪਾਓ



- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦਾ ਟੈਸਟ ਪੋਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਫਰਜ਼ ਬਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਏ ਮਿੱਤਰਜਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨ ਕਰੋ
- ਇਸ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਮਿੱਤਰਜਨ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਦੇਖ ਰੇਖ ਕਰ ਸਕਣਗੇ

## 6. ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਵਿਚ ਰਹੋ



- ਕੀਰਤਨ ਸੁਣ ਕੇ ਜਾਂ ਪਾਠ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਵਿਚ ਰੱਖੋ
- ਅਜਿਹੇ ਸੰਕਟ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸਭ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਓ
- ਸ਼ਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਆਤਮਕ ਤੌਰ ਤੇ ਪੀੜਤਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ



ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਨ ਹਿੱਤ ਵਾਸਤੇ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਨਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਏ. ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੁਵਾਲਾਂ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਕਲੀਨਿਸ਼ਨ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਰਸਾਲੇ ਨੂੰ ਆਪ ਬਗੈਰ ਪਰਮਿਸ਼ਨ ਤੋਂ ਛਪਵਾ ਕੇ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਸਕਦੇ ਹੋ. ਇਹ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਕ ਸਚਜੋ 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 ਵਰਲਡ ਹੈਲਥ ਓਰਗਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ (WHO) ਤੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਮੌਜੂਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਲੇਖਕ ਜਸਨੀਤ ਕੌਰ, ਐਮ ਡੀ, ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ ਪਦਮ, ਐਮ ਡੀ, ਜਸਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ, ਆਰ ਐਨ, ਦੇਵਿੰਦਰ ਪਾਲ ਕੌਰ, ਰਾਜਨਰਿੰਦ ਕੌਰ ਐਮ ਬੀ ਏ, ਗਰਾਫਿਕਸ : ਅਕਾਸ਼ ਸਿੰਘ, ਅਰਜੋਈ ਕੌਰ  
ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ:

ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਮੈਡੀਕਲ ਐਂਡ ਡੈਂਟਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਨੋਰਥ ਅਮੈਰਿਕਾ (AMDAANA), ਭਗਤ ਪੁਰਨ ਸਿੰਘ ਹੈਲਥ ਇਨੀਸ਼ੀਏਟਿਵ (BPSHI), ਗੁਰ ਨਾਨਕ ਫਰੀ ਮੈਡੀਕਲ ਕਲੀਨਿਕ, ਓਰੀਂ ਬਿਜਿਸ, ਨੋਰਥ ਅਮੈਰਿਕਨ ਸਿੱਖ ਮੈਡੀਕਲ ਐਂਡ ਡੈਂਟਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (NASMDA), ਸਹਾਇਤਾ, ਸਿੱਖ ਫਾਮਲੀ ਸੈਂਟਰ (ਐਸ.ਐਫ.ਸੀ), ਸਿੱਖ ਹੋਲਥਕੇਰ ਟੀਮ ਸੁਹਿਯੋਗੀਤਾ, ਸਿੱਖ ਸਿੱਪੀਰਟ ਅਲਾਇੰਸ, ਸਿੱਖਸ ਫਾਰ ਹਿਊਮੈਨਿਟੀ, ਯੁਨਾਈਟਿਡ ਸਿੱਖਸ। | ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ ਜਾਂ ਫੀਡਬੈਕ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਈਮੇਲ ਪਤੇ ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ [VirsaCollaborative@gmail.com](mailto:VirsaCollaborative@gmail.com)