

# ਕੋਵਿਡ -19 ਦੌਰਾਨ ਕਾਰਪੂਲਿੰਗ (ਇੱਕੋ ਗੱਡੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕਠੇ ਜਾਣਾ)

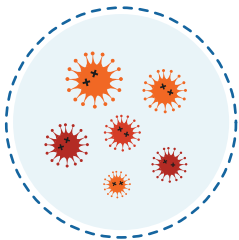
ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਵਾਹਨ (ਗੱਡੀ) ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਵਾਰ ਹੋ ਕੇ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਇੱਥੇ ਕੋਵਿਡ -19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਹਨ।

CARPPOOLING DURING COVID-19



## ਕਾਰਪੂਲ ਯਾਤਰਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

ਇੱਕ ਕੋਵਿਡ -19 ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਹ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ:



ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਯਾਤਰਾ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਸਨੂੰ ਕੋਵਿਡ -19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ।



ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਵਾਹਨ(ਗੱਡੀ) ਤੇ ਸਵਾਰ ਨਾ ਹੋਵੋ ਜੇ ਪਿਛਲੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਗਿਆ ਸੀ।



ਕਿਸੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਵੀ ਯਾਤਰਾ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੋਵਿਡ -19 ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕਰੀਬੀ ਸੰਪਰਕ ਹਨ।



ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਉਸ ਨਾਲ ਯਾਤਰਾ ਨਾ ਕਰੋ।



ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਹਰ ਬਾਰ ਉਹੀ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਰਾਈਡ (ਸਫਰ) ਕਰੋ।



ਵਾਹਨ(ਗੱਡੀ) ਵਿੱਚ ਚੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਾਸਕ ਪਾਓ।



ਵਾਹਨ(ਗੱਡੀ) ਵਿੱਚ ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਹਰ ਸਮੇਂ ਮਾਸਕ ਪਾਓ। ਖਾਣ-ਪੀਣ ਲਈ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਨਾ ਹਟਾਓ।



ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ (ਪੱਕਾ) ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਸਕ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕਦਾ ਹੋਵੇ।



ਹਰੇਕ ਦੇ ਵਰਤਣ ਲਈ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਅਤੇ ਟਿਸ਼ੂ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣ।



ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ (ਪੱਕਾ) ਕਰੋ ਕਿ ਸਾਰੇ ਯਾਤਰੀ ਆਪਣੀਆਂ ਖੰਘਾਂ ਅਤੇ ਛਿੱਕਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢੱਕਣ।

**⚠️ ਯਾਤਰੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੂਰੀ ਰੱਖੋ:**



ਹਰ ਕਤਾਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਹੀ ਬੈਠਣ ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾਓ।



ਡਰਾਈਵਰ ਸਾਹਮਣੇ ਇਕੱਲੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਯਾਤਰੀ ਵਾਹਨ(ਗੱਡੀ) ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਉਲਟ ਪਾਸੇ ਬੈਠੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

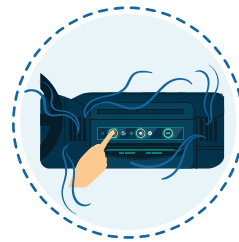
**ਕਾਰਪੂਲ ਦੇ ਦੌਰਾਨ**



ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਾਹਨ (ਗੱਡੀ) ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲਗਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਮੰਜ਼ਿਲ ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਸਿੱਧੇ ਯਾਤਰਾ ਕਰੋ, ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਾਈਡ ਟ੍ਰਿਪ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਰੁਕੇ ਨਾ।



ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਲੈਣ ਲਈ ਡਰਾਈਵਰ ਅਤੇ ਯਾਤਰੀ ਸੀਟ ਵਾਲੀਆਂ ਵਿੰਡੋਜ਼ (ਖਿੜਕੀਆਂ) ਖੋਲ੍ਹੋ।



ਬਾਹਰਲੀ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਗੱਡੀ ਦੇ ਵੈਂਟ ਨੂੰ ਸੈੱਟ ਕਰੋ। ਗੱਡੀ ਵਿਚਲੀ ਅੰਦਰ ਵਾਲੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਨਾ ਘੁਮਾਓ।

**ਕਾਰਪੂਲ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ**



ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਵਾਹਨ(-ਗੱਡੀ) ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਜਾਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰੋ।



ਵਾਹਨ (ਗੱਡੀ) ਵਿੱਚ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਛੂਹਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾ(ਥਾਵਾਂ) ਨੂੰ ਸਾਫ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ।

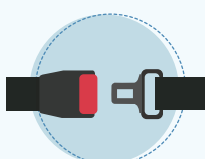


ਵਾਹਨ (ਗੱਡੀ) ਦੀ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰੋ।

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਛੂੰਹਦੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾ(ਥਾਵਾਂ) ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਛੂੰਹਦੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾ(ਥਾਵਾਂ) ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ :



ਡੋਰ (ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ) ਹੈਂਡਲ



ਸੀਟ ਬੈਲਟ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਬਕਲ



ਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸੀਟਾਂ



ਸੀਟਾਂ ਅਤੇ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਟਿਕਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ

ਰੈਲਥ ਕਨੇਡਾ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਸਫਾਈ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ  
ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਸਫਾਈ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ



ਮਾਈਕ੍ਰੋਬਨ®



ਜੈਪ®



ਫੈਂਟਾਸਿਕ®



ਕਲੋਰੇਕਸ®



ਲਾਈਸੇਲ®

## ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ ਉੱਤੇ



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਕਾਰਪੂਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਲਕ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕੋਵਿਡ -19 ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਜੇ ਕਾਰਪੂਲ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਵਿਡ -19 ਲਈ ਪੋਜ਼ਿਟਿਵ ਟੈਸਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹਰ ਕੋਈ ਜੋ ਕਾਰਪੂਲ ਵਿੱਚ ਸੀ ਉਸ ਲਈ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਜੇ ਲੋਕ ਕੰਮ ਦੇ ਦਿਨ ਵਾਹਨਾਂ(ਗੱਡੀਆਂ) ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਹਰ ਸਿਫਟ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਵਾਹਨ(ਗੱਡੀ) ਨੂੰ ਸਾਫ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ।



ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਬਲਿਕ ਰੈਲਥ ਦੁਆਰਾ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸੋ:



ਤੁਸੀਂ ਕਾਰਪੂਲ ਕਦੇ ਕੀਤਾ (ਤਾਰੀਕਾਂ)।



ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਾਹਨ (ਗੱਡੀ) ਵਿੱਚ ਕੋਣ ਸੀ।

## ਸਰੋਤ

ਕਿਉ ਆਰ ਕੋਡ ('ਕੁਇੰਕ ਰਸਪੋਂਸ' ਲਈ ਛੋਟਾ ਕੋਡ) ਬਾਰਕੋਡ ਦੀ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਮਾਰਟ ਡਿਵਾਈਸ ਦੇ ਕੈਮਰੇ ਨਾਲ ਸਕੈਨ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਸਕੈਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਵੈੱਬ ਪੇਜ ਤੇ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

