



ਕਲੱਬਾਂ ਅਤੇ ਸਮੂਹ (ਗਰੁੱਪਸ)

ਕਲੱਬਾਂ ਅਤੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਾਸਤੇ ਕੋਵਿਡਸੇਫ (COVIDSafe) ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਆਪਣੇ ਕਲੱਬ ਜਾਂ ਸਮੂਹ ਨਾਲ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ ਸਮੇਂ, COVID-19 ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਵਿਡਸੇਫ ਬਣੇ।

- ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ, ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਬਕਾਇਦਾ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਾਸਤੇ ਧੋਵੋ, ਜਾਂ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 60 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਅਲਕੋਹਲ ਹੋਵੇ।
- ਛਿੱਕਣ ਜਾਂ ਖੰਘਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਟਿਸੂ ਨਾਲ ਢੱਕੋ, ਫਿਰ ਇਸ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋ ਲਵੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਟਿਸੂ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਜਾਂ ਡੱਲੇ ਵਿੱਚ ਖੰਘੇ ਜਾਂ ਛਿੱਕੋ।
- ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 1.5 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਰੱਖੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚਿਹਰੇ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ, ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਸ ਨੂੰ ਨਾ ਪਹਿਨਣ ਦਾ ਕੋਈ ਕਾਨੂੰਨੀ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਲੋੜ ਪੈਣ ਉੱਤੇ ਚਿਹਰੇ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ, ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਕੋਈ ਕਾਨੂੰਨੀ ਛੋਟ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਮਾਸਕ ਦੀਆਂ ਮੌਜੂਦਾ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਵਾਸਤੇ <www.coronavirus.vic.gov.au/face-masks-when-wear-face-mask> ਉੱਤੇ ਜਾਓ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਚੱਟੋ, ਭੋਜਨ, ਪੀਣ ਜਾਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਨਾ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ।

ਕੋਵਿਡਸੇਫ (COVIDSafe) ਮੀਟਿੰਗਾਂ

ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਅੰਦਰਵਾਰ ਜਾਂ ਬਾਹਰਵਾਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਗ੍ਹਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਲੋੜਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕੋਵਿਡਸੇਫ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਜੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਨਿਕ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣ <<https://www.coronavirus.vic.gov.au/record-keeping-contact-tracing-information-business>> ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਯੋਜਕਾਂ ਨੂੰ ਦੋ-ਵਰਗ ਮੀਟਰ ਵਾਲਾ ਨਿਯਮ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਹੱਥੀਂ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਚਾਰ-ਵਰਗ-ਮੀਟਰ ਦਾ ਨਿਯਮ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ <<https://www.coronavirus.vic.gov.au/four-and-two-square-metre-rules>> ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਕੋਲ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ 1.5 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਥਾਂ ਹੋਵੇ। ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਆਕਾਰ ਵਾਸਤੇ ਕੋਈ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਹੇਠਾਂ ਵੇਖੋ।
- ਨਿੱਜੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਵਿਖੇ ਸਮਾਗਮਾਂ ਉੱਤੇ ਘਰਾਂ ਦੀਆਂ ਵਰਤਮਾਨ ਨਿੱਜੀ ਇਕੱਠ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਸੀਮਾ ਵਿੱਚ ਉਹ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜੋ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲ ਹਨ। ਇਕੱਠ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਪਿਛਵਾੜੇ ਜਾਂ ਬਾਹਰੀ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਆਪਣੀ ਮੀਟਿੰਗ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਵਰਤਮਾਨ ਸਮਾਜਕ ਇਕੱਠਾਂ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਵਾਸਤੇ <<https://www.coronavirus.vic.gov.au/social-gatherings>> ਉੱਤੇ ਜਾਓ।

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਸਲ ਦੀਆਂ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕੋਵਿਡਸੇਫ (COVIDSafe) ਸੇਧਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਕਲੱਬਾਂ ਜਾਂ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

- ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ **ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣਾ** ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਲਗਾਤਾਰ ਚੱਲਣ ਵਾਲਾ ਸਾਧਨ ਹੈ।
- ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਥਾਨਾਂ ਅਤੇ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ ਤੇ 23 ਅਪ੍ਰੈਲ ਤੋਂ [ਮੁਫਤ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਸਰਕਾਰ ਦੀ QR ਸੇਵਾ](#) ਜਾਂ [ਵਿਕਟੋਰੀਅਨ ਗਵਰਨਮੈਂਟ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਿੰਗ ਇੰਟਰਫੇਸ](#) ਸਬੰਧਿਤ ਡਿਜੀਟਲ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸੁਝਾਅ: ਕਲੱਬ ਅਤੇ ਸਮੂਹ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜੇ QR ਤਕਨੋਲੋਜੀ ਤੋਂ ਜਾਣੂੰ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਵਾਸਤੇ, ਇੱਕ ਸਵੈਸੇਵਕ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮਾਸਟਰ ਡਿਵਾਈਸ ਲੈ ਕੇ ਮਹਿਮਾਨ (ਸਵੈਸੇਵਕ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ) ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਉੱਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਥਾਨ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਵੇਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਦੋ-ਵਰਗ-ਮੀਟਰ ਦੇ ਨਿਯਮ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ।

ਕੀ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਕਲੱਬ ਦੀ ਮੀਟਿੰਗ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ, ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਪਰੋਸਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਕਲੱਬ ਦੀ ਮੀਟਿੰਗ ਜਾਂ ਇਕੱਠ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਪਰੋਸਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਉੱਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

- ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਭੋਜਨ, ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ, ਗਲਾਸ ਅਤੇ ਭਾਂਡੇ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਕਹਿਣ ਉੱਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ
- ਜੇ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਾਂਝੇ ਬਰਤਨਾਂ ਜਾਂ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੜਫੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਂਝੀਆਂ ਥਾਲੀਆਂ।
- ਇਹ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਪਰੋਸੇ ਜਾਂ ਵੰਡੇ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਚਾਹ ਵਾਸਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਪਰੋਸਣ ਦਾ ਇੰਚਾਰਜ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ 1.5 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਵਾਸਤੇ ਕਤਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਨਿਰਭਰਤਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦੂਰ-ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਸ਼ਾਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਉੱਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਮੁੜ-ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੇ ਛੁਰੀ-ਕਾਟੇ-ਚਮਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰੋਸਣ ਵਾਲੇ ਭਾਂਡਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਸੁੱਟ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੱਲ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਪਰੋਸਣ ਵਾਲੇ ਭਾਂਡਿਆਂ ਅਤੇ ਛੁਰੀ-ਕਾਟੇ-ਚਮਚਿਆਂ ਨੂੰ ਡਿਸਵਾਸ਼ਰ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਗਰਮ ਸੈਟਿੰਗ ਉੱਤੇ ਜਾਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਰਫ (ਡਿਟਰਜੈਂਟ) ਨਾਲ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਫੇਰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਧੋ ਕੇ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਸੁਕਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਛੁਰੀ-ਕਾਟੇ-ਚਮਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਸੈਨੇਟਾਈਜ਼ ਕਰੋ। ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ

ਵਰਤੋ ਗਏ ਪਰੋਸਣ ਵਾਲੇ ਭਾਂਡਿਆਂ ਅਤੇ ਛੂਰੀ-ਕਾਂਟੇ-ਚਮਚਿਆਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਅਲਕੋਹਲ-ਆਧਾਰਿਤ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਰਗੜਣ ਵਾਲੇ ਸੈਨੇਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਕਲੱਬ ਦੀਆਂ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਦੌਰਾਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚਿਹਰੇ ਵਾਲੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਮਾਸਕ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਬਕਾਇਦਾ ਨਵਿਆਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿਖੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। [ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਮਾਸਕ ਬਾਰੇ ਮੌਜੂਦਾ ਸਲਾਹ <https://www.coronavirus.vic.gov.au/face-masks>](https://www.coronavirus.vic.gov.au/face-masks) ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ।

ਸਾਂਝੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਨਾਉਣ ਲਈ ਬਕਾਇਦਾ ਸਫਾਈ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀਆਂ ਸਥਾਪਤ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਿ ਤਲਾਂ ਅਤੇ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ – ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਾਸ਼ ਦੇ ਪੱਤੇ, ਸਕਰੈਬਲ, ਮਾਰ-ਜੋਗ ਅਤੇ ਬੋਸ ਦੀਆਂ ਗੱਦਾਂ – ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੈਨੇਟਾਈਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤਾਸ਼ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਪੱਤੇ ਖਰੀਦਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਾਬਣ ਵਾਲਾ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਮੌਜੂਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕੀਟਾਣੂ ਮਾਰਨ ਵਾਲੇ ਪੂੰਝਿਆਂ ਜਾਂ ਸੈਨੇਟਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ ਪੂੰਝਣਾ ਕਾਫੀ ਹੋਵੇਗਾ।

ਕਲੱਬ ਜਾਂ ਸਮੂਹ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਵਾਸਤੇ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨਾ

ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ, ਟੈਕਸੀਆਂ ਜਾਂ ਰਾਈਡਸ਼ੇਅਰ ਗੱਡੀਆਂ ਉੱਤੇ ਯਾਤਰਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਪੂਰੇ ਨਾਪ ਵਾਲਾ ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅਜਿਹਾ ਨਾ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਕਾਨੂੰਨੀ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਯਾਤਰਾ ਵਾਸਤੇ ਚਿਹਰੇ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਦੇ ਹੋ, ਚੰਗੀ ਸਾਫ-ਸਫਾਈ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਯਾਤਰਾ ਨਾ ਕਰੋ।

ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਯਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਯਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰੇਵਾਂ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਰੁਝੇਵੇਂ ਭਰੇ ਭੀੜ ਵਾਲੇ ਸਮਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕੇ, ਅਤੇ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਵਿਕਲਪਕ ਢੰਗਾਂ ਉੱਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

ਯਾਤਰਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਨੈੱਟਵਰਕ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਸਫਾਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸਥਾਪਿਤ ਹਨ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਨਾਲ ਅੱਡਿਆਂ ਅਤੇ ਸਟੇਸ਼ਨਾਂ ਉੱਤੇ ਹੱਥਾਂ ਵਾਲੇ ਸੈਨੇਟਾਈਜ਼ਰ ਰੱਖੇ ਹੋਏ ਹਨ।

ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਉਹਨਾਂ ਯਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗੱਡੀ ਵਿੱਚ ਨਾਲ ਲਿਜਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਗੱਡੀ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ-ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਹਨ:

- ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਦੂਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਯਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਪਿਛਲੀ ਸੀਟ ਉੱਤੇ ਬੈਠਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਨਾਪ ਵਾਲਾ ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਕੋਈ ਕਾਨੂੰਨੀ ਛੋਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।
- ਹਵਾਦਾਰੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰੋ। ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਦੁਆਰਾ ਵਾਪਸ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਭੇਜਣ ਵਾਲੇ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਗੱਡੀ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਛੂਹੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਅਤੇ ਤਲਾਂ ਨੂੰ ਬਕਾਇਦਾ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੈਨੇਟਾਈਟਜ਼ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਮੁੱਠੇ।

[To find out more information about COVID-19 and how to stay safe visit www.coronavirus.vic.gov.au](https://www.coronavirus.vic.gov.au)

If you need an interpreter, call TIS National on 131 450
For information in other languages, scan the QR code or visit



<https://www.coronavirus.vic.gov.au/translated-information-about-coronavirus-covid-19>

For any questions
Coronavirus hotline 1800 675 398 (24 hours)
Please keep Triple Zero (000) for emergencies only

To receive this document in another format phone 1300 651 160 using the National Relay Service 13 36 77 if required, or email the Department of Health <COVID-19@dhhs.vic.gov.au>.

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services, February 2021.
(see earlier comment above about web addresses and translated materials)