

ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਦੀ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੁਝਾਅ

1. ਆਪਣੇ ਸੂਬੇ ਦੀਆਂ ਪਨਾਹ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਦੇ ਹੁਕਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਇਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ 6 ਫੁਟ ਜਾਂ 2 ਮੀਟਰ ਦੂਰ ਰਹੋ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਸਿਧਾ ਸਬੰਧ ਨਾ ਰਖੋ।
2. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਰਹੋ ਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫਿਕਰ ਜਾਂ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਬਾਰੇ ਦਸ ਕੇ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਰੋ।
3. ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ, ਕੀਟਾਨੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਪੜੇ (Disinfecting Wipes) ਤੇ ਟਿਸ਼ੂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਵਿਚ ਨਿਛ ਮਾਰਨ ਜਾਂ ਖਾਂਸੀ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਰਖੋ।
4. ਜੇ ਕੀਟਾਨੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਜਾਂ ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਸਾਬਣ ਤੇ ਕਾਰਾਂ, ਟਰੱਕਾਂ ਵਿਚ ਰਖਣ ਵਾਲਾ ਤੌਲੀਆ ਤੇ ਪਾਣੀ ਵਾਲਾ ਭਾਂਡਾ ਰਖੋ।
5. ਜੇ ਮਰਜ਼ੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਸਾਮਾਨ ਬੰਨ੍ਹਣ ਲਗਿਆਂ, ਸਾਮਾਨ ਲਾਹੁਣ ਲਗਿਆਂ ਜਾਂ ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਖ਼ੀਦ ਵੇਲੇ ਅਖਾਂ ਦੀ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਲਈ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਤੇ ਮਾਸਕ ਵਰਤੋ ਜਾਣ।
6. ਆਪਣੀ ਕਾਰ/ਟਰੱਕ ਨੂੰ ਹਰ ਦਿਨ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਤੇ ਕੀਟਾਨੂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਲ ਉਚੇਚਾ ਧਿਆਨ ਦੇਵੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਹ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟਰੱਕ, ਹੱਡ, ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਹੈਂਡਲ, ਸੀਟਾਂ, ਬਟਨ, ਸਟੇਰਿੰਗ ਵੀਲ, ਕੰਪਿਊਟਰ/ਟੈਲੀਫੋਨ ਦੀ ਸਕਰੀਨ ਵਗੈਰਹ।
7. ਬੂਟਾਂ ਨੂੰ ਢਕਣ ਵਾਸਤੇ ਕਵਰ ਪਾਓ, ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਡਰਾਈਵਰ ਵਾਲੀ ਸੀਟ ਉਤੇ ਬਹਿਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੁਟੇ ਜਾ ਸਕਣ।
8. ਹਰ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਾਰ/ਟਰੱਕ ਵਿਚੋਂ ਅੰਦਰ ਬਾਹਰ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਗਡੀ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲ ਕੇ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਛੁਹੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਦੇ ਹੈਂਡਲ, ਕਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ, ਗੈਸ ਪੰਪ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
9. ਬਿਨਾਂ ਛੁਹਣ ਤੋਂ ਅਦਾਇਗੀਆਂ ਕਰੋ ਜਾਂ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਵੇਲੇ ਦਸਤਾਨੇ ਵਰਤੋ ਤੇ ਉਸਤੋਂ ਤੁਰਤ ਬਾਅਦ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
10. ਕਾਰਾਂ/ਟਰੱਕਾਂ ਦੇ ਮੁਸਾਫ਼ਰਾਂ ਵਾਲੇ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ, ਟਰੱਕ, ਸਾਮਾਨ ਵਗੈਰਹ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਲਗਿਆਂ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਤੇ ਚੇਤੇ ਨਾਲ ਗਡੀ ਵਿਚ ਬਹਿਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੂੜੇ ਵਿਚ ਸੁਟੋ। ਗਡੀ ਵਿਚ ਵੀ ਇਕ ਕੂੜੇ ਵਾਲਾ ਲਫਾਫ਼ਾ ਰਖੋ, ਜੇ ਬਾਹਰ ਸੁਟਣ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਅੰਦਰ ਰਖੋ ਬੈਗ ਵਿਚ ਪਾਓ। ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦਾ ਹੈਂਡਲ ਤੇ ਸਟੇਰਿੰਗ ਵੀਲ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥਾਂ ਉਤੇ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਮਲੋ।
11. ਸਾਮਾਨ ਲਾਹੁਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਸਤਾਨੇ ਵਰਤੋ ਤੇ ਸਾਮਾਨ ਲਾਹੁਣ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਨੂੰ ਕੂੜੇ ਵਿਚ ਸੁਟੋ।
12. ਜੇ ਮੁਮਕਿਨ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਾਮਾਨ ਪੈਕ ਕਰਨ ਲਗਿਆਂ, ਲਦਣ ਲਗਿਆਂ ਤੇ ਲਾਹੁਣ ਲਗਿਆਂ ਚਿਹਰੇ ਉਤੇ ਮਾਸਕ ਪਾਓ, ਪਰ N95 ਮਾਸਕ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਨੱਕ ਤੇ ਮੂੰਹ ਢਕਣ ਲਈ ਇਕ ਆਮ ਮਾਸਕ ਵੀ ਠੀਕ ਹੈ। ਜੇ ਚਾਹੇ ਪਾਸੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਮਾਸਕ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ, ਤਾਂ ਘਰ ਦੇ ਬਣੇ ਹੋਏ ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਬੰਦਨਾ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਹਰ ਦਿਨ ਧੋਵੋ ਤੇ ਅਕਸਰ ਬਦਲਦੇ ਰਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਬੰਦਨਾ ਗਿਲਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਇਕ ਦਮ ਬਦਲੋ। ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਜਾਂ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਛੁਹਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਬਾਹਰਲਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਗੰਧਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
13. ਉਨ੍ਹਾਂ ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਲਈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹੋਰ ਮੁਸਾਫ਼ਰ ਬੈਠੇ ਹਨ: ਮੁਸਾਫ਼ਰ ਤੇ ਡਰਾਈਵਰ ਦਰਮਿਆਨ ਇਕ ਦੀਵਾਰ ਰਖੋ ਤੇ ਮਾਸਕ ਤੇ ਦਸਤਾਨੇ ਪਾ ਕੇ ਰਖੋ। ਅਕਸਰ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਤੇ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।
14. ਆਪਣੀ ਨਿਜੀ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਲਈ ਆਪਣੀ ਗਡੀ ਵਿਚ ਡੈਸ਼-ਕੈਮ ਜਾਂ ਕੈਮਰਾ ਰਖੋ।
15. ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਉਤੇ ਰੁਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਘਰ ਮੁੜਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਥੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰੋ ਤੇ ਕਪੜੇ ਬਦਲੋ। ਆਪਣੇ ਕਪੜੇ ਤੇ ਜੁਤੀਆਂ ਬਾਹਰ ਲਾਹੋ ਤੇ ਕਪੜੇ ਲਗਾਤਾਰ ਧੋਵੋ ਰਹੋ। ਆਪਣਾ ਫੋਨ, ਚਾਬੀਆਂ, ਪਰਸ, ਕਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ, ਕੜਾ, ਗਹਿਣਾ, ਘੜੀ ਤੇ ਉਹ ਹੋਰ ਸਾਰੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਗਏ ਸੀ ਹੁਣ ਘਰ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਣ ਉਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੂੰਝੋ।



ਇਹ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨਿਜੀ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਹਾਂਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣੇ ਪਹਿਚਾਣੇ ਸੂਤਰਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਫ.ਡੀ.ਏ., ਸੀ.ਡੀ.ਸੀ., ਤੇ ਡਬਲਯੂ.ਐਚ.ਓ. (FDA, CDC, WHO) ਤੋਂ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਵਿਦਿਅਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੰਗਤ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰਖਦਿਆਂ ਮੰਨੇ ਪ੍ਰਮਾਣੇ ਸੂਤਰਾਂ, ਕਈ ਸਿਖ ਜਥੇਬੰਦੀਆਂ, ਕਈ ਹੋਰ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਤੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਸਾਂਝੇ ਉਦਮ ਨਾਲ ਇਕੱਠੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

Contributors: Ashmeet Kaur, MS, CPFPS, 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

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

If you have any questions or want to share feedback, please contact us at VirsCollaborative@gmail.com