

# ਸ਼ਰੀਰਕ ਦੂਰੀ (ਸੋਸ਼ਲ ਡਿਸਟੈਂਸਿੰਗ), ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਅਤੇ ਇਕੱਲਤਾ ਕੀ ਹੈ?

**ਸ਼ਰੀਰਕ ਦੂਰੀ (ਸੋਸ਼ਲ ਡਿਸਟੈਂਸਿੰਗ):** ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪ ਆਪਣੇ ਸ਼ਹਿਰ, ਕਾਉਂਟੀ ਜਾਂ ਸਟੇਟ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪੇ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਦੇ ਹੁਕਮਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। **ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ, ਘੱਟੋ ਘੱਟ 6 ਫੁੱਟ ਜਾਂ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਸ਼ਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ**

- **ਘਰ ਰਹੋ:** ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪ ਘਰ ਹੀ ਰਹੋ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਸਿਰਫ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਖਾਣਾ, ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਅਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਵਾਸਤੇ ਹੀ ਜਾਓ।  
*ਖਾਸ ਹਾਲਤਾਂ/ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਸਾਰਣੀ ਵੇਖੋ।*
- **ਸ਼ਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ:** ਜੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਪੱਕੇ ਤੌਰ ਤੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ। *ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਦੇ ਲਾਭ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਘਰ ਬੈਠ ਕੇ ਪਾਠ ਕਰੋ ਜੀ।* ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕਾਰਣ ਕਰਕੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਇਕੱਠੇ ਬਿਤਾਓ।
- **ਹੱਥ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ:** ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਢਕੋ ਅਤੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਜੋਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਐਨਕਾਂ ਲਗਾਓ। ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਵੀ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ – ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਜਾਨ ਬਚ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁਰਾਣੀ (ਕ੍ਰੋਨਿਕ) ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ - ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ ਹੀ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ/ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਐਨਲਾਈਨ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰੋ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਸੇਵਾਦਾਰਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਲਈ: ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਪਾਠੀ ਜਾਂ ਰਾਗੀ ਜਥਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਮ ਨਾਲ ਪ੍ਰੇਰੇ ਤੇ ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਉਹ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਬੈਠਣ ਵੇਲੇ ਸ਼ਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ।

**ਇਕੱਲੇਪਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ (Avoid Loneliness):** ਅਸੀਂ ਸਿੱਖ ਬਹੁਤ ਮਿਲਾਪੜੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੀਆਂ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਅਤੇ ਡੂੰਘੀਆਂ ਰਵਾਇਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਇਕੱਲੇਪਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਕੱਲਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਮਦਦਗਾਰ ਸੁਝਾਅ ਹਨ:

- ਸੰਗਤ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਫੋਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਾਧਨਾਂ (ਈਮੇਲ, ਨਿਯੂਜ਼ਲੈਟਰ, ਆਦਿ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਲਈ, ਇੱਕ ਵਟਸਐਪ ਗਰੁੱਪ ਬਣਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਮੁਖ ਸੇਵਾਦਾਰ/ਗਿਆਨੀ ਜੀ ਨਾਲ ਐਨਲਾਈਨ ਯਾਂ ਫੋਨ ਤੇ ਸਲਾਹ ਯਾਂ ਦੀਵਾਨਾਂ ਦੀ ਸਾਂਝ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਸਾਨੂੰ ਸਭ ਨੂੰ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਰਚੁਅਲ ਟੂਲਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਟਕਨਾਲੋਜੀ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਪਤਾ, ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਲਗਾਤਾਰ ਸੰਗਤ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ।

**ਕੁਆਰੰਟੀਨ (Quarantine):** ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਜਿਹੜੇ ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਏ ਹੋਣ। ਇਹ ਸਾਵਧਾਨੀ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਏ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰਕੇ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰਾਂ ਤੋਂ ਸੀਮਤ (ਦੂਰ) ਰੱਖ ਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਜਾਣੇ-ਅਣਜਾਣੇ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣ। ਹਰ ਇਕ ਨੂੰ ਸ਼ਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੇ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

**ਸਵੈ-ਕੁਆਰੰਟੀਨ (Self-Quarantine):** ਜੇ ਕੋਈ ਵੀ ਕਿਸੇ ਕੋਰੋਨਾ ਗ੍ਰਸਤ ਬਿਮਾਰ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਹਜੇ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਰਨਾਂ ਵਿਚ ਨਾ ਫੈਲੇ। ਹਰ ਇਕ ਨੂੰ ਸ਼ਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੇ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

**ਇਕੱਲਤਾ (Isolation):** ਜਿਹੜੇ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਕੱਲਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਇਕ ਨੂੰ ਸ਼ਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੇ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

**ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ (Self-Isolation):** ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਹੋਣ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਜਾਂ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਟੈਸਟ ਵਿਚ ਪੋਜ਼ੀਟਿਵ ਆਏ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਦੂਜਿਆਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਇਕ ਨੂੰ ਸ਼ਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੇ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

## ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

⇒ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜੋ ਮਨਾ ਹਨ।	ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤੋ	ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ (ਘਰ ਰਹਿ ਕੇ)
<p>ਕੋਈ ਸਮਾਗਮ ਜਾਂ ਸਮਾਰੋਹ ਸਲੀਪ ਓਵਰ, ਪਲੇਅ-ਡੇਟਸ ਫਿਲਮਾਂ ਤੇ ਸਿਨੇਮਾ ਜਾਣਾ ਅਥਲੈਟਿਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਖੇਡਾਂ ਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਸਮਾਗਮ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਮਿਲਣਾ-ਗਿਲਣਾ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਬਿਨਾ ਵਜਾ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਬਸ ਜਾਂ ਟ੍ਰੈਨ ਤੇ ਸਫਰ ਕਰਨਾ ਧਾਰਮਿਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ/ਬੇਲੋੜੀ ਯਾਤਰਾਵਾਂ ਜਿਮ, ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਮਾਲ ਰੇਸਟੋਰਾਂਟ, ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ, ਪਾਰਕ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਖੇਡਣ ਦੇ ਝੂਲੇ</p>	<p>ਕਰਿਆਨੇ (ਗਰੋਸਰੀ) ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਦਵਾਈਆਂ (ਫਾਰਮੇਸੀ) ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਬਾਹਰੋਂ ਪੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਗਰਮ ਖਾਣਾ ਮੰਗਵਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮ ਦੇਖਣਾ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਠੀਕ ਹਨ</p>	<p>ਲਾਈਵ ਐਨਲਾਈਨ ਦੀਵਾਨ ਜਾਂ ਕੀਰਤਨ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ। ਇਕ ਚੰਗੀ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹੋ ਜਾਂ ਇਕ ਕਿਤਾਬ ਲਿਖੋ। ਐਨਲਾਈਨ ਕਲਾਸਾਂ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰੋ ਤੇ ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਸਿੱਖੋ ਸਾਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਮਿਲ ਕਿ ਲੁੱਡੇ ਜਾਂ ਮਨੋਪਲੀ ਵਰਗੀ ਖੇਡ ਖੇਡੋ ਇੱਕ ਕੱਪ ਚਾਹ ਜਾਂ ਕੈਫੀ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲਓ। ਆਪਣੇ ਕੁੱਤੇ ਨਾਲ ਖੇਡੋ। ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਵਰਚੁਅਲ ਮੀਟਿੰਗ ਕਰੋ। ਸੈਰ ਜਾਂ ਦੌੜ ਲਈ ਜਾਓ (ਇਕੱਲੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ), ਯੋਗਾ ਕਰੋ। ਪੇਂਟਿੰਗ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਕਲਾ ਦਾ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਬਣਾਓ। ਗਲੀ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਵੱਟਸਐਪ ਗਰੁੱਪ ਬਣਾਓ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰੋ। ਜੜੀ ਬੂਟੀਆਂ ਨੂੰ ਉਗਾਉਣ ਲਈ ਬਾਗ਼ਬਾਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਹਰ ਦਿਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਚੁਣੋ (ਅਲਮਾਰੀ, ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ, ਰਸੋਈ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਆਦਿ)</p>

### ਹਵਾਲੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਕਲੀਵਲੈਂਡ ਕਲੀਨਿਕ (<https://bit.ly/2distant>) | ਸੀ ਡੀ ਸੀ (<https://bit.ly/cdc2dender>) | ਐਚ ਐਸ ਸੀ (<https://bit.ly/hse2dender>)

ਇਹ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਜਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ (ਡਾਕਟਰ) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। 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। ਇਹ ਜਨਤਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੰਗਤਾਂ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰਕੇ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਮਵਰ ਸਰੋਤਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਇੱਕ ਤਾਲਮੇਲ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਸਿੱਖ ਭਾਈਚਾਰੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਅਧਾਰਿਤ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ: ਅਸਮੀਤ ਕੋਰ, ਐਮਐਸ, ਸੀਪੀਐਫਐਸ; ਅਸਵਿਨ ਸਾਹਨੀ, ਓਟੀਆਰ/ਐਲ; ਅਮਰਦੀਪ ਸਿੰਘ ਪੁਰੇਵਾਲ; ਬੀਰਇੰਦਰ ਨਾਰੰਗ ਐਮਡੀ ਸੀਸੀਐਫਪੀ; ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਕੇ ਪਦਮ, ਐਮਡੀ, ਐਫਏਏਐਫਪੀ; ਡਾ. ਹਰਕੇਸ਼ ਸੰਧੂ, ਐਮ.ਡੀ.; ਪੂਜਾ ਕੋਰ ਗਿੱਲ, ਬੀ.ਏ., ਬੀ.ਐੱਸ.; ਜਸਨੀਤ ਕੋਰ, ਐਮ.ਡੀ.; ਜਸਪਾਲ ਸਿੰਘ; ਜਸਪ੍ਰੀਤ ਬਿਰਕ, ਆਰ.ਐੱਨ.ਐੱਮ.ਐੱਸ.; ਜੋਤਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਐਮ.ਡੀ.; ਨਵਿੰਦਰਦੀਪ ਨਿਝਰ ਐਮ.ਡੀ.; ਨੀਟੂ ਹੰਸ, ਪੀ.ਐਚ.ਡੀ.। ਕਲੀਨਿਕਲ ਸਾਈਕੋਲੋਜੀ; ਪਰਮਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸੇਚ, ਭਾਸ਼ਾਈ ਵਿਗਿਆਨੀ; ਰਾਜਨਰਿੰਦ ਕੋਰ ਐਮ.ਬੀ.ਏ.; ਸਿਮਰ ਸਿੰਘ ਖੁਰਾਣਾ, ਕਿਨੀਸੀਓਲੋਜੀ ਦੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ; ਸੁਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ, ਐਮ.ਡੀ.। ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਮੈਡੀਕਲ ਐਂਡ ਡੈਂਟਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਨੋਰਥ ਅਮੈਰਿਕਾ (AMDAANA), ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਹੈਲਥ ਇਨੀਸ਼ੀਏਟਿਵ (BPSHI), ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਫਰੀ ਮੈਡੀਕਲ ਕਲੀਨਿਕ, ਇਕੋਅੰਕਰ ਬ੍ਰਿਜ, ਨੋਰਥ ਅਮੈਰਿਕਨ ਸਿੱਖ ਮੈਡੀਕਲ ਐਂਡ ਡੈਂਟਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (NASMDA), ਸਹਾਇਤਾ, ਸਿੱਖ ਟੈਮਲੀ ਸੈਂਟਰ (ਐਸਐਫਸੀ), ਸਿੱਖ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਟੀਮ ਸਹਿਯੋਗੀ, ਸਿੱਖ ਆਤਮਾ ਗੱਠਜੋੜ, ਸਿੱਖਸ ਫਾਰ ਰਿਊਮੈਨਿਟੀ, ਯੂਨਾਈਟਿਡ ਸਿੱਖ | ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ ਜਾਂ ਫੀਡਬੈਕ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਈਮੇਲ ਪਤੇ ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

[VirsaCollaborative@gmail.com](mailto:VirsaCollaborative@gmail.com)