

## COVID-19 ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਫ਼ਰ ਕਰਨਾ

ਸਾਡੀਆਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀਜ਼ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦਾ ਫੈਲਣਾ ਜਾਰੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਕੰਮ, ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਲਈ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਦੇ ਹਾਂ, COVID-19 ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣੇ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਜਿਵੇਂ ਵੀ ਸਫ਼ਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, COVID-19 ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਚਾਰ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:

- **ਜੇਕਰ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੋ:** ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਜ਼ਰੂਰੀ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ (COVID-19 [ਟੈਸਟਿੰਗ](#) ਸਮੇਤ) ਜਾਂ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਬਾਹਰ ਨਾ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋਵੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੋ।
- **ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ:** ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6 ਫੁੱਟ ਦੂਰ ਰਹੋ।
- **ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ:** ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ। ਤੁਸੀਂ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵੀ ਸੰਕਰਾਮਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਖੰਘਣ, ਨਿੱਛ ਮਾਰਣ ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗਸ COVID-19 ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
- **ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਰੋ:** ਵਾਰ-ਵਾਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ; ਅਕਸਰ ਛੂਹੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿੱਤ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ; ਹੱਥ ਧੋਤੇ ਬਗ਼ੈਰ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਚੋ; ਅਤੇ ਖੰਘ ਅਤੇ ਨਿੱਛ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਨਾਲ ਕਵਰ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ।

### ਘਰੋਂ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

- ਤਿਆਰ ਰਹੋ – ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ, ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਾਈਪਸ ਅਤੇ ਇੱਕ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਨਾਲ ਲਿਆਓ।
- ਸਫ਼ਰ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ — ਸਫ਼ਰ ਕਰਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸਿੱਧੇ, ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਭੀੜ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।
- ਸਮਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ — ਜੇਕਰ ਮੁਮਕਿਨ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਫ਼ਰ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਭੀੜ ਨਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਸਫ਼ਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸਮਾਂ ਰੱਖੋ।

### ਤੁਰਨਾ

- ਜਦੋਂ ਵੀ ਮੁਮਕਿਨ ਹੋਵੇ ਤੁਰੋ — ਤੁਰਨਾ ਭੀੜ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਵਾਤਾਵਰਣ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਸਾਈਡਵਾਕ 'ਤੇ ਤੁਰੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਮੁਮਕਿਨ ਹੋਵੇ ਭੀੜ ਵਾਲੀਆਂ ਸੜਕਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਹਿਨੋ।

## ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ

- ਭੀੜ ਵਾਲੀਆਂ ਸੜਕਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਰਸਤੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਜਿੰਨਾਂ ਹੋ ਸਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਾਈਕ ਲੇਨਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। [ਇੱਥੋਂ](#) ਇੱਕ ਬਾਈਕ ਮੈਪ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ।
- NYC ਦੇ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਕਨੂੰਨਾਂ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ NYC ਆਵਾਜਾਈ ਵਿਭਾਗ ਦੀ [ਵੈੱਬਸਾਈਟ](#) ਵੇਖੋ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਦੋਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਨਵੇਂ ਹੋ।
- ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੇਲਮੇਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਾਈਡਵਾਕ 'ਤੇ ਸਾਈਕਲ ਨਾ ਚਲਾਓ।
- ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸਾਈਕਲ ਦੀਆਂ ਅਕਸਰ ਛੂਹੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਹੈਂਡਲਬਾਰਸ, ਗੀਅਰ ਸ਼ਿਫਟਸ, ਬ੍ਰੇਕ ਹੈਂਡਲਸ ਅਤੇ ਸੀਟ, ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਰੇਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਾਈਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਦੋਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਕਿਰਾਏ ਦੀ ਸਾਈਕਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਸਾਈਕਲ ਦੀ ਦੂਰੀ ਰੱਖੋ।
- ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਹਿਨੋ — ਚੌਰਾਹਿਆਂ 'ਤੇ ਅਤੇ ਕੁਝ ਬਾਈਕ ਲੇਨਸ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਮੁਮਕਿਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਰਾਈਡ ਪੂਰੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਦੋਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਮੰਜ਼ਿਲ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ 'ਤੇ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।

## ਰਾਈਡਿੰਗ ਸਬਵੇ, ਕਮਿਊਟਰ ਰੇਲ, ਬਸਾਂ ਅਤੇ ਫੈਰੀਆਂ

- ਆਪਣੇ ਅਸਥਾਨ ਤੋਂ ਚੱਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ [new.mta.info](http://new.mta.info) 'ਤੇ ਜਾਓ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਟ੍ਰੈਜ਼ਿਟ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ [ਈਮੇਲ](#) ਅਤੇ [ਟੈਕਸਟ ਐਲਰਟਸ](#) ਲਈ ਸਾਈਨ ਅਪ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜਦੋਂ ਮੁਮਕਿਨ ਹੋਵੇ ਉਦੋਂ ਬਿਨਾਂ ਛੂਹੇ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਟਿਕਟ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਟ੍ਰੇਨ, ਬਸ ਜਾਂ ਫੈਰੀ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6 ਫੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਜੇਕਰ ਟ੍ਰੇਨ, ਬਸ ਜਾਂ ਫੈਰੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੀੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਗਲੀ ਵਾਲੀ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੋ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਫ਼ਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸਮਾਂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਹਰ ਸਮੇਂ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਹਿਨੋ – ਇਹ ਕਨੂੰਨ ਹੈ!
- ਜਿੰਨੀਆਂ ਮੁਮਕਿਨ ਹੋਣ ਉਨੀਆਂ ਘੱਟ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਬਵੇ ਬਾਰਸ ਜਾਂ ਹੈਂਡਲਸ ਨੂੰ ਫੜੇ ਪਰ ਉਸਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਜਿੰਨਾਂ ਹੋ ਸਕੇ ਉਨਾਂ ਦੂਰ ਬੈਠੋ ਜਾਂ ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ ਖੜ੍ਹੇ ਰਹੋ।
- ਭੀੜ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸਾਰੇ ਉਪਲਬਧ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਮੌਸਮ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਫੈਰੀ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਬਾਹਰ ਰਹੋ।

- ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਮੰਜ਼ਿਲ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ 'ਤੇ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।

**ਕਾਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਵਾਰੀ (ਜਿਵੇਂ ਟੈਕਸੀਆਂ, ਐਪ-ਅਧਾਰਤ ਕਾਰ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਲਿਵਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਐਕਸੈਸ-ਏ-ਰਾਈਡ)**

- ਇਕੱਲੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਸਫ਼ਰ ਕਰੋ। ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਫ਼ਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਕਿਸੇ ਵਾਹਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੂਰ ਬੈਠਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਹਿਨੋ — ਸਾਰੇ ਯਾਤਰੀਆਂ ਅਤੇ ਡਰਾਈਵਰ ਲਈ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗਸ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।
- ਯਾਤਰੀਆਂ ਜਾਂ ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਅਕਸਰ ਛੂਹੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਦੇ ਕੁੰਡੇ ਅਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਦੇ ਬਟਨ, ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸੀਟ ਬੈਲਟ ਲਗਾਓ! ਸੀਟ ਬੈਲਟ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਡਰਾਈਵਰ ਨੂੰ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹਣ ਲਈ ਕਹਿ ਕੇ ਹਵਾਦਾਰੀ ਨੂੰ ਵਧਾਓ ਜਾਂ ਹਵਾਦਾਰੀ ਨੂੰ ਗੈਰ-ਰੀਸਰਿਕੁਲੇਸ਼ਨ ਮੋਡ 'ਤੇ ਸੈੱਟ ਕਰੋ।
- ਦੂਰ ਰਹੋ — ਪਿੱਛਲੀ ਸੀਟ 'ਤੇ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਡਰਾਈਵਰ ਤੋਂ ਜਿੰਨਾਂ ਹੋ ਸਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੂਰ ਬੈਠੋ (ਜਿਵੇਂ ਯਾਤਰੀ ਦੇ ਪਾਸੇ ਦੀ ਪਿੱਛਲੀ ਸੀਟ ਜਾਂ, ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਬਹੁ-ਕਤਾਰ ਵਾਹਨ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਪਿੱਛਲੀ ਕਤਾਰ)।
- ਜੇਕਰ ਵਾਹਨ ਵਿੱਚ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦਾ ਡਿਵਾਈਡਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਡਰਾਈਵਰ ਨੂੰ ਉਸਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।
- ਜਦੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ ਉਦੋਂ ਬਿਨਾਂ ਛੂਹੇ ਭੁਗਤਾਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਵਾਹਨ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਮੰਜ਼ਿਲ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ 'ਤੇ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।

ਸਥਿਤੀ ਬਦਲਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ NYC ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

9.16.20