

COVID-19 ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ

ਸਾਡੀਆਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀਜ਼ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦਾ ਫੈਲਣਾ ਜਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਇਕੱਠੇ ਹੋਵੋਗੇ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਜੋਖਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇਗਾ। ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਬਾਹਰ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ COVID-19 ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੀਏ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਮਿੰਟ ਲਗਾਓ ਕਿ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਕੀ ਹੈ — ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੇਵਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਦੇ ਸਟਾਫ ਦਾ ਬਚਾਅ ਹੋ ਸਕੇ। NYC ਦੇ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੋ — ਪਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇੰਝ ਕਰੋ!

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ COVID-19 ਫੈਲਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

- **ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਤਬੀਅਤ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਦਾ ਵਾਧੂ ਜੋਖਮ ਹੈ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ।** ਜੇਕਰ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਬਿਮਾਰ ਪੈਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।
- **ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ।** ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਰਿਜ਼ਰਵੇਸ਼ਨ ਕਰਵਾਓ, ਉੱਥੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਨੂੰ ਨੂੰ ਆਨਲਾਈਨ ਵੇਖੋ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਟੇਬਲ ਲਈ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਰਡਰ ਕਰੋ। ਇੰਝ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜੋਖਮ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦੇਵੇਗਾ।
- **ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਖਾ ਜਾਂ ਪੀ ਨਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਹਰ ਵੇਲੇ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਹਿਨੋ।** ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ। ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਹਿਨਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਬਚਾਅ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਲੋਕ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਹਿਨਣਾ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਤੇ 2 ਸਾਲ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- **ਆਪਣੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ!** ਜਿੰਨਾ ਮੁਮਕਿਨ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੀ ਪਾਰਟੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਡਾਈਨਰਸ ਅਤੇ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਦੇ ਸਟਾਫ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6 ਫੁੱਟ ਦੂਰ ਰਹੋ। ਬੈਠਣ ਜਾਂ ਰੈਸਟਰੂਮ ਜਾਣ ਲਈ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ।
- **ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਰੋ।** ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਵੇਲੇ, ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਤੋਂ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਰੈਸਟਰੂਮ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ, ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।

ਆਪਣੇ ਗਾਹਕਾਂ ਲਈ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਵੀ ਬਦਲਾਵ ਕਰਨਗੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਸਟਾਫ ਦੀ ਸ਼ਿਫਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਾਪਸ ਭੇਜਣਾ।

- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਡਾਈਨਰਸ ਅਤੇ ਸਾਥੀ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦਾ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰਮਚਾਰੀ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।
- ਡਾਈਨਿੰਗ ਟੇਬਲਸ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦੂਰੀ ਰੱਖਣਾ ਤਾਂ ਜੋ ਡਾਈਨਿੰਗ ਪਾਰਟੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6 ਫੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ ਹੋਵੇ।
- ਲੋਕ 6 ਫੁੱਟ ਦੂਰ ਰਹਿਣ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੰਗ ਥਾਂਵਾਂ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਅਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ, ਜਿੱਥੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਬਾਥਰੂਮ), ਟੇਪ, ਸੰਕੇਤ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮਾਰਕਰ ਲਗਾ ਕੇ ਭੌਤਿਕ ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ।
- ਗਾਹਕਾਂ ਦੇ ਆਉਣ-ਜਾਣ ਦੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਰੱਖੋ, ਜਿਵੇਂ ਪਰਵੇਸ਼ ਅਤੇ ਨਕਦ ਰਜਿਸਟਰਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ।
- ਅਕਸਰ ਛੂਹੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਨਲਕੇ, ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਦੇ ਹੈਂਡਲ ਅਤੇ ਕਾਉਂਟਰ, ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ।

ਬਦਨਾਮੀ ਦੇ ਦਾਗ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਸਮੇਤ, COVID-19 ਬਾਰੇ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, nyc.gov/health/coronavirus 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਕੋਈ ਟੈਸਟਿੰਗ ਸਾਈਟ ਲੱਭਣ ਲਈ, nyc.gov/covidtest 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 311 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

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

6.21.20