

## COVID-19 ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ

ਸਾਡੀਆਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀਜ਼ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦਾ ਫੈਲਣਾ ਜਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ [ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਠੇ](#) ਹੋਵੋਗੇ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਜੋਖਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇਗਾ। ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਕਰਨ ਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਸਾਨੂੰ COVID-19 ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣੇ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣੇ ਪੈਣਗੇ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਮਿੰਟ ਲਗਾਓ ਕਿ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਕੀ ਹੈ — ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੇਵਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਰਿਟੇਲ ਸਟੋਰ ਦੇ ਸਟਾਫ ਦਾ ਬਚਾਅ ਹੋ ਸਕੇ। NYC ਦੇ ਰਿਟੇਲ ਸਟੋਰਸ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੋ, ਪਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇੰਝ ਕਰੋ! ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਰਿਟੇਲ ਸਟੋਰਸ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ COVID-19 ਫੈਲਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਚਾਰ ਮੁੱਖ ਸੁਝਾਅ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:

- **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।
- **ਹਰ ਵੇਲੇ [ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ](#) ਪਹਿਨੋ।** ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਹਿਨਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਬਚਾਅ ਕਰਦਾ ਹੈ। **ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਸਟੇਟ ਰਿਟੇਲ ਸਟੋਰਸ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਹਿਨਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ 2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਮੈਡੀਕਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸਨੂੰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।**
- **ਆਪਣੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ!** ਜਿੰਨਾਂ ਮੁਮਕਿਨ ਹੋਵੇ, ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6 ਫੁੱਟ ਦੂਰ ਰਹੋ। ਸਟੋਰ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਈਟਮਾਂ ਨੂੰ ਆਨਲਾਈਨ ਵੇਖ ਕੇ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਹੋ ਸਕੇ ਉਦੋਂ ਪਿਕ-ਅੱਪ ਕਰਨ ਲਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਆਰਡਰ ਕਰ ਕੇ ਸਟੋਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਘਟਾਓ।
- **ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਰੋ।** ਸਟੋਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਵੇਲੇ, ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਸਿਰਫ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਖਰੀਦਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਵੀ ਮੁਮਕਿਨ ਹੋਵੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਭੁਗਤਾਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

**ਆਪਣੇ ਗਾਹਕਾਂ ਲਈ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਰਿਟੇਲ ਸਟੋਰਸ 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।
- ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ 6 ਫੁੱਟ ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮਾਰਕਰ ਲਗਾ ਕੇ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰ ਕੇ ਭੌਤਿਕ ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ।

- ਪੂਰੇ ਸਟੋਰ ਵਿੱਚ, ਫ਼ਿਟਿੰਗ ਰੂਮ ਸਮੇਤ, ਗਾਹਕਾਂ ਦੇ ਆਉਣ-ਜਾਣ ਦੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਰੱਖ ਕੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਕਰਮਚਾਰੀ ਅਤੇ ਗਾਹਕ, ਦੋਵੇਂ ਕਿਸਮ ਦੇ ਲੋਕ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।
- ਅਕਸਰ ਛੂਹੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਭੁਗਤਾਨ ਉਪਕਰਣ, ਸਮਾਨ ਪਿਕ-ਅੱਪ ਕਰਨ ਦੀ ਥਾਂ, ਰੈਸਟਰੂਮ ਅਤੇ ਕਾਮਨ ਏਰੀਆ, ਦੀ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ।

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

ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਕੋਈ ਟੈਸਟਿੰਗ ਸਾਈਟ ਲੱਭਣ ਲਈ, [nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest) 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 311 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

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

6.28.20