

## COVID-19: ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਇਮਾਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ

ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਇਮਾਰਤਾਂ ਦੇ ਮਾਲਕਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਨੂੰ COVID-19 ਬਾਰੇ ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਸ਼ਹਿਰ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਖੋਲ੍ਹਣ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [“Reopening New York City: Frequently Asked Questions”](#) (ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਸ਼ਹਿਰ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਖੋਲ੍ਹਣ: ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ) ਜਾਂ [nyc.gov/health/coronavirus](http://nyc.gov/health/coronavirus) 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ [“Reopening NYC”](#) (ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਸ਼ਹਿਰ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਖੋਲ੍ਹਣ) ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ।

COVID-19 ਦੇ ਪ੍ਰਸਾਰ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਇਹ ਚਾਰ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:

- **ਜੇਕਰ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੋ:** ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ ਜੋ ਪਿੱਛਲੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਸੀ, ਤਾਂ ਘਰ ਹੀ ਰਹੋ, ਸਿਵਾਏ ਜ਼ਰੂਰੀ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ (ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ) ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਹੀ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲੋ।
- **ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ:** ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6 ਫੁੱਟ ਦੂਰ ਰਹੋ।
- **ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਬਣੇ ਪ੍ਰੋਟੋਕਾਲਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:** ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਥਰੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ, ਆਪਣਾ ਨੱਕ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ, ਖੰਘਿਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਮਾਰੀ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 60% ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੇ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਬਿਨਾਂ ਹੱਥ ਧੋਏ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ। ਛਿੱਕ ਮਾਰਣ ਜਾਂ ਖੰਘਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕੁਹਣੀ ਨਾਲ ਢੱਕੋ, ਨਾ ਕਿ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ। ਬਾਰ-ਬਾਰ ਛੋਹੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੇ 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, ਛਿੱਕ ਮਾਰਣ ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖਣ ਦੇ ਨਾਲ COVID-19 ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [nyc.gov/facecoverings](http://nyc.gov/facecoverings) 'ਤੇ ਜਾਓ।

### ਜੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੋ (ਬਾਹਰ ਨਾ ਜਾਓ)

ਬਿਲਡਿੰਗ ਦਾ ਉਹ ਸਟਾਫ਼ ਜਿਸਨੂੰ COVID-19 ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਹੋਣ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ 'ਤੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਕੰਮ 'ਤੇ ਕਦੋਂ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਸਟੇਟ (NYS) ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦੀਆਂ ਸੇਧਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਟਾਫ਼ ਜੋ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਛੁੱਟੀ 'ਤੇ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸਹੀ ਨਾ ਹੋਣ:

- ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋਏ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 14 ਦਿਨ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਜਾਂ, ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਹਿਲੇ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਟੈਸਟ ਤੋਂ 14 ਦਿਨ ਬਾਅਦ।

- ਬੁਖਾਰ ਉਤਾਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੈਲੇਨੋਲ ਜਾਂ ਆਈਬੋਪ੍ਰੋਫੇਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਡਵਿਲ ਜਾਂ ਮੋਟਰਿਨ) ਲਏ ਬਿਨਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਿਛਲੇ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਬੁਖਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ।
- ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਇਆ ਹੈ।

### **ਜੇਕਰ ਬਿਲਡਿੰਗ ਦਾ ਸਟਾਫ਼ ਕੰਮ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਆ ਰਿਹਾ, ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?**

ਬਿਲਡਿੰਗ ਦੇ ਮਾਲਕਾਂ ਅਤੇ ਸੰਪਤੀ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਨੂੰ ਬੈਕਅਪ ਸਟਾਫ਼ ਲੱਭਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਬਿਲਡਿੰਗ ਦੇ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਜੇ ਉਚਿਤ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਕੇਜ ਦੀ ਡਿਲੀਵਰੀ ਕਰਨਾ, ਨਿਯਮਿਤ ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਕੰਮ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈ ਛਿੜਕਨ ਦਾ ਕੰਮ। ਹਰ ਸਮੇਂ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

### **ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਕਰਮਚਾਰੀ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਛੁੱਟੀ 'ਤੇ ਸੀ, ਤਾਂ ਕੀ ਉਸਨੂੰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣਾ COVID-19 ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?**

ਨਹੀਂ, ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਲਈ, ਕੋਈ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ NYC ਵੱਲੋਂ ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਦੇ ਹਰੇਕ ਨਿਵਾਸੀ ਦਾ COVID-19 ਦੇ ਤਸ਼ਖੀਸ ਸੰਬੰਧੀ ਟੈਸਟ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਚਾਹੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਜਾਂ ਨਾ ਹੋਣ ਜਾਂ ਉਹ ਸੰਕਰਮਕ ਹੋਣ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ 'ਤੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਨਾ ਹੋਣ। ਮੌਜੂਦਾ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸੇਧਾਂ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਵੱਲੋਂ ਇੰਝ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

### **ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦਾ COVID-19 ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੀ ਬਿਲਡਿੰਗ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਸੂਚਨਾ ਦੇਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?**

NYS ਸੇਧਾਂ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਜੇਕਰ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ COVID-19 ਹੈ ਜਾਂ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਸ਼ੱਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ NYC Test & Trace Corps (ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਟ੍ਰੇਸ ਕੋਰਪਸ) ਨੂੰ [CovidEmployerReport@nychhc.org](mailto:CovidEmployerReport@nychhc.org) 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ NYC Test & Trace Corps (ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਟ੍ਰੇਸ ਕੋਰਪਸ) ਵੱਲੋਂ ਸਿਰਫ਼ ਤਸਦੀਕਸ਼ੁਦਾ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਸ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। NYC ਵੱਲੋਂ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਨਿਕ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ ਸਿਸਟਮ ਰਾਹੀਂ ਤਸਦੀਕਸ਼ੁਦਾ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਟ੍ਰੇਸਿੰਗ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

### **ਜੇਕਰ ਬਿਲਡਿੰਗ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬੀਮਾਰ ਜਾਂ COVID-19 ਲਈ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੀ ਸਿਟੀ ਵੱਲੋਂ ਬਿਲਡਿੰਗ ਦੇ ਮਾਲਕਾਂ ਜਾਂ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ?**

ਨਹੀਂ, New York City Department of Health and Mental Hygiene (ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਸਿਟੀ ਦੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਅਰੋਗਤਾ ਵਿਭਾਗ) ਵੱਲੋਂ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਬਾਰੇ ਬਿਲਡਿੰਗ ਦੇ ਮਾਲਕਾਂ ਜਾਂ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। NYC Test & Trace Corps (ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਟ੍ਰੇਸ ਕੋਰਪਸ) ਵੱਲੋਂ COVID-19 ਨਾਲ ਤਸ਼ੀਸ਼ ਹੋਏ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਇੰਟਰਵਿਊ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ, ਤਾਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ ਜੋ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਜੇਕਰ ਕਿਸੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੈ, ਪਰ ਉਸਨੂੰ NYC Test & Trace Corps (ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਟ੍ਰੇਸ ਕੋਰਪਸ) ਵੱਲੋਂ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ, ਤਾਂ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ COVID-19 ਦੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ [testandtrace.nyc](https://testandtrace.nyc.gov) 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ

**ਕੀ ਬਿਲਡਿੰਗ ਦੇ ਸਟਾਫ਼ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?**

ਹਾਂ, ਬਿਲਡਿੰਗ ਦੇ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6 ਫੁੱਟ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ 6 ਫੁੱਟ ਦੀ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੂਰੀ ਰੱਖਣਾ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਉਦੋਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਭੀੜ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ, ਇੱਕ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਲਿਫ਼ਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲਿਫ਼ਟ ਵਿੱਚ ਇੱਕਲੇ ਜਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸਫ਼ਰ ਕਰਨ, ਪੈੜੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਅਗਲੀ ਲਿਫ਼ਟ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸਫ਼ਾਈ ਸੰਬੰਧੀ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ

**COVID-19 ਦੇ ਪ੍ਰਸਾਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਰੋਗ ਰੱਖਣ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਫੈਲਾਉਣ ਲਈ ਬਿਲਡਿੰਗ ਦੇ ਮਾਲਕ, ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਸਟਾਫ਼ ਵੱਲੋਂ ਕੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ?**

- ਬਿਲਡਿੰਗ ਦੇ ਸਟਾਫ਼ ਵੱਲੋਂ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਨਤਕ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚਲੀਆਂ ਹੱਥ-ਧੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ (ਸਿੰਕ) ਵਿੱਚ ਹਰ ਵੇਲੇ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ, ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣ।
- ਬਿਲਡਿੰਗ ਦੇ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰਾ ਰੱਖਣ ਸੰਬੰਧੀ ਉਤਸ਼ਾਹ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 60% ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੇ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਲਾਬੀ, ਗੁਮਲਖਾਨੇ, ਕਪੜੇ ਧੋਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ, ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਦੁਆਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੇ ਰਸਤੇ)।
- ਗੁਮਲਖਾਨਿਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਉਚਿਤ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਸੰਬੰਧੀ ਪੋਸਟਰ ਲਗਾਓ।  
[Nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ "Posters and Flyers" (ਪੋਸਟਰ ਅਤੇ ਲੀਫਲੈੱਟ) ਲੱਭੋ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ "Wash Your Hands Poster for Adults" (ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਪੋਸਟਰ) ਕਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਮਿਲੇਗਾ।

## ਬਿਲਡਿੰਗ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਜਨਤਕ ਖੇਤਰਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਾਬੀ, ਪਖਾਨੇ, ਜਾਂ ਕਪੜੇ ਧੋਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰਿਆਂ ਦੀ ਕਿੰਨੀ-ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

- ਬਿਲਡਿੰਗ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲ ਸਟਾਫ਼ ਵੱਲੋਂ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਫ਼ ਸਫ਼ਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਰੋਗਾਣੂ ਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈ ਦਾ ਛਿੜਕਾਅ ਵੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
  - ਸਾਂਝੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੂਲ) ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਵਾਜਾਈ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਜਾਂ ਸਾਂਝੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਵਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਖਾਨੇ, ਲਾਬੀ, ਲਿਫ਼ਟਾਂ, ਕਪੜੇ ਧੋਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਅਤੇ ਡਾਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ) ਦੀਆਂ ਵੱਧ ਛੋਟੇ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਕੁੰਡੇ, ਪੇਂਡੀਆਂ ਦੀ ਰੇਲਿੰਗ, ਲਿਫ਼ਟ ਦੇ ਬਟਨ, ਲਾਈਟ ਦੇ ਬਟਨ, ਰਿਸੈਪਸ਼ਨ ਡੈਸਕ, ਦਰਵਾਜ਼ੇ, “ਖਿੱਚੋ ਜਾਂ ਧੱਕੋ” ਵਾਲੀਆਂ ਪਲੇਟਾਂ, ਮੇਲਬਾਕਸ ਅਤੇ ਉਪਕਰਣ) ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਅਤੇ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਦੇ ਅੰਤਰਾਲ 'ਤੇ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਸਿਟੀ ਅਤੇ NYS ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਪੇਚੇ ਅਤੇ ਕਪੜਿਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਨਮੂਨਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) 'ਤੇ "[General Guidance for Cleaning and Disinfection for Non-Health Care Settings](#)" (ਗੈਰ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਵਸਥਾਵਾਂ ਲਈ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਧਾਰਨ ਸੇਧਾਂ) ਦੇਖੋ।
- ਬਿਲਡਿੰਗ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਉਪਲਬਧ ਨਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 60% ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੇ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

## ਇੱਕ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਹਿਨੋ

### ਕੀ ਬਿਲਡਿੰਗ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਬਿਲਡਿੰਗ ਦਾ ਸਟਾਫ਼ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਜਾਂ ਹੋਰਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6 ਫੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਪਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਟਾਫ਼ ਦੇ ਸਦੱਸ ਕੋਲ ਹਰ ਸਮੇਂ ਮੂੰਹ ਢੱਕਣ ਲਈ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਉਹਨਾਂ ਦੇ 6 ਫੁੱਟ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਉਸਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਪਾ ਸਕਣ।

### ਕੀ ਬਿਲਡਿੰਗ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਬਿਲਡਿੰਗ ਦੇ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਢੱਕਣ ਲਈ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਬਿਲਡਿੰਗ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਨੂੰ ਬਿਲਡਿੰਗ ਦੇ ਸਟਾਫ਼ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਪੈਸਾ ਲਏ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਲਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਿਲਡਿੰਗ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਕੋਲ ਹਰ ਸਮੇਂ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਉਚਿਤ ਸਪਲਾਈ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਕੋਈ ਮੂੰਹ ਢੱਕਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਪਾਉਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤ ਉਹ ਲੋੜੀਂਦਿਆਂ ਮਿਆਰਾਂ 'ਤੇ ਖਰੀ ਉਤਰਦੀ ਹੋਵੇ।

## ਇੱਕ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਮੂੰਹ ਢੱਕਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਕੀ ਹੈ?

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹ [ਮੂੰਹ ਢੱਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਅਕਸਰ ਪੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ](#) ਦੇਖੋ।

## ਜੇਕਰ ਬਿਲਡਿੰਗ ਦੇ ਸਟਾਫ਼ ਨੇ ਮੂੰਹ ਢੱਕਣ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਪਾਈ ਹੋਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੀ ਫਿਰ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਤੋਂ 6 ਫੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਮੂੰਹ ਢੱਕਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਦਾ ਵਿਕਲਪ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਦੇਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਿਲਡਿੰਗ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6 ਫੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਕਾਇਮ ਰੱਖ ਪਾਉਣਾ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਢੱਕਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਪਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

## ਸਧਾਰਨ ਬਿਲਡਿੰਗ ਓਪਰੇਸ਼ਨ

### ਕੀ ਹਵਾ ਦੀ ਆਵਾਜਾਈ ਵਾਲਾ ਸਿਸਟਮ COVID-19 ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਬਿਲਡਿੰਗ ਦੇ ਸਟਾਫ਼ ਅਤੇ ਬਾਕੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮੇਰੇ ਵੱਲੋਂ ਕੀ ਕਦਮ ਚੁੱਕੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਮੌਜੂਦਾ ਸਬੂਤ ਸੀਮਤ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਸਾਬਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਹਵਾ ਦੀ ਆਵਾਜਾਈ ਵਾਲੇ ਸਿਸਟਮ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਹਵਾ ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਯੂਨਿਟ ਦੀਆਂ ਥਾਵਾਂ, ਹਵਾ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਡੁਕਟ ਜਾਂ ਪੰਖਿਆਂ (ਨਿੱਜੀ ਜਾਂ ਕਮਰੇ ਦੇ ਪੱਖੇ) ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੀ ਹਵਾ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਰਫਤਾਰ ਬੂੰਦਾਂ ਨੂੰ 6 ਫੁੱਟ ਦੇ ਪਾਰ ਲਿਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ, ਹਵਾ ਦੀ ਆਵਾਜਾਈ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਪੜਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ:

- ਬਾਹਰੀ ਹਵਾ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾਂ ਹੋ ਸਕੇ ਓਨਾ ਵਧਾਓ, ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ 100% ਤੱਕ (ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਨਮੀ ਦੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀਟਿੰਗ, ਹਵਾ ਦੀ ਆਵਾਜਾਈ ਅਤੇ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ (HVAC) ਸਿਸਟਮ ਦੀਆਂ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਨਾਲ ਇਸਦੀ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਜਾਂਚੋ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਬਾਹਰੀ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦੇ ਲਿਹਾਜ਼ ਨਾਲ ਵੀ ਇਸਦੀ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ)।
- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ, ਭਰੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਜਗ੍ਹਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਦੇ ਸੰਪੂਰਨ ਵਹਾਅ ਨੂੰ ਵਧਾਓ।
- ਮੰਗ ਦੁਆਰਾ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਹਵਾ ਦੀ ਆਵਾਜਾਈ (DCV) ਸੰਬੰਧੀ ਕੰਟਰੋਲਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ ਜੇ ਤਾਪਮਾਨ ਜਾਂ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇ ਭਰੇ ਹੋਣ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਹਵਾ ਦੇ ਵਹਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
- ਮੌਸਮ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਤੇ ਬਿਲਡਿੰਗ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਵਾ ਦੇ ਵਹਾਅ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਹਵਾ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਆਵਾਜਾਈ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਖਿੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣਾ, ਜਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਇੰਝ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ)।
- ਹਵਾ ਦੇ ਵਹਾਅ ਸੰਬੰਧੀ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੀਮਤ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਹਵਾ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰੀ ਤੌਰ ਤੇ ਫਿਲਟਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨਾਂ ਹੋ ਸਕੇ ਸੁਧਾਰ ਕਰੋ (MERV 13 ਜਾਂ 14)।
- ਫਿਲਟਰ ਦੇ ਉਚਿਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਲੱਗੇ ਹੋਣ ਨੂੰ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਫਿਲਟਰ ਹਾਊਸਿੰਗ ਅਤੇ ਰੈਂਕਾਂ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਲਟਰ ਬਾਇਪਾਸ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭੋ।

- ਜਦੋਂ ਬਿਲਡਿੰਗ ਖਾਲੀ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਹਵਾ ਦੀ ਆਵਾਜਾਈ ਵਾਲੇ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ, ਤਾਂਕਿ ਡਾਈਲੀਊਸ਼ਨ ਵੈਂਟੀਲੇਸ਼ਨ (ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਅਤੇ ਗੰਦੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ) ਨੂੰ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਪਖਾਨਿਆਂ ਦੇ ਐਗਜ਼ੋਸਟ ਪੱਖੇ (ਨਿਕਾਸੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੱਖੇ) ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਕਾਰਜ ਸਥਾਨ ਦੇ ਭਰੇ ਹੋਣ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਸਮਰੱਥਾ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ।

### **ਕੀ COVID-19 ਵਾਇਰਸ ਪੂਲਾਂ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਟੱਬਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ?**

ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਹਾਲੇ ਤੱਕ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ COVID-19 ਪੂਲਾਂ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਟੱਬਾਂ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੂਲਾਂ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਟੱਬਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਚਲਾਉਣਾ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਲੋਰੀਨ ਅਤੇ ਬ੍ਰੋਮੀਨ ਨਾਲ) ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਦੇ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਹਟਾ ਜਾਂ ਅਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ COVID-19 ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜਦੋਂ COVID-19 ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਤੋਂ ਸੰਚਾਰ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਉਦੋਂ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਅਰੋਗਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬਿਲਡਿੰਗ ਦੇ ਮਾਲਕਾਂ ਅਤੇ ਸੰਚਾਲਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਉਚਿਤ ਸਾਫ਼-ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਨਾਸ਼ਕ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਥਾਵਾਂ ਦੀ ਨਿਯਮਬੱਧ ਸਫਾਈ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਛੋਟੇ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਸਤੂਆਂ 'ਤੇ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਲਈ [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) 'ਤੇ "[General Guidance for Cleaning and Disinfection for Non-Health Care Settings](#)" (ਗੈਰ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਵਸਥਾਵਾਂ ਲਈ ਸਾਫ਼-ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਧਾਰਨ ਸੇਧਾਂ) ਦੇਖੋ)।

### **ਕੀ ਬਿਲਡਿੰਗ ਦੀਆਂ ਡਿਲੀਵਰੀਆਂ ਦੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਣਾ, ਮੁਢਲੀਆਂ ਸਪਲਾਈਆਂ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ) ਔਲਗ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?**

ਬਿਲਡਿੰਗ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮੌਜੂਦ ਲੋਕਾਂ (ਸਟਾਫ਼ ਅਤੇ ਨਿਵਾਸੀ) ਨੂੰ ਪੈਕੇਜ, ਡਾਕ ਲੈਣ ਵੇਲੇ, ਜਾਂ ਬਿਲਡਿੰਗ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਜਾਉਣ ਵੇਲੇ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਡਾਕ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਬਿਲਡਿੰਗ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮੌਜੂਦ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਅਰੋਗਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵੱਡੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਬਿਲਡਿੰਗ ਵਿੱਚ, ਜਿੱਥੇ ਪੈਕੇਜ ਬਿਲਡਿੰਗ ਦੀ ਲਾਬੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਛੱਡ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਬਿਲਡਿੰਗ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਦੇ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਬਾਹਰ ਪੈਕੇਜਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਡਿਲੀਵਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, Uber Eats, FreshDirect ਅਤੇ Amazon) ਵਿੱਚ "ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹਿਦਾਇਤਾਂ" ਲਈ ਇੱਕ ਆਨਲਾਈਨ ਸੈਕਸ਼ਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਲੋਕ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਬੇਨਤੀਆਂ ਦਾਖਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਪੈਕੇਜ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਅੱਗੇ ਛੱਡੇ ਜਾਣ, ਜਾਂ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਲਿਖਤੀ ਸੁਨੇਹਾ ਭੇਜ ਕੇ ਪੈਕੇਜਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਬਾਹਰ ਛੱਡਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂਕਿ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਛੋਹਣਾ ਜਿੰਨਾਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।

### **ਬਿਲਡਿੰਗ ਅੰਦਰ ਅੱਗ ਲੱਗਣ ਸੰਬੰਧੀ ਅਲਾਰਮ ਦੇ ਵੱਜਣ 'ਤੇ ਅੰਦਰ ਮੌਜੂਦ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?**

ਅੱਗ ਲੱਗਣ ਸੰਬੰਧੀ ਅਲਾਰਮ ਦੇ ਵੱਜਣ 'ਤੇ ਬਿਲਡਿੰਗ ਅੰਦਰ ਮੌਜੂਦ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅੱਗ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਅੱਗ ਸੰਬੰਧੀ ਅਤੇ ਬਿਲਡਿੰਗ ਦੇ ਕੋਡਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅੱਗ ਦੇ ਬਚਾਅ ਵਾਲੇ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦਮ ਨਹੀਂ ਖੋਲ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਘਟਨਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਬਿਲਡਿੰਗ ਅੰਦਰ ਮੌਜੂਦ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਿਲਡਿੰਗ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੇ ਸਮੇਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6 ਫੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੇ।

### **ਜੇਕਰ ਕਿਸੀ ਖਾਸ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਮੁਰੰਮਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਪਾਣੀ ਦੀ ਪਾਈਪਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਜਾਂ ਆਮ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ), ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?**

ਕੰਮ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ, ਬਿਲਡਿੰਗ ਅੰਦਰ ਮੌਜੂਦ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਧਾਰਨ ਬਚਾਅ ਕਰਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਅਰੋਗਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ। ਬਿਲਡਿੰਗ ਅੰਦਰ ਮੌਜੂਦ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਢੱਕਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਪਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੰਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਾਰਜ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ (ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [nyc.gov/health/coronavirus](http://nyc.gov/health/coronavirus) 'ਤੇ "[General Guidance for Cleaning and Disinfection for Non-Health Care Settings](#)" (ਗੈਰ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਵਸਥਾਵਾਂ ਲਈ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਧਾਰਨ ਸੇਧਾਂ) ਦੇਖੋ।

### **ਬਿਲਡਿੰਗ ਦੇ ਮਾਲਕ ਅਤੇ ਸੰਪਤੀ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਹੋਰ ਕਿਹੜੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਵਖਰੇਵੇਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ?**

ਜੇ ਬਿਲਡਿੰਗ ਦਾ ਸਟਾਫ਼ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਲਿਖਤੀ ਸੁਨੇਹਾ ਭੇਜ ਕੇ (ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ) ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਹਾਲ ਚਾਲ ਪੁੱਛਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ, ਜੋ ਨਿਵਾਸੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰੁਚੀ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ।

### **ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ:**

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ NYC Health + Hospitals (NYC ਹੈਲਥ + ਹੋਸਪਿਟਲਸ), ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ, ਬੀਮੇ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਜਾਂ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਦੇ ਸਭ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। **844-692-4692** ਜਾਂ **311** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- ਕੋਈ ਟੈਸਟਿੰਗ ਸਾਈਟ ਲੱਭਣ ਲਈ, [nyc.gov/covidtest](http://nyc.gov/covidtest) 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **311** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

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

6.26.20