

HELPISNEXTDOOR.CA – ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਖਾਣਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ



ਕੋਵਿਡ 19 ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਖਾਣਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ

ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਖਾਣਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਕਾਫੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਬੰਨਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਭਿਆਂਕਰ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਹਟਣਾ ਪਿਆ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਖਾਣੇ ਦੇ ਲਈ ਵੱਡੇ ਇੱਕਠਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਦਾ ਕਾਰਣ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਮਾਂ ਆਏਗਾ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਮਨ੍ਹਾ ਹੋਏਗਾ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਆਗੂਆਂ ਦੀਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਦੇ ਰਹਿਣਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਰਹਾਂਗੇ।

ਨਵੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਲਿੰਕ ਤੋਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। [COVID-19 info for Albertans | Alberta.ca](https://www.alberta.ca/covid-19-info-for-albertans)

ਪਹਿਲਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਗੁਆਚੀਆਂ, ਦੋਸਤਾਂ ਲਈ ਖਾਣਾ ਦੇ ਕੇ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਨ ਜਿਹਨਾਂ ਦੇ

- ਘਰ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਸੀ।
- ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਮੌਤ ਦੇ ਦੁੱਖ ਸਮੇਂ।
- ਜੇ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਖਾਣਾ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਸਨ।
- ਕੋਈ ਵੱਡਾ ਘਾਟਾ ਪਿਆ ਹੁੰਦਾ ਸੀ।
- ਜੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਅਤੇ ਖਾਸ ਸਮਾਂ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ।

ਸੋ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਇੱਕਠਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਲਾਨ ਕਰੀਏ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਆਓ ਇੱਕੱਠੇ ਸਿੱਖੀਏ।

ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਸਰੋਤ ਅਲਵਰਟਾ ਪ੍ਰੋਵਿੰਸੀਅਲ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੱਲੋਂ ਜਾਰੀ ਹਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਤਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਹੋਟਲ, ਕੈਟਰਰ ਅਤੇ ਪਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਸਫਾਈ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਜੋ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਖਾਣਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ!!

ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ : ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ!

ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਵੇਖੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਹਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।

ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ

1.	ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹੈ?	ਟਿੱਕ ਕਰੋ	
	ਬੁਖਾਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
	ਖੰਘ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
	ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ / ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
	ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
	ਵਗਦਾ ਨੱਕ / ਨੱਕ ਬੰਦ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
	ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰਨਾ / ਥੱਕੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
	ਉਲਟੀਆਂ / ਦਸਤ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
	ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੇ ਦਰਦ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
	ਸਿਰ ਦਰਦ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
	ਕੰਨਜਕਟਿਵਾਇਟਿਸ (ਗੁਲਾਬੀ ਅੱਖਾਂ)	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
	ਗੰਧ ਜਾਂ ਸੁਆਦ ਦਾ ਨਾ ਹੋਣਾ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
2.	ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੇ ਪਿਛਲੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਨੇਡਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਯਾਤਰਾ ਕੀਤੀ ਹੈ?	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
3.	ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ* ਸੰਪਰਕ ਹੋਇਆ ਹੈ (2 ਮੀਟਰ / 6 ਫੁੱਟ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਸੰਪਰਕ) ਜੋ ਖੰਘ ਅਤੇ / ਜਾਂ ਬੁਖਾਰ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੈ?	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
4.	ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਪਿਛਲੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਨੇੜਲੇ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ * ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ -19 ਦਾ ਕੇਸ ਹੋਣ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ?	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
5.	ਮੌਜੂਦਾ ਤਾਪਮਾਨ		°C

* ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਣਾਂ (ਪੀਪੀਈ) ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਨੇੜੇ ਦਾ ਸੰਪਰਕ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਪਰੋਕਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ “ਹਾਂ” ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਰੱਖੋ।

ਸੂਬੇ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਤ ਮੁਲਾਂਕਣ ਟੂਲ ਨੂੰ ਐਕਸੈਸ ਕਰਨ ਲਈ, ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ:

<https://myhealth.alberta.ca/Journey/COVID-19/Pages/Assessment.aspx>

ਦੂਜਾ ਕਦਮ : ਆਗਿਆ ਲੈਣੀ

“ਕੀ ਇਹ ਠੀਕ ਰਹੇਗਾ ਜੇ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੁਝ ਭੋਜਨ ਲਿਆਵਾਂ? ਮੈਂ ਸੇਫ ਫੂਡ ਸ਼ੇਅਰਿੰਗ ਸਰੋਤ *helpisnextdoor.ca* ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੇ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅਰਾਮਦੇਹ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀ ਕੋਈ ਪਾਬੰਦੀ ਹੈ?”

ਹਰ ਕੋਈ ਇਸ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਭੋਜਨ ਲੈਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਪਹਿਲਾਂ ਪੁੱਛਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ *helpisnextdoor.ca* ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬੇਝਿਜਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।

ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤੋਂ ਹਨ।

ਤੀਜਾ ਕਦਮ : ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ

ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ!

ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਭਿਆਸ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਹੀ ਸਫਾਈ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲਾਗ ਜਾਂ ਫੈਲਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ:

- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਕਸਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਧੋਵੋ, ਖਾਸਕਰ ਵਾਸ਼ਰੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਵਕਤ।
 - ਅਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੇ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹਨ।

- ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਥੋੜੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਖਾਣਾ ਵੀ ਘਾਤਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਖੰਘ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਆਉਂਦੀ ਹੈ
 - ਖੰਘ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਲਈ ਕਿਸੇ ਟਿਸ਼ੂ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਕੁਹਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ ।
 - ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟੋ।
 - ਹੁਣੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ
- ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਧੋਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।

ਆਪਣੀ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ / ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ!

ਹਰੇਕ ਸਤਹ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਨਿਸ਼ਚਤ ਕਰੋ । ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਜਾਂ ਕਲੀਨਰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤੋਂ।
ਕਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਾ ਸੂਚੀ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਕੋਵਿਡ -19 ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਬੂਤ ਹਨ।

<https://www.canada.ca/en/health-canada/services/drugs-health-products/disinfectants/covid-19/list.html#tbl1>

ਵਿਕਲਪਿਕ ਤੌਰ ਤੇ, ਤੁਸੀਂ 1000 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (4 ਕੱਪ) ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ 20 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (4 ਚਮਚੇ) ਖੁਸ਼ਬੂ ਰਹਿਤ (uncented), ਘਰੇਲੂ ਬਲੀਚ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ 1000 ਪੀਪੀਐਮ ਬਲੀਚ ਵਾਟਰ ਘੋਲ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ 1 ਮਿੰਟ ਲਈ ਬਲੀਚ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਤ੍ਹਾ ਗਿੱਲੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਵਾਦਾਰ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਬਲੀਚ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੋਰ ਰਸਾਇਣਕ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿਚ ਕਦੇ ਨਾ ਮਿਲਾਓ, ਤਾਜ਼ਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਨਿਸ਼ਚਤ ਕਰੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਬਲੀਚ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਓ (ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਰਸਾਇਣਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ)।

ਸਰੋਤ: <https://www.albertahealthservices.ca/assets/info/ppih/if-ppih-covid-19-environmental-cleaning-public-facilities.pdf>

ਚੌਥਾ ਕਦਮ : ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਵੱਖੇ ਵੱਖਰੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ। ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਸਹੀ ਮਾਸਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਮੌਜੂਦਾ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਇੱਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ:

ਪੰਜਵਾਂ ਕਦਮ : ਖਾਣਾ ਪਰੋਸਣਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੌਜੂਦਾ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਇਕੱਠ ਲਈ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੇ ਪੜਾਅ ਵਜੋਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ।

ਜਦੋਂ ਖਾਣਾ ਖਵਾਉਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ 'ਤੇ ਗੌਰ ਕਰੋ:

- ਸਾਰੀਆਂ ਖਾਣ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ ਤੇ ਪੂਰਵ-ਭਾਗ ਵਾਲਾ, ਪੈਕ ਅਤੇ ਲੇਬਲ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਕੱਲੇ ਡੱਬੇ ਜਾਂ ਪਲੇਟ ਵਿਚ ਪੂਰਾ ਖਾਣਾ ਪੈਕ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ।
 - **ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਲਈ:** ਇਕੋ ਕੰਟੇਨਰ ਵਿਚ ਸੈਂਡਵਿਚ, ਸਾਈਡ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ, ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦੇ ਨਾਲ ਲੇਬਲ ਕੀਤੇ।
- ਪਲੇਟਾਂ, ਬਰਤਨ, ਕੱਪ ਜਾਂ ਪਾਈਪਾਂ ਲਈ ਡੱਬਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਸਿਲਵਰਵੇਅਰ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰੋਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਾਰ-ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੇ ਡਿਸਪੋਸੇਬਲ ਸਰਵਿੰਗ ਬਰਤਨ ਅਤੇ ਨੈਪਕਿਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਇਕੱਠ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ (ਸਮੂਹਾਂ ਜਾਂ ਘਰੇਲੂ ਸਮੂਹਾਂ ਤੋਂ ਪਰੇ)

ਛੋਟੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਇਕੱਠਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਬਾਹਰ ਜਾਂ ਵੱਡੇ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਵਾਦਾਰ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਗਿਆ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਨਵਰੀ 2021 ਦੇ ਅੱਧ ਤਕ, ਦਸ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਬਾਹਰੀ ਇਕੱਠ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਸੀ, ਪਰ ਇਹ ਗਿਣਤੀ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮੌਜੂਦਾ ਸੀਮਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਲੀ ਸਾਈਟ ਤੇ ਪੜ੍ਹਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

[COVID-19 info for Albertans | Alberta.ca](https://www.alberta.ca/covid-19-info-for-albertans)

ਹੇਠ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੌਜੂਦਾ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਇਕੱਤਰਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗੀ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜਾਂ ਘਰੇਲੂ ਇਕਾਈਆਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮੂਹ ਕਰੋ। ਸਾਰੇ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਬੈਠਣ ਦੇ ਖੇਤਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

- ਟੇਬਲ ਅਤੇ ਕੁਰਸੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਹਰ ਖਾਣੇ ਦੀ ਮੇਜ਼ 'ਤੇ ਕੁਰਸੀਆਂ ਦੇ ਬਾਹਰੀ ਘੇਰੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦੋ ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੀ ਜਾ ਸਕੇ।

- ਸਰੀਰਕ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਥੇ ਟੇਬਲ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਵੱਖ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ।
- ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਕਾਫ਼ੀ ਚੌੜੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਇਕ ਤਰਫ਼ਾ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਪ੍ਰਵਾਹ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਕੁਰਸੀਆਂ ਅਤੇ ਟੇਬਲਾਂ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ੇ ਧੋਤੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਢੱਕ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਹਰੇਕ ਕੁਰਸੀ ਅਤੇ ਟੇਬਲ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ।
- ਨਿਰਧਾਰਤ ਥਾਂ ਬੈਠਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਕਈ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਇੱਕੋ ਕੁਰਸੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੌਰਾਨ ਸੰਚਾਰਨ ਅਤੇ ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਫੇ ਸਟਾਈਲ ਦੀ ਸਰਵਿੰਗ ਟੇਬਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਖੌਟਾ ਅਤੇ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨੇ ਹੋਏ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਡਿੱਕ ਪਾਉਣ ਲਈ, ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਪਲੇਟਾਂ 'ਤੇ ਭੋਜਨ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਬਰਤਨ ਬਾਹਰ ਦੇਣ ਲਈ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ। ਘਰੇਲੂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਵਾਰ ਵਿਚ ਇਕ ਦੇ ਆਉਣ ਲਈ ਕਹਿ ਕੇ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਇਕ ਬਾਥਰੂਮ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਹੋਵੇਗਾ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹਰ ਸਤਹ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਇਕ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ। (ਕਦਮ ਤਿੰਨ ਵਿਚ ਸਤਹ ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਵੇਖੋ)
- ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਰੱਖੋ ਜੋ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਏ ਸਨ ਸੰਪਰਕ ਟਰੇਸਿੰਗ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵੀ ਘਟਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਸਲਾਹ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਕੋਟਰਿੰਗ ਕੰਪਨੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਸੂਬਾਈ ਸਿਹਤ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ:

<https://www.alberta.ca/assets/documents/covid-19-relaunch-guidance-food-catering.pdf>



Religious and spiritual communities working to end homelessness in Edmonton and area

Helpisnextdoor.ca ਐਡਮਿੰਟਨ ਦੀ ਇੰਟਰਫੇਥ ਹਾਉਸਿੰਗ ਦੀ ਪਹਿਲਕਦਮੀ ਦਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ

ਸਾਡੇ ਵਿਭਿੰਨ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਸਮੂਹ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਸਾਂਝੇ ਮੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹਨ: “ਮਨੁੱਖੀ ਇੱਜ਼ਤ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ, ਗਰੀਬ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਇੱਕਜੁਟਤਾ, ਅਤੇ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਸਵਾਗਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਜਿਥੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।” (ਇੰਟਰਫੇਥ ਸਟੇਟਮੈਂਟ, 2011)

www.interfaithhousing.ca

ਇੰਟਰਫੇਥ ਹਾਉਸਿੰਗ
ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਥੀ ਸੰਗਠਨਾਂ ਦੀ
ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦੀ
ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਹਾਇਤਾ
ਕੀਤੀ ਇਹਨਾਂ ਸਾਧਨਾਂ ਨੂੰ
ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਅਨੁਵਾਦ
ਕਰਨ ਵਿਚ।

