ਦਿਵਾਲੀ 2020 ਲਈ COVID-19 ਸੇਫਟੀ ਟਿਪ ਸ਼ੀਟ

ਦਿਵਾਲੀ ਇਥੇ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਸਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹੋਰ ਜਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਥੋੜੀਆਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਸਿਟੀ ਔਫ ਕੈਲਗਰੀ, ਕੈਲਗਰੀ ਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ COVID-19 ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਇਸ ਸਾਲ ਦੀਵਾਲੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮਨਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਸਾਨੂੰ ਰਚਨਾਤਮਕ ਹੋਣ ਦੀ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਨਾਉਣ ਅਤੇ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਜੋ ਮੌਜੂਦਾ ਸਿਹਤ ਸੇਧਾਂ ਅਤੇ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਸਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮਨਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਇੱਥੇ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ:

- ਸਾਡੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ।

- ਸਧਾਰਣ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮੁਬਾਰਕਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, COVID ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਾਰਾ ਫਰਕ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ *ਨਮਸਤੇ* ਵਿਚ ਜੋੜੋ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਸਰੀਰਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮਿਲੋ।

- ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਵੀ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਖ਼ਾਸਕਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਦੋ ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਅਸਮਰਥ ਹੋ।

- ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨੇ ਛੂਹਿਆ ਹੈ।

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਵਰਚੁਅਲ ਵਧਾਈ ਅਤੇ ਸ਼ੁੱਭਕਾਮਨਾਵਾਂ ਭੇਜੋ।

- ਜੇ ਮੌਸਮ ਗਰਮ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਮਨਾਓ। ਅਸੀਂ ਸਭ ਨੇ ਸੁਣਿਆ ਹੈ ਕਿ ਬਾਹਰੀ ਥਾਂਵਾਂ ਤੇ ਸੰਚਾਰਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

- ਸਮਾਜਿਕ ਇਕੱਠ, ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਲਦੇ ਅਤੇ ਮਿਲਦੇ ਹਾਂ, ਇਸ ਸਮੇਂ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਦਾ ਮੁੱਖ ਜ਼ਰੀਆ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ, ਹੁਣ ਦਿਵਾਲੀ ਪਾਰਟੀ ਜਾਂ ਇਕੱਠ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ।

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਬੁਲਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਮੂਹ ਵਿਚ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਅਧਿਕਤਮ 15 ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕ ਨਾ ਹੋਣ - ਇਹ ਪਾਬੰਦੀ ਅਲਬਰਟਾ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਕੈਲਗਰੀ ਵਿਚ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

- ਦੀਵੇ/ਮੋਮਬੱਤੀਆਂ ਜਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ - ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਵਿਚ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਅਲਕੋਹਲ ਜਲਣਸ਼ੀਲ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਅੱਗ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ 20 ਸੈਕਿੰਡ ਲਈ ਧੋਵੋ।

- ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਨੂੰ ਅੱਗ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ - ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਅੱਗ ਫੜ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਮੋਮਬੱਤੀਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਰੱਖੋ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਣ ਅਤੇ ਉਹ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਣ।

دیوالی 2020ءکیلئےکووِڈ-19سے بچاؤکی ہدایات کی شِیٹ

دیوالی آگئی ہے اور اس سال بہت سی دوسری تقریبات کی طرح، چیزیں تھوڑی سی مختلف ہوں گی۔ سٹی آف کیلگری کیلگیرئنز کوکووِڈ-19 سے ہو شیار رہنےکی ترغیب دی رہی ہے تاکہ وہ اس سال دیوالی کو حفاظت سے منائیں۔ بہت سی تقریبات کی طرح ہمیں تخلیقی ہونےکی ضرورت ہے اور اپنی روایات کو منانے اور ان کے احترام کیلئے محفوظ طریقوں کے بارے میں سوچنےکی ضرورت ہے جو صحت کی موجودہ ہدایات اور پابندیوں پر عمل کرتے ہوں۔

ذیل میں بتایا گیا ہےکہ اس سال محفوظ طریقے سےکیسے منائیں:

- اپنےگھرانے سے باہرکے لوگوں کے ساتھ جسمانی فاصلہ برقرار رکھیں۔
- سادہ سی تبدیلیاں جیسےکہ آپ کسی کا جس طرح خیر مقدم کرتے ہیں اس میں تبدیلی کرنا کووِڈ کے پھیلاؤکو روکنے میں بڑا فرق پیداکر سکتا ہے۔ یہ تجویزکیا جاتا ہےکہ آپ *نمستے* میں اپنے ہاتھ جوڑیں یا غیر جسمانی طریقے سے سلام کریں۔
- ماسک پہننےکی بھی سختی سے سفارش کی جاتی ہے، خاص طور پر اگر آپ چار دیواری کے اندر ہیں یا دوسروں سے دو میٹر دُور نہ رہ سکتے ہوں۔
- اگر آپ کو ان سطحوں کو چُھونےکی ضرورت ہے جن کو دوسروں نے چُھویا ہو تو اس بات کو یقینی بنائیں کہ گھر سے جانے سے پہلے اپنے ہاتھ دھوئیں یا ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں۔
- اگر آپ خودکو غیر صحتمند محسوس کر رہے ہیں تو آپ کوگھر پر ہی رہنے اور اپنے دوستوں اور خاندان کو ورچوئل (virtual) سلام اور اپنی نیک تمنائیں بھیجنےکی ضرورت ہے۔
- اگر موسم گرم ہے اور آپ کیلئے ممکن ہے، تو اپنی تقریبات باہر منائیں۔ ہم سب نے سُن رکھا ہےکہ بیرونی فضاء میں وائرس کی منتقلی کا امکان کم ہوتا ہے۔
- سماجی اجتماعات، جہاں ہم دوسروں کے ساتھ گھل مل جاتے ہیں، اس وقت وائرس کے پھیلاؤ کا ایک بنیادی طریقہ ہے۔ اسی وجہ سے، یہ دیوالی کی پارٹی یا اجتماع کا وقت نہیں ہے۔
- اگر یہاں آپ کا خاندان اور دوست موجود ہیں، تو انہیں اپنےگروپ (cohort) میں رکھیں، اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ زیادہ سے زیادہ 15 افراد ہوں - حکومت البرٹا کی جانب سےکیلگری میں یہ پابندی حکم کی وجہ سے لازمی ہے۔
- دئیے/ موم بتیاں جلانے سے پہلے ہینڈ سینیٹائزر استعمال نہ کریں - ہینڈ سینیٹائزر میں استعمال کی جانے والی الکوحل آتش پذیر ہے اور یہ آ گ لگنےکا سبب بن سکتی ہے۔ اس کی بجائے یہ تجویزکیا جاتا ہےکہ آپ اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے 20 سیکنڈ کیلئے دھوئیں۔
- سینیٹائزرکو آ گ سے دُور رکھیں - سینیٹائزرکی بوتلیں آ گ پکڑ سکتی ہیں اسلئے اسے موم بتیوں سے دُورکسی محفوظ جگہ پر رکھیں لیکن پھر بھی اسے استعمال کیلئے لوگوں کی نظروں کے سامنے ہونا چاہئے۔

Calgary

दिवाली 2020 के लिए COVID-19 सेफ्टी टिप शीट

दिवाली यहाँ है और इस साल अन्य कई समारोहों की तरह, चीजें थोड़ी अलग होंगी। सिटी ऑफ कैलगरी कैलगरी निवासीयों को COVID-19 के बारे में जागरूक रहने के लिए प्रोत्साहित कर रहा है जैसे वे इस वर्ष दिवाली को सुरक्षित रूप से मनाते हैं। बहुत सारे जश्नों की तरह, हमें रचनात्मक होने की और अपनी परंपराओं का जश्न मनाने और सम्मान करने के सुरक्षित तरीकों के बारे में सोचने की ज़रूरत है जो वर्तमान स्वास्थ्य दिशानिर्देशों और प्रतिबंधों का पालन करते हैं।

इस वर्ष सुरक्षित रूप से मनाने का तरीका यहां दिया गया है:

- अपने घर के बाहर के लोगों के साथ शारीरिक दूरी बनाए रखें।

- सरल परिवर्तन जैसे कि आप किसी को कैसे बधाई देते हैं, COVID के प्रसार को रोकने में पूर्ण अंतर ला सकता है। यह अनुशंसा की जाती है कि आप अपने हाथों को *नमस्ते* में जोड़ें या गैर-भौतिक तरीके से अभिवादन करें।

- मास्क पहनने की भी दृढ़ता से सिफारिश की जाती है, खासकर यदि आप घर के अंदर हैं या दूसरों से दो मीटर दूर रहने में असमर्थ हैं।

- अपने घर से बाहर निकलने से पहले अपने हाथ धोना सुनिश्चित करें या हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करें यदि आपको उन सतहों को छूने की ज़रूरत है जिन्हें दूसरों ने छुआ है।

- यदि आप अस्वस्थ महसूस कर रहे हैं तो आपको घर पर रहने की आवश्यकता है और अपने दोस्तों और परिवार को अपनी वर्चुअल बधाई और शुभकामनाएं भेजें।

- यदि मौसम गर्म है और आप ऐसा करने में सक्षम हैं, तो अपना उत्स्व बाहर मनाएँ। हम सभी ने सुना है कि बाहरी स्थानों में संचरण की संभावना कम होती है।

- सामाजिक मेलजोल, जहाँ हम दूसरों के साथ घुलते-मिलते हैं, इस समय वायरस के फैलने का प्राथमिक ज़रिया है। इस वजह से अब दिवाली पार्टी या समारोह करने का समय नहीं है।

- यदि आप परिवार और दोस्तों को बुलाते हैं, तो इसे अपने कोहार्ट में रखें, और सुनिश्चित करें कि अधिकतम 15 से अधिक लोग नहीं हैं - यह प्रतिबंध अल्बर्टा सरकार की तरफ से कैलगरी में अनिवार्य है।

- दीए/मोमबत्तियाँ जलाने से पहले हैंड सैनिटाइज़र का इस्तेमाल न करें - हैंड सैनिटाइज़र में इस्तेमाल होने वाली अल्कोहल ज्वलनशील होती है और इससे आग लग सकती है। यह अनुशंसा की जाती है कि इसकी बजाए आप 20 सेकंड के लिए अपने हाथों को साबुन और पानी से धोएं।

- सैनिटाइज़र को आग से दूर रखें - सैनिटाइज़र की बोतलें आग पकड़ सकती हैं इसलिए इसे मोमबत्तियों से दूर सुरक्षित स्थान पर रखें लेकिन फिर भी यह लोगों को दिखें और वे इसका उपयोग कर सकें।