ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਰਾਜ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ (WASHINGTON STATE DEPARTMENT OF HEALTH)

COVID-19 ਕਰਿਆਨੇ ਦੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਝਾਅ

ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

ਸਿਰਫ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਹੀ ਜਾਓ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਨੂੰ COVID-19 ਤੋਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਵਧੇਰੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਧੇਰੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਟੋਰ 'ਤੇ ਨਾ ਜਾਓ।

ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।

ਪਿਕ ਅਪ ਜਾਂ ਡਿਲਿਵਰੀ ਦੇ ਲਈ ਕਰਿਆਨੇ ਦਾ ਸਮਾਨ ਆਰਡਰ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਕਰਿਆਨੇ ਦਾ ਸਮਾਨ ਆਨਲਾਈਨ ਆਰਡਰ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

ਖ਼ਾਸ ਘੰਟਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।

ਕਈ ਸਟੋਰਾਂ ਵਿੱਚ 60 ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ, ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਰੋਗਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਦੇ ਖ਼ਾਸ ਘੰਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸਟੋਰ ਵਿੱਚ

ਕੱਪੜੇ ਵਾਲੇ ਕਵਰ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਢਕੋ।

ਕੱਪੜੇ ਵਾਲਾ ਕਵਰ ਇੱਕ ਸਿਉਂਤਾ ਹੋਇਆ ਮਾਸਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਢਕਦਾ ਹੈ।

ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਕਰਿਆਨੇ ਦੀ ਗੱਡੀ ਜਾਂ ਟੋਕਰੀ ਨੂੰ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਜਾਂ ਐਂਟੀਸੈਪਟਿਕ ਵਾਈਪ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।

ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ 6 ਫੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾਓ, ਚੈੱਕਆਉਟ ਕਤਾਰ ਵਿੱਚ ਵੀ।

ਖੰਘਣ ਅਤੇ ਛਿੱਕਣ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਢਕੋ।

ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾ ਲਗਾਓ।

ਕੁਝ ਸਮਾਨ ਆਪਣੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਲਈ ਵੀ ਛੱਡ ਦਿਓ।

ਸਿਰਫ ਉਹ ਹੀ ਸਮਾਨ ਖਰੀਦੋ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਚੋਖਾ ਸਮਾਨ ਹੋਵੇ।

ਘਰ ਪਹੁੰਚਣ 'ਤੇ

ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।

ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।

ਆਪਣੇ ਕਰਿਆਨੇ ਦੇ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਕਿਟਾਣੂ-ਨਾਸ਼ਕਾਂ ਨਾਲ ਨਾ ਧੋਵੋ। ਆਪਣੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜੀਆਂ ਨੂੰ ਸਧਾਰਨ ਢੰਗ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।

ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ

doh.wa.gov/coronavirus ਜਾਂ coronavirus.wa.gov 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਲਈ, 1-800-525-0127 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ # ਦਬਾਓ।

211211 'ਤੇ Coronavirus ਲਿਖ ਕੇ ਭੇਜੋ।

Washington State Department of Health

DOH 820-087 April 2020 (Punjabi)
ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਫਾਰਮੈਟ ਵਿੱਚ ਲੈਣ ਲਈ, 1-800-525-0127 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਬੋਲ਼ੇ ਜਾਂ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਗਾਹਕ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 711 (Washington Relay) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ civil.rights@doh.wa.gov 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।