

ਆਮ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਵਿੱਚ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੁਕਤੇ

ਜੂਨ 23rd, 2021

- 1 ਜਦੋਂ ਜੂਨ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਰਾਜ "ਮੁੜ ਖੁੱਲ੍ਹੇਗਾ" ਤਾਂ ਕੀ ਕੁਝ ਬਦਲੇਗਾ?
- 2 ਡੈਲਟਾ ਵੇਰੀਐਂਟ ਕੀ ਹੈ? ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕੁਝ ਵੱਖਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?
- 3, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਜੇ ਤੱਕ ਟੀਕਾ ਨਹੀਂ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਅਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

ਜਦੋਂ ਜੂਨ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਰਾਜ "ਮੁੜ ਖੁੱਲ੍ਹੇਗਾ" ਤਾਂ ਕੀ ਕੁਝ ਬਦਲੇਗਾ?

ਰਾਜ ਦੇ ਮੁੜ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 3 ਵੱਡੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ।

- ਪਹਿਲਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 'ਤੇ ਕੋਈ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੀਆਂ ਜੋ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ, ਕਰਿਆਨੇ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ, ਦੁਕਾਨਾਂ, ਸਿਨੇਮਾਘਰਾਂ, ਅਤੇ ਅਜਾਇਬ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
 - ਪਰ, 10,000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਵਾਲੇ ਵੱਡੇ ਇਨਡੋਰ ਈਵੈਂਟਾਂ ਨੂੰ 75% ਸਮਰੱਥਾ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਹਾਜ਼ਰੀਨ ਵਾਸਤੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੇ ਸਬੂਤ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ
- ਦੂਜਾ, ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁਣ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ, ਕਰਿਆਨੇ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ, ਦੁਕਾਨਾਂ, ਸਿਨੇਮਾਘਰਾਂ ਅਤੇ ਅਜਾਇਬ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ।
- ਤੀਜਾ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਜੋਖਿਮ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਰਕਾਰੀ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਦੂਰ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ
- ਮੁੜ ਖੋਲ੍ਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਗਿਆਂ:
 - ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਬਦਲੇਗਾ ਅਤੇ [ਕਿਰਤ ਅਤੇ ਉਦਯੋਗ ਵਿਭਾਗ](#) ਅਤੇ [ਸਟੇਟ ਹੈਲਥ ਆਰਡਰ](#) ਵਿੱਚ ਵਰਣਨ ਕੀਤੀ ਮੌਜੂਦਾ ਸੇਧ ਤਹਿਤ ਜਾਰੀ ਰਹੇਗਾ.
 - ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਮਾਸਕ ਰੱਖੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਰੇ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦਾਖਲ ਹੋਣ 'ਤੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਨੂੰ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ.
 - ਜਿਸ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੀਕਾ ਨਹੀਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

- ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੈਟਿੰਗਾਂ, ਜੇਲ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਜੇਲ੍ਹਾਂ, ਬੇਘਰ ਸੈਲਟਰਾਂ, ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਲ-ਸੰਭਾਲ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਵਿੱਚ, ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ, ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਯਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ [ਸੀਡੀਸੀ ਦੀਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ](#) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਡੈਲਟਾ ਵੇਰੀਐਂਟ ਕੀ ਹੈ? ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕੁਝ ਵੱਖਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

- ਡੈਲਟਾ ਵੇਰੀਐਂਟ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਛੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ “ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਰੂਪਾਂ” ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਇਹ ਵਰਤਮਾਨ ਯੂਐਸ, ਅਲਟਾ ਕਿਸਮ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਛੂਤ ਕਾਰੀ (25-60% ਵਧੇਰੇ) ਹੈ।
- ਡੈਲਟਾ ਵੇਰੀਐਂਟ ਸ਼ਾਇਦ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਕਿਸਮ ਬਣ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਸਮੇਂ, ਵੇਰੀਐਂਟ ਕਿੰਗ ਕਾਊਂਟੀ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਸੀਓਵੀਆਈਡੀ-19 ਮਾਮਲਿਆਂ ਦਾ ਲਗਭਗ 7% ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਅਮਰੀਕੀ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦਾ 10% ਬਣਦਾ ਹੈ।
- ਤਾਜ਼ਾ ਅਧਿਐਨਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਫਾਈਜ਼ਰ ਅਤੇ ਮਾਡਰਨਾ ਮਰਨਾ ਟੀਕੇ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਡੈਲਟਾ ਵੇਰੀਐਂਟ ਦੀ ਲਾਗ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 88% ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹਨ। ਇਹ ਟੀਕੇ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੇਵਲ 33% ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਦੋਵਾਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੀਕੇ ਲਗਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।
- ਖੋਜਕਰਤਾ ਡੈਲਟਾ ਵੇਰੀਐਂਟ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਇੱਕ-ਖੁਰਾਕ ਜੌਹਨਸਨ ਐਂਡ ਜੌਹਨਸਨ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਵੈਕਸੀਨ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜੋ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੀਕਾ ਕਰਵਾਉਣਾ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਡੈਲਟਾ ਵੇਰੀਐਂਟ ਅਤੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ,
- ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਵੇਰੀਐਂਟ ਤੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਖਤਰਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟੀਕੇ ਨਹੀਂ ਲਗੇ। ਡੈਲਟਾ ਵੇਰੀਐਂਟ ਦੇ ਵੱਡੇ ਪ੍ਰਕੋਪ ਉਨ੍ਹਾਂ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੇਖੇ ਗਏ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੀਆਂ ਦਰਾਂ ਘੱਟ ਹਨ।
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੀਕੇ ਨਹੀਂ ਲਗੇ, ਉਹ ਜਨਤਕ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਕੇ, ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਲੱਛਣਾਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰਿਖਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੂਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਜੇ ਤੱਕ ਟੀਕੇ ਨਹੀਂ ਲਗਾਏ ਗਏ ਹਨ?

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਅਜੇ ਵੀ ਕੋਵਿਡ -19 ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੁਆਰਾ ਸੂਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹਨ

ਕਿੰਗ ਕਾਊਂਟੀ ਵਿੱਚ ਅਜੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਟੀਕਾ ਨਹੀਂ ਲਗਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ 16 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ 70% ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਟੀਕਾ ਕਰਨ ਪੂਰੇ ਕਰ ਲਏ ਹਨ। ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਕੋਵਿਡ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੁਆਰਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੂਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- 300,000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੱਚੇ, ਜੋ 12 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਹਨ ,ਕਿੰਗ ਕਾਊਂਟੀ ਵਿੱਚ ਅਜੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹਨ
- ਉਹ ਲੋਕ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਕੈਂਸਰ ਵਰਗੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜਾਂ, ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੁਆਰਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ
- ਉਹ ਲੋਕ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਜੇ ਤੱਕ ਆਵਾਜਾਈ ਦੀ ਘਾਟ ਕਰਕੇ, ਬਾਲ-ਸੰਭਾਲ, ਜਾਂ ਟੀਕੇ ਲਗਾਉਣ ਜਾਂ ਪੇਡ ਛੁੱਟੀ ਨਾ ਹੋਣ ਵਰਗੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਕਰਕੇ ਟੀਕੇ ਨਹੀਂ ਲਗੇ, ਅਤੇ
- ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਨਸਲਵਾਦ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਰਕਾਰ ਬਾਰੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਜਾਂ ਬੇਭਰੋਸੇ ਵਾਲੇ ਹਨ.

ਟੀਕਾਕਰਨ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

ਜਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਟੀਕੇ ਨਹੀਂ ਲਗੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ [ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਰਾਜ ਦੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ](#) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਹੋਣ ਤੇ , ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਭੀੜ-ਭੜੱਕੇ ਵਾਲੇ ਬਾਹਰੀ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ

ਟੀਕਾਕਰਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵੀ ਵਰਤਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਅੰਦਰੂਨੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ, ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਵਾਦਾਰੀ ਵਧੀਆ ਹਵਾ ਹੈ, ਹੱਥ ਧੋਣਾ, ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ .,

ਅਸੀਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ:

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ ਤਾਂ ਟੀਕੇ ਲਗਾਵੋ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਵਧੇਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਟੀਕੇ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਹਰੇਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਰੱਖਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਟੀਕਾਕਰਨ ਮੁਫਤ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ- kingcounty.gov/vaccine
- ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਟੀਕੇ ਲਗਾਏ ਗਏ ਲੋਕ ਵੀ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਲੋਕ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਲਾਗ ਦਾ ਵਧ ਖਤਰਾ ਹੈ, ਸਿਹਤ ਦੀ ਕੋਈ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ, ਜਾਂ

ਵਧ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ। ਦੂਸਰੇ, ਬਿਨਾਂ ਟੀਕੇ ਲਗਾਏ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਾਂ ਐਲਰਜੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਮਾਸਕ ਵੀ ਪਹਿਨਦੇ ਹਨ।

- **ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਕੋਲ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਦਾ ਵਿਕਲਪ ਹੈ।**
- **ਉੱਚ ਜੋਖਿਮ ਵਾਲੀਆਂ ਕਾਂਗਰੈਂਟ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ, ਲੰਬੀ-ਮਿਆਦ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਲ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ, ਬਾਲਗ ਪਰਿਵਾਰਕ ਘਰਾਂ, ਅਤੇ ਸੈਲਟਰਾਂ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਅਜੇ ਤੱਕ ਟੀਕੇ ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਾਲ-ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਸਕੂਲ, ਮਾਸਕ, ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੇ ਰਹਿਣਗੇ**
- **ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ** ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਜੇ ਟੀਕਾ ਨਹੀਂ ਲਗਾਇਆ। ਕੋਵਿਡ-19 ਫੈਲਾਉਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਅੰਦਰੋਂ ਨਾਲੋਂ ਬਾਹਰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੈ।
- **ਇਨਡੋਰ ਏਅਰ ਵੈਂਟੀਲੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਫਿਲਟਰੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰੋ** ਵਾਇਰਸ ਅੰਦਰ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਭੀੜ-ਭੜੱਕੇ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ, ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ, ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਹੂਲਤਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਹਵਾ ਹਵਾ ਦਾ ਹਵਾਦਾਰੀ ਅਤੇ ਫਿਲਟਰੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। [ਇਨਡੋਰ ਏਅਰ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਉਪਰ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।](#)
- **ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਜਾਂ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਹਨ ਤਾਂ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ**। ਕੋਵਿਡ-19 ਅਜੇ ਵੀ ਫੈਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਵੇਂ ਰੂਪ ਹੋਰ ਵੀ ਛੂਤ ਕਾਰੀ ਹਨ। ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਬਾਰੇ ਦਸਦਾ ਹੈ.. [ਟੈਸਟਿੰਗ ਮੁਫਤ ਹੈ](#)
- **ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਣ ਦੀ, ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੂਰੀ ਬਣਾਉਣ, ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਇਕੱਠਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਕੇ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੋ**