

ਕੋਵਿਡ-19

ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼: ਭਾਈਚਾਰਕ

ਖੇਡ ਇਵੈਂਟ

30 ਅਪ੍ਰੈਲ, 2021

1 ਮਈ, 2021 ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵੀ

ਇਹ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਪੂਰੇ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਖੁੱਲ੍ਹ ਰਹੇ ਸੈਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ, ਮਹਾਂਮਾਰੀ-ਸੰਬੰਧੀ ਸਥਾਨਕ ਹਾਲਤਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵਧੇਰੇ ਸਖਤ ਨਿਯਮ ਲਾਗੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ-ਸੰਬੰਧੀ ਸਥਾਨਕ ਢੁਕਵੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਤਸਦੀਕ ਵੀ ਕਰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਰੂਪ-ਰੇਖਾ

ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਲਗਾਤਾਰ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀ ਗਈ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਬਹੁਤ ਹਲਕੀ (ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ) ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਹੈ, ਜਿਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਸਮੂਹ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦ ਗੰਭੀਰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ ਜਾਂ ਫੇਫੜੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਸ਼ੂਗਰ, ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹੋਣ ਦੇ ਵੱਧ ਜੋਖਮ 'ਤੇ ਹਨ। ਇਸਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਵਧਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਜਾਣਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਅੰਗ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਦਕਿ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਪੱਧਰ ਦੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੀਬਰ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਉੱਭਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤਕ ਵੀ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਮੂਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਵੀ ਲਗਾਤਾਰ ਜਾਂ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸੰਚਾਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਬਹੁਤ ਕਰੀਬੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਮਾੜੇ ਹਵਾਦਾਰ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸੰਚਾਰਨ ਉਦੋਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਜਾਂ ਅਜੇ ਤਕ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ। ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਕਣ ਅੰਦਰੂਨੀ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਛੇ ਫੁੱਟ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੂਰੀ ਤੱਕ ਫੈਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਉਸ ਕਮਰੇ ਤੋਂ ਚਲੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅੰਦਰੂਨੀ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਚਾਰਨ ਦਾ ਜੋਖਮ ਬਾਹਰੀ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਤੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਕੁਝ ਖਾਸ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੀਤ ਗਾਣਾ ਜਾਂ ਮੰਤਰ ਉਚਾਰਨਾ, ਉੱਚੀ ਬੋਲਣਾ, ਜਾਂ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣਾ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕਸਰਤ ਕਰਕੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਧਾਰਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਅਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ, ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਜਨਤਾ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਾਰੇ ਸੰਭਵ ਕਦਮ ਚੁੱਕੇ ਜਾਣ।

ਮੁੱਖ ਰੋਕਥਾਮ ਕਾਰਜ-ਪਣਾਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ✓ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ,
- ✓ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ (ਜਿੱਥੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀਸਾਹ-ਸਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ) ਅਤੇ ਗਾਹਕਾਂ/ਕਲਾਇੰਟਾਂ ਦੁਆਰਾ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ,
- ✓ ਅੰਦਰੂਨੀ ਟਿਕਾਣਿਆਂ ਲਈ, ਸਾਰੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਵਾਂ 'ਤੇ ਢੁਕਵੀਂ ਹਵਾਦਾਰੀ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ,
- ✓ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨਾ,
- ✓ ਇਹਨਾਂ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਰੋਕਥਾਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਤੱਤਾਂ ਬਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣਾ।

30 ਨਵੰਬਰ, 2020 ਨੂੰ, ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਦੇ ਵਿਵਸਾਇਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ (California Division of Occupational Safety and Health, Cal/OSHA) ਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਉਹਨਾਂ ਕਾਰਜਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਲਾਜ਼ਮੀ [ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਅਸਥਾਈ ਮਿਆਰਾਂ](#) (Emergency Temporary Standards, ETS) ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਕੈਲ/ਓ.ਐਸ.ਐਚ.ਏ. (Cal/OSHA) ਦੇ [ਐਰੋਸੋਲ ਸੰਚਾਰਕ ਰੋਗ ਮਿਆਰਾਂ](#) ਦੁਆਰਾ ਕਵਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ। ਈ.ਟੀ.ਐਸ. (ETS) ਦੇ ਤਹਿਤ, ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਰੋਗ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਨੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਕਾਰਜਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਅਤੇ ਲਾਗੂ ਕਰਨ; ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਨਵੇਂ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੇ ਵਾਪਰਨ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ; ਅਤੇ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰ ਲੈਣ 'ਤੇ, ਤੁਰੰਤ ਦਖਲ-ਅੰਦਾਜ਼ੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ। ਈ.ਟੀ.ਐਸ. (ETS) ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਉਦਾਹਰਨ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼, ਈ.ਟੀ.ਐਸ. (ETS) ਦੁਆਰਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਬਣਾਈਆਂ ਲੋੜਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਵਾਧੂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਈ.ਟੀ.ਐਸ. (ETS) ਦੁਆਰਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਬਣਾਏ ਨਿਯਮਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਸੁਝਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਕਾਰਜ-ਪਣਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਨ ਲਈ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਵਿਸ਼ਾ-ਸਾਰਨੀ

ਉਦੇਸ਼	4
ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਦੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਵਰਤੋਂ.....	7
ਕਾਰਜਸਥਾਨ 'ਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਰੋਕਥਾਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ.....	7
ਰੋਗ-ਫੈਲਾਅ ਅਤੇ ਟੈਸਟਿੰਗ	7
ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਨਿਯੰਤਰਨ ਉਪਾਅ ਅਤੇ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ	7
ਹਵਾਦਾਰੀ	8
ਸਫ਼ਾਈ, ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਨਾਸ਼ਨ ਕਰਨ ਸਬੰਧੀ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ.....	8
ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਸਬੰਧੀ ਸੇਧਾਂ	9

ਉਦੇਸ਼

ਕੋਵਿਡ-19 ਲਗਾਤਾਰ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਜੋਖਮ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਦੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਭਾਈਚਾਰਕ ਖੇਡ ਇਵੈਂਟਾਂ ਲਈ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਹ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਸਾਰੇ ਵਿਵਸਥਿਤ ਭਾਈਚਾਰਕ ਐਂਡਿਊਰੈਂਸ ਅਤੇ ਦੌੜਨ/ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਸੰਬੰਧੀ ਇਵੈਂਟਾਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਇਵੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੇ ਨਾਮਾਂ ਨਾਲ ਪਛਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ: ਦੌੜਾਂ, ਪੈਦਲ ਚੱਲਣਾ, ਮੈਰਾਥਨ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਈਥਲੋਨ, ਐਂਡਿਊਰੈਂਸ, ਇਵੈਂਟ, ਆਦਿ। ਇਹ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਬਾਹਰੀ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਕ ਖੇਡਾਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਇਹ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਕਾਲਜ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਜਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਖੇਡਾਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਵਿੱਚ ਭਾਈਚਾਰਕ ਖੇਡ ਇਵੈਂਟ ਇਹਨਾਂ ਸੇਧਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ 1 ਮਈ, 2021 ਤੋਂ ਮੁੜ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣਗੇ।

ਭਾਈਚਾਰਕ ਖੇਡ ਇਵੈਂਟਾਂ ਦਾ ਨਿਰੰਤਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮੁੜ-ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਹ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸੰਚਾਰਨ ਅਤੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਬਦਲਾਵ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੋਣਗੇ।

ਇਵੈਂਟ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰਾਂ ਲਈ ਉਸ ਕਾਉਂਟੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਅਤੇ ਮਾਨੀਟਰ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਓਪਰੇਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜੋਖਮ ਦੇ ਪੱਧਰ ਅਨੁਸਾਰ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਵਿਵਸਥਾਵਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਵੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ। ਕਾਉਂਟੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਰਥ-ਵਿਵਸਥਾ ਲਈ ਵਿਸ਼ਿੱਤ ਵਿਓਤ \(Blueprint for a Safer Economy\)](#) ਦੇਖੋ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗਾਂ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਬੰਦੀ ਵਾਲੇ ਮਾਪਦੰਡ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮਾਪਤੀ ਸਮੇਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। [ਆਪਣੀ ਕਾਉਂਟੀ ਦੀ ਸਥਾਨਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ।](#)

ਇਵੈਂਟ ਜੋਖਮ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲਾਂ

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਕੋਵਿਡ-19 ਨੂੰ ਹੋਰਾਂ ਤੱਕ ਫੈਲਾਉਣ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ 'ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਹੋਰਾਂ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅੰਤਰਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਉਦੋਂ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਥੱਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਭਾਈਚਾਰਕ ਖੇਡ ਇਵੈਂਟਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਜੋਖਮ ਦੇ ਪੱਧਰ ਹਨ। ਮੌਜੂਦਾ ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਸਬੂਤਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਬਾਹਰੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਅੰਦਰੂਨੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਜੋਖਮ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਵੱਡੇ ਇਕੱਠ ਸਮੂਹਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਮਿਸ਼ਰਨ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਕੋਵਿਡ-19 ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਭਾਈਚਾਰਕ ਖੇਡ ਇਵੈਂਟਾਂ ਲਈ:

- ਜੋਖਮ ਵੱਧਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗਾਂ ਨਹੀਂ ਪਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ, ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ।
- ਜੋਖਮ ਵੱਧਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਪਰਕ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵੱਧਦਾ ਹੈ; ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਆਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਦਾ ਸੰਪਰਕ), ਅਤੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਵਾਰਵਾਰਤਾ ਅਤੇ ਕੁੱਲ ਮਿਆਦ ਵੱਧਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਸਭ ਨਾਲ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਾਹ ਦੇ ਕਣਾਂ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਥਕਾਨ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੱਧਰ ਨਾਲ ਵੀ ਜੋਖਮ ਵੱਧਦਾ ਹੈ; ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਨ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਦਰ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਵਾਰ ਸਾਹ ਲੈਣ 'ਤੇ ਹਵਾ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਧਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਿਆ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਛੱਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਟੇਲੀਆਂ ਅਤੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਕਸ ਹੋਣ 'ਤੇ ਵੀ ਜੋਖਮ ਵੱਧਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਸਮੂਹ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਤੋਂ ਹੋਣ; ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮਿਕਸ ਹੋਣ ਨਾਲ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਤੇ ਕੋਈ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਸਾਰੇ ਟੀਅਰਾਂ ਵਿੱਚ:

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਆਮ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ:

- ਸਾਰੇ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ, ਸਟਾਫ਼ ਅਤੇ ਵਲੰਟੀਅਰਾਂ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ, ਇਵੈਂਟ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਕੋਈ ਵੀ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।
- ਸੰਪਰਕ ਟਰੇਸਿੰਗ ਨੂੰ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਟਾਫ਼ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਇਕੱਠੇ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨੀਟਰ ਕਰੋ।

- ਸੀ.ਡੀ.ਪੀ.ਐਚ. (CDPH) ਦੇ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਾਰੇ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਨੂੰ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗਾਂ ਪਾਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਸਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਾਕੇ ਰੱਖਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 6 ਫੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ
- ਜਿਵੇਂ ਕਿ [ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਅਸਥਾਈ ਮਿਆਰਾਂ](#) (ਈ.ਟੀ.ਐਸ.)(ETS) ਦੁਆਰਾ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ।
- ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਮਿਕਸਿੰਗ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ:
 - ਕਿਸੇ ਵੀ ਇਵੈਂਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਦੂਜੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਮਿਕਸ ਹੋਣਾ ਮੌਜੂਦਾ [ਇਕੱਠ](#) ਸੰਬੰਧੀ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
 - ਸਹਾਇਤਾ ਸਟੇਸ਼ਨਾਂ 'ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਇਕੱਠ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਉਪਾਅ ਲਾਗੂ ਕਰੋ।
- ਸਿਰਫ਼ ਰਾਜ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਆਗਿਆ ਦਿਓ। ਮੁਕਾਬਲੇ ਲਈ ਸਫ਼ਰ ਦੇ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਟੀਮਾਂ ਅਤੇ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮੌਜੂਦਾ [ਸੀ.ਡੀ.ਪੀ.ਐਚ. \(CDPH\) ਦੀ ਸਫ਼ਰ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹ](#) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਰਾਜ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨੂੰ, [ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਵਿਓਤ \(Blueprint\) ਦੀ ਅੰਤਰਕਾ](#) ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਟੀਅਰ ਚਾਰਟ – ਜਾਂਚੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਸੰਪੂਰਨ ਟੀਕਾਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਸੈਕਸ਼ਨ, ਜੇਕਰ ਸੰਪੂਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ, ਦੇ ਅਧੀਨ ਆਗਿਆ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।– ਜਾਂਚੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਸੰਪੂਰਨ ਟੀਕਾਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਸੈਕਸ਼ਨ, ਜੇਕਰ ਸੰਪੂਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ।
- ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਿੱਜੀ ਆਈਟਮਾਂ ਅਤੇ ਉਪਕਰਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
- ਇਵੈਂਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨੀਆਂ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
- ਇਵੈਂਟ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅੰਦਰੂਨੀ ਰਿਟੇਲ ਸੇਲਸ ਅਤੇ ਮਾਰਕੀਟਿੰਗ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਜਨਤਾ ਲਈ ਭੋਜਨ ਵੈਂਡਿੰਗ ਅਤੇ ਇਵੈਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਲਈ ਪੋਸ਼ਕ ਭੋਜਨ ਦੀ ਉਦੋਂ ਹੀ ਆਗਿਆ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਇਵੈਂਟ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਲੋਕ ਅਤੇ ਭਾਗੀਦਾਰ, ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੇਂਦਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣਗੇ।
- ਕੋਈ ਸਮਾਰੋਹ ਖੇਤਰ ਜਾਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਨਹੀਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕੰਸਰਟ, ਲਾਈਵ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੇਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪਾਰਟੀਆਂ, ਆਦਿ)। ਇਸ ਨਾਲ ਭੀੜ ਇਕੱਠੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਮੇਲਜੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਵੈਂਟ ਦੌਰਾਨ ਅਨਾਊਂਸਰ ਦੀ ਆਗਿਆ ਹੈ।
- ਇਵੈਂਟ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਵੇਚਣ ਜਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਾਉਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਦਰਸ਼ਕ ਅਤੇ ਨਿਰੀਖਕ, ਟੀਅਰਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਇਕੱਠ ਸੰਬੰਧੀ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਪ੍ਰਤੀਬੱਧਿਤ ਹਨ। ਅਵਾਰਡ ਸਮਾਰੋਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਦੀ ਸੀਮਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਮੌਜੂਦਾ [ਸੀ.ਡੀ.ਪੀ.ਐਚ. \(CDPH\) ਦੇ ਬਾਹਰ ਬੈਠਣ ਵਾਲੇ ਲਾਈਵ ਇਵੈਂਟਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਸੰਬੰਧੀ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼](#) ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਪ੍ਰਤੀਬੱਧਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਭਾਗੀਦਾਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣਾ, ਇਵੈਂਟ 'ਤੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਿਆਰੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਲੱਛਣ, ਨੈਗੇਟਿਵ ਟੈਸਟ, ਟੀਕਾਕਰਨ, ਆਦਿ)।
- [ਵੱਡੇ ਇਵੈਂਟ ਅਤੇ ਇਕੱਠ ਆਯੋਜਿਤ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸੀ.ਡੀ.ਸੀ. \(CDC\) ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼](#) ਅਨੁਸਾਰ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਆਦਰ ਭਰਪੂਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਟਾਫ਼ ਅਤੇ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ ਕਰੋ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤਾਪਮਾਨ ਮਾਪਣਾ ਅਤੇ [ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ](#)), ਅਤੇ ਇਹ ਸਭ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪਰਦੇਦਾਰੀ ਕਨੂੰਨਾਂ ਅਤੇ ਅਧਿਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਕਰੋ। ਇਵੈਂਟ ਸੰਚਾਲਕ [ਸੀ.ਡੀ.ਸੀ. \(CDC\) ਦੇ ਆਮ ਕਾਰੋਬਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲਾਂ](#) ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਗਾਈਡ ਵਜੋਂ ਵਰਤਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਭੀੜ ਦੇ ਇਕੱਠ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ, ਦੌੜ ਦੇ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਦੁਆਰਾਂ ਲਈ ਦੂਰ ਦੂਰ ਆਗਮਨ ਦੇ ਪੁਆਇੰਟ ਬਣਾਉਣ ਜਾਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਪੁਆਇੰਟ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।
- ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਲੇ ਸਟਾਫ਼ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਜਿੰਨੀ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕੇ ਘਟਾ ਦਿਓ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇਸ਼ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੇ (ਚੀਅਰਿੰਗ), ਪਾਣੀ ਵਰਤਾਉਣ ਵਾਲੇ, ਵਾਲੰਟੀਅਰ, ਆਦਿ)।

- ਇਵੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਲਾਈਵ ਸਟ੍ਰੀਮ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ, ਤਾਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘਰੋਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸਮਰੱਥਾ ਬੇਨਸ ਵਜੋਂ ਲੋੜੀਂਦਾ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਸਾਰੇ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਲਈ ਟੀਕਾਕਰਨ ਅਤੇ ਟੈਸਟਿੰਗ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਟੈਸਟਿੰਗ ਲਈ ਪੀ.ਸੀ.ਆਰ. (PCR) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਦੀ ਟੈਸਟਿੰਗ ਇਵੈਂਟ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਵਾਲੇ 72 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਐਂਟੀਜਨ ਟੈਸਟ ਸਵੀਕ੍ਰਿਤ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਵੈਂਟ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਟੈਸਟਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਇਵੈਂਟ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਟੀਕੇ ਦੇ ਪੁਸ਼ਟੀਕਰਨ ਨੂੰ ਇਵੈਂਟ ਲਈ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਪੁਆਇੰਟ ਵਿਖੇ ਸਪੁਰਦ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਭਾਈਚਾਰਕ ਖੇਡ ਇਵੈਂਟਾਂ ਵਾਸਤੇ, ਕਾਉਂਟੀ ਦਾ ਮੌਜੂਦਾ ਟੀਅਰ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ [ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਰਥ-ਵਿਵਸਥਾ ਲਈ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਵਿਓਂਤ \(Blueprint for a Safer Economy\) ਨੂੰ ਦੇਖੋ](#)। ਹੇਠ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਾਜ਼ਰੀ-ਸਬੰਧੀ ਅਤੇ ਸਮਰੱਥਾ ਸੀਮਾਵਾਂ ਲਾਗੂ ਹੋਣਗੀਆਂ:

- **ਜਾਮਨੀ – ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫੈਲਿਆ ਹੋਇਆ – ਟੀਅਰ 1:**

- ਬੰਦ।

- **ਲਾਲ – ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ – ਟੀਅਰ 2:**

- ਇਵੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀ ਘੰਟਾ 100 ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਅਤੇ 200 ਕੁੱਲ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ 'ਤੇ ਸੀਮਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਸਾਰੇ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਦਾ ਟੈਸਟ ਹੋ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਸੰਪੂਰਨ ਹੋ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਵੈਂਟਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 500 ਭਾਗੀਦਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- **ਸੰਤਰੀ – ਦਰਮਿਆਨਾ – ਟੀਅਰ 3:**

- ਇਵੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀ ਘੰਟਾ 200 ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਅਤੇ 500 ਕੁੱਲ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ 'ਤੇ ਸੀਮਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਸਾਰੇ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਦਾ ਟੈਸਟ ਹੋ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਸੰਪੂਰਨ ਹੋ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਵੈਂਟਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 1500 ਭਾਗੀਦਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- **ਪੀਲਾ – ਬਹੁਤ ਘੱਟ – ਟੀਅਰ 4:**

- ਇਵੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀ ਘੰਟਾ 500 ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਅਤੇ 1500 ਕੁੱਲ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ 'ਤੇ ਸੀਮਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਸਾਰੇ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਦਾ ਟੈਸਟ ਹੋ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਸੰਪੂਰਨ ਹੋ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਵੈਂਟਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 3000 ਭਾਗੀਦਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗਾਂ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਬੰਦੀ ਵਾਲੇ ਮਾਪਦੰਡ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮਾਪਤੀ ਸਮੇਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। [ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ](#) ਲਓ।

ਇਹ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਨ ਜਾਂ ਖੰਡਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਦੇਸ਼ਿਤ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਜੋ ਜਾਂ ਤਾਂ ਸੰਵਿਧਾਨਿਕ, ਨਿਯਾਮਕ ਜਾਂ ਫਿਰ ਸਮੂਹਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਿਲ ਕੇ ਹਾਸਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਸੰਪੂਰਨ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਉਂਟੀ ਦੇ ਸਿਹਤ ਆਰਡਰ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਾਂ ਨਵੀਆਂ ਸਥਾਪਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਨਿਯਾਮਕ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਬਦਲ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੈਲ/ਓ.ਐਸ.ਐਚ.ਏ. (Cal/OSHA) ਦੀਆਂ ਨਿਯਾਮਕ ਲੋੜਾਂ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ [ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਅਸਥਾਈ ਮਿਆਰ](#) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ 30 ਨਵੰਬਰ, 2020 ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹੋਏ।¹ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਰਾਜ/ਸਥਾਨਕ ਆਰਡਰਾਂ ਵਿੱਚਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਤਰੇ-ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਜਾਰੀ ਹੈ। ਕੈਲ/ਓ.ਐਸ.ਐਚ.ਏ. (Cal/OSHA) ਕੋਲ ਆਪਣੇ [ਕੈਲ/ਓ.ਐਸ.ਐਚ.ਏ. \(Cal/OSHA\) ਕੋਵਿਡ-19 ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ](#) ਅਤੇ ਸਰੋਤ (Resources) ਵੈੱਬਪੇਜ ਉੱਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਹਨ।



ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਦੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਵਰਤੋਂ

ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਦੇ ਜਨ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ (ਸੀ.ਡੀ.ਪੀ.ਐਚ.) (CDPH) ਦੇ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ [ਨੂੰ ਕੰਸਲਟ ਕਰੋ](#)। ਇਹਨਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਛੋਟਾਂ ਸਮੇਤ, ਸੰਪੂਰਨ ਵੇਰਵੇ ਇਸ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਜਾਂਚਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਸੀ.ਡੀ.ਪੀ.ਐਚ. (CDPH) ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਵਿਹਾਰਾਂ ਉੱਤੇ [ਸਲਾਹ](#) ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।



ਕਾਰਜਸਥਾਨ 'ਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਰੋਕਥਾਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੈਲ/ਓ.ਐਸ.ਐਚ.ਏ. (Cal/OSHA) [ਕੋਵਿਡ-19 ਰੋਕਥਾਮ ਮਿਆਰਾਂ](#) ਦੁਆਰਾ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ, ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਲਿਖਤੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਰੋਕਥਾਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਸਥਾਪਤ, ਲਾਗੂ ਅਤੇ ਕਾਇਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਿਤ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਯੂਨੀਅਨ) ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ। ਇਹਨਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਛੋਟਾਂ, ਮਾਡਲ ਕੋਵਿਡ-19 ਰੋਕਥਾਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਲਈ ਫਾਰਮੈਟਾਂ, ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲਾਂ ਸਮੇਤ ਸੰਪੂਰਨ ਵੇਰਵੇ ਹੇਠਲੇ [ਲਿੰਕ](#) 'ਤੇ ਦੇਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਹਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਆਪਣੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



ਰੋਗ-ਫੈਲਾਅ ਅਤੇ ਟੈਸਟਿੰਗ

ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ [ਰੋਗ-ਫੈਲਾਅ](#) ਅਤੇ [ਵਿਆਪਕ ਰੋਗ-ਫੈਲਾਅ](#) ਲਈ ਕੈਲ/ਓ.ਐਸ.ਐਚ.ਏ. (Cal/OSHA) ਦੇ ਅਧਿਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਵੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ [ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਸੰਬੰਧਿਤ ਟੈਸਟਿੰਗ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ ਲੋੜਾਂ](#) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਅਧਿਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਵਿਆਖਿਆ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ [ਰੋਗ-ਫੈਲਾਅ ਉੱਤੇ ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲਾਂ](#) ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਰੋਗ-ਫੈਲਾਅ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ ਲੋੜਾਂ ਲਈ [ਸੀ.ਡੀ.ਪੀ.ਐਚ. \(CDPH\) ਦੀ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ](#) ਨੂੰ ਦੇਖੋ।



ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਨਿਯੰਤਰਨ ਉਪਾਅ ਅਤੇ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ

ਕੈਲ/ਓ.ਐਸ.ਐਚ.ਏ. (Cal/OSHA) ਈ.ਟੀ.ਐਸ. (ETS) ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿਕਸਿਤ ਅਤੇ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਕੋਵਿਡ-19 ਰੋਕਥਾਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੇ ਲਾਗੂਕਰਨ ਰਾਹੀਂ ਕਈ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਨਿਯੰਤਰਨ ਉਪਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਰਨ। ਇਹਨਾਂ ਲੋੜਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ ਇਸ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇਖੋ।

ਈ.ਟੀ.ਐਸ. (ETS) ਅਧੀਨ ਲੋੜਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ:

- ਉਚਿਤ ਉਪਾਅ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਘੋਸ਼ਣਾਵਾਂ, ਰਣਨੀਤਕ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਖਣ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ, ਅਤੇ ਰਿਜ਼ਰਵੇਸ਼ਨ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਸੰਕੇਤ ਲਗਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਜਨਤਾ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਵਾਇਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੀ.ਡੀ.ਪੀ.ਐਚ. (CDPH) ਦੇ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਸੰਬੰਧੀ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ (ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਈ.ਟੀ.ਐਸ. (ETS) ਵੱਲੋਂ ਛੋਟ ਨਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ), ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ, ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਹੈਂਡ ਸੈਨਿਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

- ਸੀ.ਡੀ.ਪੀ.ਐਚ. (CDPH) ਵੱਲੋਂ ਸੰਚਾਰਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਸਿਹਤ-ਸਬੰਧੀ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਵਾਧੂ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ:
 - ਜਿਹੜੇ ਭਾਗੀਦਾਰ ਬੀਮਾਰ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
 - ਨਿੱਜੀ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੋਤ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਟਿਸ਼ੂ, ਸਪਰਸ਼-ਰਹਿਤ ਕੂੜੇਦਾਨ, ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਵਾਲੇ ਸਾਬਣ, ਹੱਥ ਧੋਣ ਲਈ ਢੁਕਵਾਂ ਸਮਾਂ, ਅਲਕੋਹਲ-ਆਧਾਰਿਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨਿਟਾਈਜ਼ਰ, ਅਤੇ ਵਰਤਕੇ-ਸੁੱਟਣ ਯੋਗ ਤੌਲੀਏ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਗੇ।
 - ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਛੋਟੇ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਆਈਟਮਾਂ ਨੂੰ ਫੜ੍ਹਨ ਵਰਗੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਹੱਥ ਧੋਣ ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨਿਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਵਰਤ-ਕੇ-ਸੁੱਟਣ ਯੋਗ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਹਾਇਕ ਪੂਰਕ ਵਜੋਂ ਵਰਤਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।



ਹਵਾਦਾਰੀ

- ਅੰਦਰੂਨੀ ਟਿਕਾਣਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੰਚਾਲਨ ਲਈ ਅਨੁਮਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਲਈ ਸੀ.ਡੀ.ਪੀ.ਐਚ. (CDPH) ਅਤੇ ਕੈਲ/ਓ.ਐਸ.ਐਚ.ਏ. (Cal/OSHA) ਦੇ ਅੰਤਰਿਮ [ਹਵਾਦਾਰੀ, ਫਿਲਟਰੇਸ਼ਨ, ਅਤੇ ਹਵਾ ਦੀ ਕੁਆਲਿਟੀ ਸੰਬੰਧੀ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ](#) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਹ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਕੈਲ/ਓ.ਐਸ.ਐਚ.ਏ. (Cal/OSHA) ਕੋਵਿਡ-19 ਈ.ਟੀ.ਐਸ. (ETS) ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਵਾਦਾਰੀ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਹਵਾਦਾਰੀ ਉੱਤੇ ਵਾਧੂ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ [ਸੀ.ਡੀ.ਸੀ. \(CDC\)](#) ਕੋਲ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।
- ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹਵਾਦਾਰੀ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਵਧਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਨਿਯਮ ਟੀਅਰ ਮੁਤਾਬਕ ਢੁਕਵੀਂ ਜਿੰਮ, ਫਿੱਟਨੈੱਸ ਕੇਂਦਰ ਜਾਂ ਰਿਟੇਲ ਸਮਰੱਥਾ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹਨ।



ਸਫ਼ਾਈ, ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਨਾਸ਼ਨ ਕਰਨ ਸਬੰਧੀ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ

- ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਨਾਸ਼ਨ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਲਾਗੂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੈਲ/ਓ.ਐਸ.ਐਚ.ਏ. (Cal/OSHA) [ਕੋਵਿਡ-19 ਈ.ਟੀ.ਐਸ. \(ETS\)](#) ਵਿੱਚ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਹਨ। ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਨਾਸ਼ਨ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਕੋਈ ਖਤਰਾ ਪੈਦਾ ਨਾ ਕਰੇ।
- ਸੀ.ਡੀ.ਪੀ.ਐਚ. (CDPH) ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼, ਈ.ਟੀ.ਐਸ. (ETS) ਦੇ ਅਧੀਨ ਲੋੜਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਿਸੇ ਵਾਧੂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।
- ਸੀ.ਡੀ.ਪੀ.ਐਚ. (CDPH) ਵੱਲੋਂ ਸੰਚਾਰਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਸਿਹਤ-ਸਬੰਧੀ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਵਾਧੂ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ:
 - [ਲੀਜ਼ਨੈਰਸ ਬਿਮਾਰੀ](#) ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਸਤੇ, ਉਹ ਸਾਰੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਫੁਹਾਰੇ, ਸਜਾਵਟੀ ਫੁਹਾਰੇ), ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਸੁਵਿਧਾ ਦੇ ਬੰਦ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ।
 - ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸ਼ਿਫਟ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਵਿਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦਿਓ। ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੀ ਨੌਕਰੀ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਕਾਰਜ ਸੌਂਪੋ। ਸਫ਼ਾਈ ਦੀ ਵੱਧ ਰਹੀ ਮੰਗ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ, ਤੀਜੀ ਧਿਰ ਦੀਆਂ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਾਇਰ ਕਰੋ।

- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਹੱਥ-ਰਹਿਤ ਡੀਵਾਈਸਾਂ ਨੂੰ ਸਥਾਪਤ ਕਰੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮੋਸ਼ਨ ਸੈਂਸਰ ਲਾਈਟਾਂ, ਸੰਪਰਕ-ਰਹਿਤ ਭੁਗਤਾਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ, ਆਟੋਮੈਟਿਕ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਤੌਲੀਏ ਦੇ ਡਿਸਪੈਂਸਰ, ਅਤੇ ਟਾਈਮਕਾਰਡ ਸਿਸਟਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਡੈਬਿਟ ਜਾਂ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸਾਈਨੇਜ਼ ਰਾਹੀਂ।
- ਕੀਟਾਨੂ-ਨਾਸ਼ਨ ਰਸਾਇਣਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣਦੇ ਸਮੇਂ, [ਵਾਤਾਵਰਣ-ਸਬੰਧੀ ਸਰੱਖਿਆ ਏਜੰਸੀ \(ਈ.ਪੀ.ਏ.\) \(EPA\)-ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ](#) ਸੂਚੀ 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਵਰਤਣ ਲਈ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਉਤਪਾਦ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦ ਸੰਬੰਧੀ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਈ.ਪੀ.ਏ. (EPA) ਦੀ "N" ਸੂਚੀ 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਦੇ ਹੋਏ, ਅਜਿਹੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਨਾਸ਼ਕ ਚੁਣੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਦਮੇ ਦੇ ਟ੍ਰਿਗਰ ਹੋਣ ਦੀ ਘੱਟ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਨ ਪੈਰੋਕਸਾਈਡ (3% ਤੋਂ ਤੇਜ਼ ਨਹੀਂ) ਜਾਂ ਈਥਾਨੋਲ (ਇਥਾਈਲ ਅਲਕੋਹਲ) ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੈਰੋਜ਼ਾਈਮੈਟਿਕ ਐਸਿਡ ਜਾਂ ਪੈਰਾਮੈਟਿਕ ਐਸਿਡ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। "N" ਸੂਚੀ 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਅਜਿਹੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਨਾਸ਼ਕ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸਥਮਾਜੈਨਸ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਲੀਚ (ਸੋਡੀਅਮ ਹਾਈਪੋਕਲੋਰਾਈਟ) ਜਾਂ ਚਾਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਾਲਾ ਅਮੋਨੀਅਮ ਕੰਪਾਊਂਡ (ਜਿਵੇਂ ਬੇਜ਼ੈਲਕੋਨੀਅਮ ਕਲੋਰਾਈਡ) ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ। ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਦੇ ਜਨ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੁਆਰਾ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ [ਦਮੇ ਲਈ ਸਰੱਖਿਅਤ ਸਫ਼ਾਈ ਤਕਨੀਕਾਂ](#) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਚਿਤ ਹਵਾਦਾਰੀ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।
- ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੌਰਾਨ ਉਪਕਰਨ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਬਰੇਕਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਅਧਿਕ ਸਮੇਂ 'ਤੇ, ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸੰਪੂਰਨ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੱਥਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਫ਼ ਸਫ਼ਾਈ (ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ-ਆਧਾਰਿਤ ਹੈਂਡ-ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਵਰਤੋਂ) ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਰੈਸਟਰੂਮਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਪੋਰਟੇਬਲ ਪਖਾਨਿਆਂ ਦੇ ਯੂਨਿਟਾਂ ਦਾ ਹੱਥ-ਧੋਣ ਵਾਲੇ ਸਟੇਸ਼ਨਾਂ ਨਾਲ 4:1 ਦਾ ਅਨੁਪਾਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਸਟੇਸ਼ਨ ਹੋਣ ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਵਾਲੇ। ਰੈਸਟਰੂਮਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਪੋਰਟੇਬਲ ਪਖਾਨਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਸਥਾਨਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਹ ਇਵੈਂਟ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਆਕਾਰ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ।
- ਉੱਚ-ਟਰੈਫਿਕ ਵਾਲੇ ਸਮੁੱਚੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਸਟੇਸ਼ਨ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਏ ਜਾਣਗੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਹੈ: ਚੈੱਕ-ਇਨ, ਰੈਸਟਰੂਮ, ਪਾਰਕਿੰਗ ਟਿਕਾਣੇ, ਸ਼ੁਰੂ ਅਤੇ ਸਮਾਪਤੀ ਵਾਲੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ, ਆਦਿ।



ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਸਬੰਧੀ ਸੇਧਾਂ

- ਕੋਵਿਡ-19 ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣਾ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਛੇ ਫੁੱਟ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਲਾਗੂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੈਲ/ਓ.ਐਸ.ਐਚ.ਏ. (Cal/OSHA) [ਕੋਵਿਡ-19 ਰੋਕਥਾਮ ਈ.ਟੀ.ਐਸ. \(ETS\)](#) ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਵੇਰਵੇ ਅਤੇ ਉਦਾਹਰਨਾਂ [ਕੈਲ/ਓ.ਐਸ.ਐਚ.ਏ. \(Cal/OSHA\) ਦੇ ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲਾਂ](#) ਵਿੱਚ ਦੇਖੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਇਸ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਸੰਬੰਧੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਦੀਆਂ ਲਾਜ਼ਮੀ ਲੋੜਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਸੀ.ਡੀ.ਪੀ.ਐਚ. (CDPH) ਵੱਲੋਂ ਸੰਚਾਰਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਸਿਹਤ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਵਾਧੂ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ:
 - ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ, ਜੇ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਮਾਯੋਜਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਦੀਆਂ ਸੇਧਾਂ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਵਿਖੇ ਛੋਟੀਆਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
 - ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਯਤ ਕੀਤਾ ਇੱਕੋ ਪ੍ਰਵੇਸ਼-ਦੁਆਰਾ ਅਤੇ ਵੱਖਰਾ ਨਿਕਾਸ-ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ।

- ਵਿਅਕਤੀ-ਤੋਂ-ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ-ਸਹਾਇਕ ਸਮੱਗਰੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਲਫਿੰਗ ਅਤੇ ਬੁਲੇਟਿਨ ਬੋਰਡ, ਸਥਾਪਤ ਕਰੋ। ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਡਿਲੀਵਰੀਆਂ ਲਈ ਸੰਪਰਕ-ਰਹਿਤ ਹਸਤਾਖਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਸੈਂਡ ਕਵਰਿੰਗ ਵਾਲੀਆਂ ਬੈਠਣ ਦੀਆਂ ਵਿਵਸਥਾਵਾਂ ਨਾਲ ਬਾਹਰੀ ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਖੇਤਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ ਜੋ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋਣ।
- ਘੱਟੋ ਘੱਟ 6 ਫੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਦੌੜਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕੋ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਥਾਨ ਦੇਣ ਲਈ, ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਥਾਨ ਨੂੰ ਦੂਰ ਦੂਰ ਕਰਨਾ, ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਅਤੇ ਸਮਾਪਤੀ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਖੇ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਨੂੰ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ)।
- ਇਹ ਵੀ ਵਿਕਲਪ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਨਾਮ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜੇ ਜਾ ਸਕਣ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਿਡਾਰੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਟੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਚੁੱਕ ਸਕਣ।
- ਸਮਾਪਤੀ ਸਮੇਂ (ਸਮਾਂਬੱਧ ਇਵੈਂਟਾਂ ਲਈ) ਈਮੇਲ ਜਾਂ ਲਿਖਤ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਵੈਨਿਊ ਵਿੱਚ ਕਿਊ.ਆਰ. (QR) ਕੋਡਾਂ ਰਾਹੀਂ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣ।

1ਕਮਜ਼ੋਰ ਆਬਾਦੀ ਲਈ ਵਾਧੂ ਲੋੜਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੌਕਰੀਦਾਤਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਰੇ [Cal/OSHA](#) ਮਿਆਰਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ [ਰੋਗ ਨਿਯੰਤਰਨ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਕੇਂਦਰਾਂ \(ਸੀ.ਡੀ.ਸੀ.\) \(CDC\)](#) ਅਤੇ [ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਦੇ ਜਨ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ \(ਸੀ.ਡੀ.ਪੀ.ਐਚ.\) \(CDPH\)](#) ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਸੇਧਾਂ ਦੇ ਬਦਲਣ 'ਤੇ, ਆਪਣੇ ਓਪਰੇਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

