

COVID-19

ਉਦਯੋਗ

ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ:

ਉੱਚ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ

30 ਸਤੰਬਰ 2020

covid19.ca.gov

ਰੂਪ-ਰੇਖਾ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸੇਧਾਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਉੱਚ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾਵਾਂ (IHE) ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਇਹ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਆਰਜ਼ੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੇਧਾਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਇਸ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਡਾਟਾ, ਮੌਜੂਦਾ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਬਿਹਤਰੀਨ ਵਿਹਾਰ, ਅਤੇ ਸੰਚਾਲਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਅਮਲੀ ਹਕੀਕਤਾਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ; ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਡਾਟਾ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਣਗੇ, ਸੇਧਾਂ ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਇਹ ਸੇਧਾਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਉਹਨਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਦਾਇਰਾ ਨਹੀਂ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਜਿੰਨਾਂ ਨਾਲ ਉੱਚ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਪਟਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

ਫੇਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁੜ-ਖੋਲ੍ਹਣ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਇਸ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ ਸਥਾਨਕ ਸਥਿਤੀਆਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਰੁਝਾਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਵੇਂ COVID-19 ਮਾਮਲੇ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲੇ ਦੀਆਂ ਦਰਾਂ ਸਥਿਰ ਹਨ ਜਾਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਪਿਛਲੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਅੰਦਰ ਘੱਟੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ), IHE ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਉਪਲਬਧਤਾ, ਅਤੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਸਮਰੱਥਾ ਅਤੇ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਫੈਲਣ ਸੰਬੰਧੀ ਛਾਣ-ਬੀਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਸ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਥਾਰਟੀਆਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਲਏ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਅਮਲ ਹਰ ਇੱਕ ਸੈਟਿੰਗ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਵਿਉਂਤਬੱਧ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਸੰਸਥਾਨ 'ਤੇ ਸੰਚਾਲਿਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਲਈ ਉਚਿਤ ਵਿਚਾਰ-ਚਿੰਤਨ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਕਾਂ ਨੂੰ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ—ਢੁਕਵੇਂ ਹਿੱਸੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਰੀਝਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ—ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਸਟਾਫ਼ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚਲੇ ਲੇਬਰ ਪਾਰਟਨਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਇਸ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਅਧਿਕਾਰ ਦਾ ਖੰਡਨ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਸੰਵਿਧਾਨਿਕ, ਨਿਯਾਮਕ, ਜਾਂ ਸਮੂਹਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਦੇਸ਼ਾਵਲੀ ਕਰ ਕੇ ਹਾਸਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇਹ ਵਿਸਤਰਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਾਉਂਟੀ ਦੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਆਦੇਸ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਨਾ ਹੀ ਇਹ ਕਿਸੇ ਮੌਜੂਦਾ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਬੰਧੀ ਨਿਯਾਮਕ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਬਦਲ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ Cal/OSHA। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ COVID-19 ਸਥਿਤੀ ਉਭਰ ਕੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਉਵੇਂ ਹੀ IHE ਨੂੰ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਰਾਜ/ਸਥਾਨਕ ਆਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂੰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।¹ ਖਾਸ ਕਰਕੇ:

- Cal/OSHA [COVID-19 ਤੋਂ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਬਚਾਅ ਸੰਬੰਧੀ Cal/OSHA ਦੀਆਂ ਆਰਜ਼ੀ ਆਮ ਸੇਧਾਂ ਵੈੱਬ-ਪਨੇ](#) 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਆਪਕ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- California ਦੇ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਅਤੇ Cal/OSHA ਕੋਲ ਉੱਚ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾਨਾਂ ਲਈ ਵਧੀਕ ਢੁਕਵੇਂ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਸਿਰਫ [ਫਿੱਟਨੈਸ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹੂਲਤਾਂ](#), [ਰਿਟੇਲ](#) ਅਤੇ [ਬੋਰਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ](#) ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ, ਇਸ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਲਾਗੂ ਹੋਣ 'ਤੇ, ਸੰਸਥਾਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਮੁੜ-ਚਾਲੂ ਹੋਣ 'ਤੇ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਦੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਵਰਤੋਂ

18 ਜੂਨ ਨੂੰ, CDPH ਨੇ [ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ](#) ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ, ਜਿਸ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਮੋਟੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਜਨਤਾ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨੇੜੇ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ।

California ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਸੂਚੀਬੱਧ ਉੱਚ-ਜੋਖਮ ਵਾਲੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ 'ਤੇ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਜ਼ਰੂਰ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ:

- ਕਿਸੀ ਵੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋਣ, ਜਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਵੇਲੇ;²
- ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੈਕਟਰ ਤੋਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹਸਪਤਾਲ, ਫਾਰਮੇਸੀ, ਮੈਡੀਕਲ ਕਲੀਨਿਕ, ਲੈਬੋਰਟਰੀ, ਚਿਕਿਤਸਕ ਜਾਂ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਦਫਤਰ, ਪਸ਼ੂਆਂ ਦਾ ਕਲੀਨਿਕ, ਜਾਂ ਬਲੱਡ ਬੈਂਕ ਦੀਆਂ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਹਨ;³
- ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਸਾਧਨ ਜਾਂ ਪੈਰਾਟ੍ਰਾਂਜ਼ਿਟ ਵਾਲੇ ਵਾਹਨ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਵਾਰੀ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਇੱਕ ਟੈਕਸੀ, ਨਿੱਜੀ ਕਾਰ ਸੇਵਾ, ਜਾਂ ਰਾਈਡ-ਸ਼ੇਅਰਿੰਗ ਵਾਹਨ ਦੀ ਸਵਾਰੀ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ;
- ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਚਾਹੇ ਉਹ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਆਫ-ਸਾਈਟ ਹੋਵੇ, ਜਦੋਂ:
 - ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਨਤਾ ਦੇ ਕਿਸੀ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ
 - ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵੇਲੇ, ਜਿੱਥੇ ਜਨਤਾ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਆਏ ਹੋਣ, ਚਾਹੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਉੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ;
 - ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਜਿੱਥੇ ਭੋਜਨ ਪਕਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਵੇਚਣ ਜਾਂ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਵੰਡਣ ਲਈ ਪੈਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ;
 - ਜਨਤਕ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਉੱਥੋਂ ਲੰਘਦੇ ਸਮੇਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਾਂਘਾ, ਪੌੜੀਆਂ, ਲਿਫਟ, ਅਤੇ ਪਾਰਕਿੰਗ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ;
 - ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਕਮਰੇ ਜਾਂ ਬੰਦ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣ 'ਤੇ ਜਿੱਥੇ ਹੋਰ ਲੋਕ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ (ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਇੱਕੋ ਨਿਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ) ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਵੇ;
 - ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਸਾਧਨ ਜਾਂ ਪੈਰਾਟ੍ਰਾਂਜ਼ਿਟ ਵਾਲੇ ਵਾਹਨ, ਟੈਕਸੀ, ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਕਾਰ ਸੇਵਾ ਜਾਂ ਰਾਈਡ-ਸ਼ੇਅਰਿੰਗ ਵਾਹਨ ਨੂੰ ਚਲਾਉਂਦੇ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਜਦੋਂ ਯਾਤਰੀ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਯਾਤਰੀ ਮੌਜੂਦ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਉਦੋਂ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਜਨਤਕ ਜਗ੍ਹਾਵਾਂ 'ਤੇ ਬਾਹਰ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਜਦੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤੋਂ ਛੇ ਫੁੱਟ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਵੇ।

CDPH ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਛੋਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ, ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮੈਡੀਕਲ ਸਥਿਤੀ, ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਕਿਸੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਪੀੜਤ, ਜਾਂ ਅਜਿਹੀ ਅਯੋਗਤਾ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ

ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਸੁਣ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜੋ ਸੁਣ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ, ਅਤੇ ਉਸ ਲਈ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਮੂੰਹ ਦੇਖਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਸਭ ਇਹਨਾਂ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਤੋਂ ਛੋਟਾਂ ਸਮੇਤ ਸੰਪੂਰਨ ਵੇਰਵੇ [ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ](#) ਵਿੱਚ ਪਤਾ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਨੂੰ ਹੋਰ ਹਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਰਤਣ ਦੀ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੀਕ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਵੱਲੋਂ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖਰੀਦਣ ਦੇ ਲਈ ਇੱਕ ਵਾਜਬ ਮੁੱਲ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਆਪਣੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਵੱਲੋਂ ਉਹਨਾਂ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਨੀਤੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਛੋਟਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਕਰਮਚਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਵੈਸੇ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਕਿਸੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸਥਿਤੀ ਕਾਰਨ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦਾ, ਤਾਂ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਵਿਕਲਪ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਹ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਵਰਤ ਸਕਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਫੇਸ ਸ਼ੀਲਡ ਜਿਸ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਇੱਕ ਕੱਪੜਾ ਲੱਗਾ ਹੋਵੇ, ਜੇਕਰ ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸਥਿਤੀ ਇਸ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦੀ ਹੋਵੇ।

ਉਹ ਕਾਰੋਬਾਰ ਜੋ ਜਨਤਾ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ [CDPH ਦੇ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਸੰਬੰਧੀ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ](#) ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਛੋਟਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਜਨਤਾ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਨਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਅਲਹਿਦਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਜੇਕਰ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ [ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ](#) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗਾਹਕਾਂ, ਕਲਾਇੰਟਾਂ, ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ, ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਛੋਟਾਂ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਉੱਚ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾਨਾਂ ਨੂੰ ਜਨਤਾ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਾਉਣ ਦਾ ਪੁਰਜ਼ੋਰ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮੈਡੀਕਲ ਸਥਿਤੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ, ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਕਿਸੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਜਾਂ ਅਜਿਹੀ ਅਯੋਗਤਾ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਛੋਟਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਛੋਟਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਸੁਣ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜੋ ਸੁਣ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੜ੍ਹਾਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਦੌਰਾਨ, ਜੋ ਸਿੱਖਿਅਕ ਲੈਕਚਰ ਹਾਲ ਵਿੱਚ ਛੇ ਫੁੱਟ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਕਪੜੇ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਫੇਸ ਸ਼ੀਲਡ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

California ਦੇ ਗਵਰਨਰ ਦਾ ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਾਲਾ ਦਫਤਰ (CalOES) ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ CDPH ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਦੀ ਖਰੀਦ ਅਤੇ ਵੰਡ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਵਧੀਕ ਜਾਣਕਾਰੀ [ਇੱਥੇ](#) ਦੇਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੈਪਸ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਆਬਾਦ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



1. COVID-19 ਰੋਕਥਾਮ ਯੋਜਨਾ

- ਕੈਂਪਸ ਸੰਬੰਧੀ ਖਾਸ COVID-19 ਰੋਕਥਾਮ ਯੋਜਨਾ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨਾ, ਕੰਮ ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਰੇ ਖੇਤਰਾਂ, ਕਾਰਜਾਂ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਮਿਲਣ-ਜੁਲਣ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਜੋਖਮ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰੇਕ ਕੈਂਪਸ ਵਿਖੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਨੋਨੀਤ ਕਰਨਾ। IHE-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਥਾਰਟੀਆਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਲਿੱਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
 - ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ CDPH ਦੇ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਕਾਰਜ ਸਥਾਨ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਛੋਟਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਨੀਤੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
- ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਕਰਨਾ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਦਫਤਰ ਕਿੱਥੇ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਜਾਂ ਗਾਹਕਾਂ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦਾ ਫੈਲਾਅ ਹੋਣ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿਓ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ। ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀਆਂ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਉਪਲਬਧ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਕਰਵਾਓ।
- ਸੰਸਥਾ ਦਾ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ ਕਿ ਉੱਥੇ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਪਛਾਣੀਆਂ ਗਈਆਂ ਕਮੀਆਂ ਨੂੰ ਨੋਟ ਅਤੇ ਠੀਕ ਕਰੋ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ COVID-19 ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਛਾਣ-ਬੀਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਸੰਸਥਾ, ਕੈਂਪਸ, ਜਾਂ ਸੰਸਥਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੇ ਲਾਗ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਹਿੱਸਾ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ। ਕੇਸਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਧਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਯੋਜਨਾ ਅੱਪਡੇਟ ਕਰੋ।
- CDPH) ਸੋਧਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਜ ਸਥਾਨ ਵਿਖੇ ਲਾਗ ਫੈਲਣ ਦੀ ਘਟਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੋਕਾਲਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰੋ।
- ਕਿਸੇ ਸੰਕੁਚਿਤ ਕਰਮਚਾਰੀ ਜਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ (15 ਮਿੰਟ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਛੇ ਫੁੱਟ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ) ਅਤੇ COVID-19 ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਕਰਮਚਾਰੀ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕਾਂ ਨੂੰ ਬਾਕੀਆਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ।
- ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸੋਧਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਰਹਿਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਵਿਖੇ ਬਿਮਾਰੀ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸੰਚਾਲਨ ਨੂੰ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੰਦ ਜਾਂ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਸੰਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਰਹੇ ਵੈਂਡਰਾਂ, ਸੁਤੰਤਰ ਠੇਕੇਦਾਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਸੋਧਾਂ ਬਾਰੇ ਗਿਆਨ ਹੋਵੇ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ PPE ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹੋਣ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਆਪ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਣ, ਅਤੇ ਉਹ ਇਹਨਾਂ ਸੋਧਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ।



2. ਸਧਾਰਨ ਉਪਾਅ

- ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦਾ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਨ ਉਪਾਅ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਅਤੇ ਰਾਜ ਅਥਾਰਟੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਸਥਾਪਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ:
 - ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ, ਜਾਂ ਮਨੋਨੀਤ ਸਟਾਫ਼ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰੋ, ਜੋ ਸਥਾਨਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨੀਟਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਇੱਕ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ [ਇੱਥੇ](#) ਦੇਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
 - [California ਦੇ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਅਤੇ Cal/OSHA](#) ਸਮੇਤ ਹੋਰ ਰਾਜ ਏਜੰਸੀਆਂ ਤੋਂ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਡਾਟਾ ਅਤੇ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ।
- ਕਨੂੰਨ ਵੱਲੋਂ ਮਿਲੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, ਬਾਹਰੀ ਭਾਈਚਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਈਟ ਅੰਦਰ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਅਤੇ ਕੈਂਪਸ ਦੇ ਸਰੋਤ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਰੋਕੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਜਿੰਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕ ਸਾਈਟ 'ਤੇ ਵਧਣਗੇ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ, ਅਤੇ ਸਟਾਫ਼ ਨਾਲ ਮਿਲਣਗੇ, ਓਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵਧੇਗਾ।
- ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਸੰਸਥਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ COVID-19 ਨਾਲ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕਲਾਸਾਂ, ਸਮੂਹਾਂ, ਜਾਂ ਪੂਰੀ ਸੰਸਥਾ ਨੂੰ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਸੰਬੰਧੀ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਸੈਕਸ਼ਨ 10 ਦੇਖੋ।



3. ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਾਫ਼-ਸਫਾਈ ਵਿਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ

- [ਹੱਥ ਧੋਣ](#), [ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ](#), [ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਛੂਹਣ](#) ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ, [ਖੰਘ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਆਉਣ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਢਕਣ](#) ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰੋ।
 - ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ, ਅਤੇ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਾਰ-ਵਾਰ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋਣ, ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮਲਣ। “ਸੂਖਮਜੀਵ-ਵਿਰੋਧੀ” ਸਾਬਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਸ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
 - ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ, ਅਤੇ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਖੰਘ ਅਤੇ ਛਿੱਕ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਟਿਸ਼ੂ ਜਾਂ ਕੂਹਣੀ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਿੱਸੇ ਨਾਲ ਢਕਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਵਰਤੇ ਗਏ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਕੂੜੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

- ਜਦੋਂ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਵੇ ਉਦੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਹੱਥਾਂ 'ਤੇ ਮਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੁੱਕ ਨਾ ਜਾਵੇ।
- [FDA ਦੀ ਸਲਾਹ](#) ਮੁਤਾਬਕ ਉਸ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮੈਥੇਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੈਥੇਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ।
- [ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਫ਼ਾਈ](#) ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਚਿਤ ਸਾਮਾਨ ਦਾ ਹੋਣਾ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਸਟੇਸ਼ਨ, ਸਾਬਣ, ਘੱਟੋ ਘੱਟ 60 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਈਥਾਈਲ ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲਾ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ, ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ, ਟਿਸ਼ੂ, ਰੋਗਾਣੂ-ਨਾਸ਼ਕ ਵਾਈਪ, ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸਪਰਸ਼ ਵਾਲੇ/ਫੁੱਟ ਪੈਦਲ ਵਾਲੇ ਕੂੜੇਦਾਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਬਣਾਓ ਜਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਸਟਾਫ਼ ਦਾ ਹਰੇਕ ਸਾਲ ਪਤਝੜ ਦੀ ਰੁੱਤ ਦੌਰਾਨ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਖੰਡਨਯੋਗ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ:
 - ਕੈਂਪਸ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦਾ ਬਚਾਅ ਕਰਨਾ
 - ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਦੀ ਮੰਗ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ
 - ਉਹਨਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਦਮ COVID-19 ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰ ਕੇ ਨਹੀਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ IHE ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਵਿਆਪਕ ਉਪਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਉੱਚ ਦਿਖਣਯੋਗ ਥਾਵਾਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਇਮਾਰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਦੁਆਰ, ਬਾਥਰੂਮ, ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ) ਵਿੱਚ [ਸਾਈਨ](#) ਪੋਸਟ ਕਰੋ ਜੋ [ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲਿੱਤੋ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਰੋਕਥਾਮ ਉਪਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਨ](#) ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਕਿ [ਕੀਟਾਨੁਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ](#) ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ [ਚੰਗੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਣਾ](#), [ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ](#), ਅਤੇ [ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਾਉਣਾ](#))।
- ਅਧਿਆਪਕਾਂ, ਸਟਾਫ਼, ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ COVID-19 ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦੇ ਵਤੀਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੁਨੇਹੇ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, [ਵੀਡੀਓ](#)) ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ IHE ਦੀਆਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ 'ਤੇ, ਈਮੇਲਾਂ ਵਿੱਚ, ਅਤੇ IHE ਦੇ [ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡਿਆ ਖਾਤਿਆਂ](#)) 'ਤੇ ਅਤੇ ਇਹ ਸਭ [ਕਲੀਰੀ ਐਕਟ](#) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



4. ਸਾਫ਼-ਸਫਾਈ, ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਹਵਾਦਾਰੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧਾਓ



ਸਾਫ਼-ਸਫਾਈ, ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਨਾ

- ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੇਠਾਂ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਪੂਰਾ ਦਿਨ IHE ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਾਰ ਵਾਰ ਸਪਰਸ਼ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰੋ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਹੈਂਡਲ, ਲਾਈਟ ਦੇ ਬਟਨ, ਸਿੱਕੇ ਦੇ ਹੈਂਡਲ, ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਫੁਹਾਰੇ, ਫੜ੍ਹਨ ਵਾਲੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ, ਹੱਥ ਵਾਲੀ ਰੇਲਿੰਗ, ਗੁਸਲਖਾਨੇ ਦੀਆਂ ਸਟਾਲਾਂ, ਡਾਈਨਿੰਗ ਹਾਲ ਦੀਆਂ ਮੇਜ਼ਾਂ, ਲਿਫਟ ਦੇ ਕੰਟਰੋਲ)।
- ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਯੋਗ ਵਸਤੂਆਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਲੈਬ ਦੇ ਉਪਕਰਨ, ਕੰਪਿਊਟਰ ਉਪਕਰਨ, ਡੈਸਕ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਿੰਨੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਓਨੀ ਘੱਟ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਹਰ ਵਾਰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ IHE ਵੱਲੋਂ ਆਵਾਜਾਈ ਲਈ ਵਾਹਨਾਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਬੱਸਾਂ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਸਟਾਫ਼ ਲਈ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਾਫ਼-ਸਫਾਈ, ਕਪੜੇ ਦੀ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ)। IHE ਦੀਆਂ ਬੱਸਾਂ, ਵੈਨਾਂ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਵਾਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਲਈ, [ਬੱਸ ਟ੍ਰਾਂਜ਼ਿਟ ਸੰਚਾਲਕਾਂ](#) ਲਈ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਦੇਖੋ। ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਅਕਸਰ ਸਪਰਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਵਾਈਪ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਰਤ ਕੇ ਸੁੱਟਣਯੋਗ ਦਸਤਾਨੇ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਏ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਵਧਾਈ ਗਈ, ਨਿਯਮਿਤ ਸਾਫ਼-ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸਮਾਂ-ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਜੋ ਸਾਫ਼-ਸਫਾਈ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਘੱਟ-ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਲੋੜ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰੇ।
- ਸਾਫ਼-ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਸਹੀ ਹਵਾਦਾਰੀ ਨੂੰ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ। ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਜ਼ਾ ਬਾਹਰੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਦਿਓ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਬਾਰੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ।
- ਸਾਫ਼-ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਸਿਰਫ ਉਦੋਂ ਬਣਾਓ ਜਦੋਂ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਲੋਕ ਮੌਜੂਦ ਨਾ ਹੋਣ; ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹਵਾ ਨੂੰ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿਓ। ਜੇਕਰ ਸਤ੍ਹਾ ਜਾਂ ਵਸਤੂ ਪੂਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮਿੱਟੀ ਨਾਲ ਮਲੀਨ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਜਾਂ U.S. ਦੀ ਵਾਤਾਵਰਨਿਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਏਜੰਸੀ EPA ਦੇ [ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਚੋਣ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ](#) ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਸਾਰੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਵਰਤੋਂਯੋਗ, ਦਮੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਾਫ਼-ਸਫਾਈ ਉਤਪਾਦ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ।
- [EPA ਵੱਲੋਂ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਸੂਚੀ "N"](#) ਵਿੱਚੋਂ ਉਹ ਰੋਗਾਣੂ-ਨਾਸ਼ਕ ਉਤਪਾਦ ਚੁਣੋ ਜੋ ਉਸ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਕਾਰਨ COVID-19 ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

- ਰੋਗਾਣੂ-ਨਾਸ਼ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ [ਦਮੇ](#) ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ, ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ [ਰੋਗਾਣੂ-ਨਾਸ਼ਕ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਚੋਣ](#) ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਦਮੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮੁਲ ਸਮੱਗਰੀਆਂ (ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਨ ਪੈਰੋਕਸਾਈਡ, ਸਿਟ੍ਰਿਕ ਐਸਿਡ ਜਾਂ ਲੈਕਟਿਕ ਐਸਿਡ) ਨਾਲ ਬਣੇ ਹਨ ਅਤੇ EPA ਸੂਚੀ “N” ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਅਜਿਹੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪੈਰੋਕਸੀਐਸੀਟਿਕ (ਪੈਰਾਸਿਟਿਕ) ਐਸਿਡ, ਸੋਡੀਅਮ ਹਾਈਪੋਕਲੋਰਾਈਟ (ਬਲੀਚ) ਜਾਂ ਚਾਰ ਰਸਾਇਣਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਬਣੇ ਅਮੋਨੀਅਮ ਕੰਪਾਊਂਡ ਹੋਣ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਦਮਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਢੁਕਵੀਆਂ ਪਤਲਾਪਣ ਦਰਾਂ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਸਮਿਆਂ ਲਈ ਰੋਗਾਣੂ-ਨਾਸ਼ਕ ਉਤਪਾਦ ਦੇ ਲੇਬਲ ‘ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਉਤਪਾਦ ਦੇ ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ, ਹਵਾਦਾਰੀ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ [ਜੋਖਮਾਂ](#) ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਰਤੋਂ ਲਈ Cal/OSHA ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ।
- [California ਦੇ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨ ਵਿਭਾਗ](#) ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ [ਹਿਦਾਇਤਾਂ](#) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਰੋਗਾਣੂ-ਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਟਾਫ਼ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਰਮਚਾਰੀ ਜੋ ਕੈਂਪਸ ਸਾਈਟ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਤਪਾਦ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਅਤੇ ਸਹੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਨਾਂ ਨਾਲ ਲੈਸ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਸਤਾਨੇ, ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਸੁਆਸ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਹੋਰ ਢੁਕਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਘੱਟ ਅਤੇ ਲੋੜ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਨਾਸ਼ ਸਮਾਂ ਸੂਚੀ ਸਥਾਪਤ ਕਰੋ।
- ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ, ਅਤੇ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸੈੱਲ ਫੋਨ, ਹੋਰ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਨਿਕ) ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ, ਅਤੇ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਯੋਗ ਡੈਸਕ, ਲੈਬ ਉਪਕਰਨ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਯੋਗ ਵਸਤੂਆਂ ਅਤੇ ਸੜ੍ਹਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰੋਗਾਣੂ-ਨਾਸ਼ਕ ਵਾਈਪਾਂ ਨਾਲ ਵਾਈਪ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।

- ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਜ਼ਾ ਬਾਹਰੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਦਿਓ:
 - ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਬਾਰੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹੋ, ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇਕਰ ਕਮਰੇ ਦੇ ਵਿਪਰੀਤ ਪਾਸਿਆਂ 'ਤੇ ਦੋ ਜਾਂ ਦੋ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਾਰੀਆਂ ਖੁਲ੍ਹੀਆਂ ਹੋਣ, ਤਾਂਕਿ ਵਧੀਆ ਕੁਦਰਤੀ ਹਵਾਦਾਰੀ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਬਾਰੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਬਾਰੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹਣਾ ਉਸ ਇਮਾਰਤ ਦੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਲਈ ਜੋਖਮ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕੇ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਟਰੱਕ ਦੇ ਧੁੱਪੇ ਜਾਂ ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ ਬੂਰ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਦੇਣਾ), ਤਾਂ ਰੂਮ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰਾਂ ਜਾਂ ਬਲੇਅਰਾਂ ਨੂੰ “ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ” ਸੈਟਿੰਗ ‘ਤੇ, ਅਤੇ ਰੂਮ HEPA (ਉੱਚ-ਸਮਰੱਥਾ ਪਾਰਟੀਕੁਲੇਟ ਹਵਾ) ਕਲੀਨਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
 - ਮਸ਼ੀਨੀ ਹਵਾਦਾਰੀ ਵਾਲੀਆਂ ਇਮਾਰਤਾਂ ਲਈ, ਮੰਗ ਦੁਆਰਾ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਹਵਾਦਾਰੀ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਹਵਾ ਵਾਲੇ ਡੈੱਪਰਾਂ ਨੂੰ 100% ‘ਤੇ ਜਾਂ ਉਸ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ‘ਤੇ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਜਿਸ ਦੀਆਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਬਾਹਰੀ ਹਵਾ ਦੀ ਹਵਾਦਾਰੀ ਨੂੰ ਵਧਾਓ।
 - ਜਦੋਂ ਇਮਾਰਤ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਹੋਣ ਉਦੋਂ ਇਮਾਰਤ ਦੇ ਮਸ਼ੀਨੀ ਹਵਾਦਾਰੀ ਸਿਸਟਮਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰੰਤਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਚੱਲਦੇ ਰਹਿਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
 - ਇਮਾਰਤ ਦੇ ਮਸ਼ੀਨੀ ਹਵਾਦਾਰੀ ਫਿਲਟਰੇਸ਼ਨ ਨੂੰ MERV-13 ਜਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਵ ਪੱਧਰ ‘ਤੇ ਅੱਪਗ੍ਰੇਡ ਕਰੋ।
 - ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ, ਪੋਰਟੇਬਲ ਏਅਰ ਕਲੀਨਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਕਵਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ HEPA ਫਿਲਟਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪੋਰਟੇਬਲ ਰੂਮ ਏਅਰ ਕਲੀਨਰਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
 - ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [ਸਕੂਲਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਖੋਲ੍ਹਣ ਸੰਬੰਧੀ ASHRAE ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ](#)।



ਪਾਣੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਦਾ ਰੋਗਾਣੂ-ਨਾਸ਼ ਕਰਨਾ

- [ਲੀਜਨੇਅਰ ਬਿਮਾਰੀ](#) ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਉਹ ਸਾਰੇ [ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ](#) ਜੋ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਕਿ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਫੁਹਾਰੇ ਅਤੇ ਸਜਾਵਟੀ ਫੁਹਾਰੇ) ਸੰਸਥਾਨ ਦੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬੰਦ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ।
- ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਫੁਹਾਰਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਵਰਜਿਤ ਹੈ। ਅਧਿਆਪਕਾਂ, ਸਟਾਫ਼ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਖੁਦ ਦਾ ਪਾਣੀ ਲਿਆਉਣ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ ਨਿੱਜੀ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਲਈ ਪਾਣੀ ਮੁੜ-ਭਰਨ ਵਾਲੇ ਸਟੇਸ਼ਨ ਵਰਤਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਮੁੜ-ਭਰਨ ਵਾਲੇ ਸਟੇਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਮੁੜ-ਭਰਨ ਵਾਲੇ ਸਟੇਸ਼ਨਾਂ ‘ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕ ਪੋਸਟ ਕਰੋ ਜੋ ਵਰਤੋਂਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਮੁੜ-ਭਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਜਾਂ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ।



5. ਕੈਂਪਸ 'ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰੋ

ਸੰਸ਼ੋਧਿਤ ਖਾਕੇ

ਚਿਤਾਵਨੀ: ਇੱਕਲੀ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਰੱਖਣਾ ਅੰਦਰੂਨੀ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਹਨਾਂ ਸੋਧਾਂ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕੀਤੇ ਉਪਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ, ਵਧਾਈ ਗਈ ਹਵਾਦਾਰੀ, ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

- ਬੈਠਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੀਟਾਂ/ਡੈਸਕਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਛੇ ਫੁੱਟ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਵੱਡੇ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਛੋਟੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਲਗਾਓ।
- ਇਹ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਕਾਉਂਟੀ ਕਿਹੜੇ ਟੀਅਰ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
 - ਜਾਮਨੀ – ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ – ਟੀਅਰ 1: ਲੈਕਚਰਾਂ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।
 - ਲਾਲ – ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ – ਟੀਅਰ 2: ਲੈਕਚਰਾਂ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੈ ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੰਸ਼ੋਧਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ 25% ਸਮਰੱਥਾ ਜਾਂ 100 ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਵੀ ਘੱਟ ਹੋਵੇ।
 - ਸੰਤਰੀ – ਦਰਮਿਆਨਾ – ਟੀਅਰ 3: ਲੈਕਚਰਾਂ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੈ ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੰਸ਼ੋਧਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ 50% ਸਮਰੱਥਾ ਜਾਂ 200 ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਵੀ ਘੱਟ ਹੋਵੇ।
 - ਪੀਲਾ – ਨਿਊਨਤਮ – ਟੀਅਰ 4: ਲੈਕਚਰਾਂ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੈ ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੰਸ਼ੋਧਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ 50% ਸਮਰੱਥਾ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਲਈ ਗੈਰ-ਕਲਾਸਰੂਮ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜੇਕਰ ਮੌਸਮ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਬਾਹਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਨਿਯਮਿਤ ਵਰਤੋਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਵਿਹਾਰਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਮਕਾਲੀ ਦੂਰ-ਦੁਰਾਡੇ ਤੋਂ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ ਤਾਕਿ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇ।
- ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਿਖਲਾਈ ਮੌਕਿਆਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਲੈਬਾਂ, ਵਿਵਸਾਇਕ ਹੁਨਰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ) ਵਿੱਚ ਰੁਝੇ ਹੋਏ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਢੁਕਵੀਂ ਦੂਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਓ।
- IHE ਦੇ ਵਾਹਨਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਵਧਾਓ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਵਾਹਨ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕੁਝ ਕਤਾਰਾਂ ਖਾਲੀ ਛੱਡੋ) ਅਤੇ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਸਭ ਨੇ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਾਈਆਂ ਹੋਣ। ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਬਾਰੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਅਤੇ ਵਾਹਨ ਦੇ ਹਵਾਦਾਰੀ ਸਿਸਟਮ ਰਾਹੀਂ ਤਾਜ਼ਾ ਬਾਹਰੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਦਿਓ।

- ਛੋਟੇ ਸਮੂਹਾਂ ਲਈ ਮੁੜ-ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

ਭੌਤਿਕ ਬੈਰੀਅਰ ਅਤੇ ਗਾਈਡ

- ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਛੇ ਫੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕੈਸ਼ ਰਜਿਸਟਰ) ਅਛੇਦ ਭੌਤਿਕ ਬੈਰੀਅਰ ਸਥਾਪਤ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਛਿੱਕ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਗਾਰਡ ਅਤੇ ਪਾਰਟੀਸ਼ਨ।
- ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕਤਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਵਿਆਕਤੀ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਛੇ ਫੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣ, ਭੌਤਿਕ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਕ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਰਸ਼ ਜਾਂ ਫੁੱਟਪਾਥ 'ਤੇ ਟੇਪ ਅਤੇ ਕੰਧਾਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕ।
- ਜਿੰਨਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਲਈ ਓਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਸਤੇ ਮਨੋਨੀਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਅਜਿਹੇ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਲਾਗੂ ਕਰੋ ਜੋ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾਂ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਘੱਟ ਕਰਨ।
- ਅਸਾਈਨਮੈਂਟਾਂ ਸਪੁਰਦ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਸੰਪਰਕ ਹੋਵੇ।

ਸਰਵਜਨਕ ਜਗ੍ਹਾਵਾਂ

- ਕਨੂੰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਅਨੁਸਾਰ, ਜਿੰਨਾਂ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਜਾਂ ਵਾਲੰਟੀਅਰਾਂ ਦੀ ਕੈਂਪਸ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ-ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਾਂ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰੀ ਸਮੂਹਾਂ ਜਾਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਹੋਵੇ—ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਜੋ ਸਥਾਨਕ ਭੂਗੋਲਿਕ ਖੇਤਰ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਭਾਈਚਾਰਾ, ਨਗਰ, ਸ਼ਹਿਰ, ਜਾਂ ਕਾਉਂਟੀ) ਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ।
- ਗੈਰ-ਆਵਸ਼ਕ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਯੋਗ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੇਡਾਂ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਅਤੇ ਲਾਉਂਜ; ਆਵਸ਼ਕ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਯੋਗ ਥਾਵਾਂ ਲਈ, ਘੱਟ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ ਤਾਕਿ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਸਾਰੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਛੇ ਫੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਰਹਿਣ, ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਾਫ਼ [ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ](#) ਕਰੋ। ਇਸਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਸਟਮ ਬਣਾਓ।
- ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪੜ੍ਹਾਈ ਲਈ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਵਾਂ ਸੈੱਟ ਅੱਪ ਕਰੋ ਤਾਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਛੇ ਫੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੇ ਬੈਠ ਸਕਣ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਭੌਤਿਕ ਬੈਰੀਅਰ ਸਥਾਪਤ ਕਰੋ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਵਾਂ 'ਤੇ ਹਾਜ਼ਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਕਮਰੇ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦੇ 25% ਜਾਂ 100 ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਸੀਮਤ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਵੀ ਘੱਟ ਹੋਵੇ।

- ਗੁਸਲਖਾਨੇ ਦੇ ਸਿੰਕਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਭੌਤਿਕ ਬੈਰੀਅਰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀਆਂ ਲਚਕਦਾਰ ਸਕ੍ਰੀਨਾਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਦੋਂ ਜਦੋਂ ਉਹ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਛੇ ਫੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਜਦੋਂ ਸਿੰਕ ਛੇ ਫੁੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਛੱਡ ਕੇ ਇੱਕ ਸਿੰਕ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚਲੀ ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਵਾਰ ਉਸੇ ਗੁਸਲਖਾਨੇ ਅਤੇ ਨਹਾਉਣ ਦੇ ਫੁਹਾਰੇ ਦੀਆਂ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਵਰਤਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਤਾਂਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਸਮੂਹ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਕਾਬੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

ਜਿਮ, ਪੂਲ ਅਤੇ ਫਿੱਟਨੈਸ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ

- ਫਿੱਟਨੈਸ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪੂਲਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਦੇਖਣ ਲਈ "[ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਰਥ-ਵਿਵਸਥਾ ਲਈ ਖਾਕਾ](#)" [ਵੈੱਬਸਾਈਟ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ।
- ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਲਜ ਅਥਲੈਟਿਕਸ ਦੇ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਅਥਲੈਟਿਕ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਵੱਲੋਂ ਸਿਰਫ ਆਵਸ਼ਕ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਹੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਿਡਾਰੀ, ਕੋਚ, ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਅਕ, ਆਦਿ।

ਭੋਜਨ ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਡਾਈਨਿੰਗ ਹਾਲ

- ਭੋਜਨ ਲਈ ਪੈਕ ਕੀਤਾ ਖਾਣਾ ਲਿਜਾਉਣ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਡਾਈਨਿੰਗ ਹਾਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਜਾਇਆ ਗਿਆ ਭੋਜਨ ਪਰੋਸੇ (ਮੇਜ਼ ਉੱਤੇ ਰੱਖੇ ਖਾਣੇ ਜਾਂ ਸਵੈ-ਸੇਵਾ ਸਟੇਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ)।
- ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਰਤ ਕੇ ਸੁੱਟਣਯੋਗ ਭੋਜਨ ਸੇਵਾ ਆਈਟਮਾਂ ਵਰਤੋ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਭਾਂਡੇ, ਡੂੰਗੇ)। ਜੇਕਰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਰਤ ਕੇ ਸੁੱਟਣਯੋਗ ਆਈਟਮਾਂ ਵਰਤਣਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਇੱਛਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਗੈਰ-ਸੁੱਟਣਯੋਗ ਭੋਜਨ ਸੇਵਾ ਵਾਲੀਆਂ ਆਈਟਮਾਂ ਨੂੰ ਫੜ੍ਹਨ ਲੱਗਿਆਂ ਦਸਤਾਨੇ ਪਾਏ ਹੋਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭਾਂਡੇ ਧੋਣ ਵਾਲੇ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਜਾਂ ਭਾਂਡੇ ਧੋਣ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ ਵਿੱਚ ਧੋਇਆ ਜਾਵੇ। ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਦਸਤਾਨੇ ਪਾਉਣ ਜਾਂ ਉਤਾਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਰਤੀ ਹੋਈ ਭੋਜਨ ਸੇਵਾ ਆਈਟਮ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਜਾਂ ਸੰਭਾਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ [ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣੇ](#) ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਇਵੈਂਟ 'ਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਹਰੇਕ ਹਾਜ਼ਰ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਮੇਜ਼ ਉੱਤੇ ਰੱਖੇ ਖਾਣੇ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ-ਸ਼ੈਲੀ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਬਾਕਸ ਜਾਂ ਬੈਗ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ। ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਭਾਂਡੇ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ ਅਤੇ [ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਅਲਰਜੀਆਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਧਿਆਨ](#) ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
- ਭੋਜਨ ਕੇਂਦਰਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਮੁਤਾਬਕ ਸੁਵਿਧਾ ਦੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਦੀਆਂ ਮੁੜ-ਖੋਲ੍ਹਣ ਸੰਬੰਧੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀਆਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਢੁਕਵੇਂ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ:

- ਜਾਮਨੀ – ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ – ਟੀਅਰ 1: ਬਾਹਰੀ ਸੰਚਾਲਨ (ਡਿਲੀਵਰੀ/ਪੈਕ ਕਰਵਾ ਕੇ ਲਿਜਾਉਣ ਦੀ ਸੁਵਿਧਾ) ਦੀ ਕੁਝ ਸੰਸ਼ੋਧਨਾਂ ਨਾਲ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੈ।
- ਲਾਲ – ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ – ਟੀਅਰ 2: ਅੰਦਰੂਨੀ ਡਾਈਨਿੰਗ ਸੰਚਾਲਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੈ ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੰਸ਼ੋਧਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ 25% ਸਮਰੱਥਾ ਜਾਂ 100 ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਵੀ ਘੱਟ ਹੋਵੇ।
- ਸੰਤਰੀ – ਦਰਮਿਆਨਾ – ਟੀਅਰ 3: ਅੰਦਰੂਨੀ ਡਾਈਨਿੰਗ ਸੰਚਾਲਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੈ ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੰਸ਼ੋਧਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ 50% ਸਮਰੱਥਾ ਜਾਂ 200 ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਵੀ ਘੱਟ ਹੋਵੇ।
- ਪੀਲਾ – ਨਿਊਨਤਮ – ਟੀਅਰ 4: ਅੰਦਰੂਨੀ ਡਾਈਨਿੰਗ ਸੰਚਾਲਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੈ ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੰਸ਼ੋਧਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ 50% ਸਮਰੱਥਾ ਨਾਲ ਚਲਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਵਧੀਕ ਕੈਪਸ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ [ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ](#), [ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ](#), [ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾ](#), ਭੋਜਨ ਕੇਂਦਰ, ਆਦਿ [ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਰਥ-ਵਿਵਸਥਾ ਲਈ ਖਾਕੇ](#) ਦੀਆਂ ਵਧੀਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।



6. ਸਾਂਝਾਕਰਨ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ

- ਉਹਨਾਂ ਆਈਟਮਾਂ ਦੇ ਸਾਂਝਾਕਰਨ ਨੂੰ ਨਿਰਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਵਰਨਿਤ ਕੀਤੇ ਅਨੁਸਾਰ [ਸਾਫ਼ ਜਾਂ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਨਾ](#) ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ।
- ਜਿੰਨਾਂ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਉੱਚ-ਸਪਰਸ਼ ਵਸਤੂਆਂ ਦੇ ਸਾਂਝਾਕਰਨ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਯੁਕਤ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਹਰੇਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਲਈ ਉਸ ਦਾ ਆਪਣਾ ਕਲਾ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮਾਨ, ਲੈਬ ਉਪਕਰਨ, ਕੰਪਿਊਟਰ ਮਨੋਨੀਤ ਕਰੋ) ਜਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਲਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉੱਪਰ ਵਰਨਿਤ ਅਨੁਸਾਰ ਹਰੇਕ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ [ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰੋ](#)।
- ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਨਿਕ ਡੀਵਾਈਸਾਂ, ਕਿਤਾਬਾਂ, ਪੈਨਾਂ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਿਖਲਾਈ ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਧਨਾਂ ਦੇ ਸਾਂਝਾਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।



7. IHE ਦੀ ਅਥਾਰਟੀ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹਾਊਸਿੰਗ

- ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿੱਚ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਕੈਪਸ-‘ਤੇ ਰਹਿਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮੌਜੂਦਾ [ਸਾਂਝੀ ਜਾਂ ਸਮੂਹ ਹਾਊਸਿੰਗ ਲਈ CDC ਦੀਆਂ COVID-19 ਸੇਵਾਵਾਂ](#) ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ:
 - ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਲਈ ਸੀਮਤ ਹਾਊਸਿੰਗ ਦਾ ਤਰਜੀਹੀਕਰਨ ਕਰਨ ਵੇਲੇ IHE ਵੱਲੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਦੀਆਂ ਇਕਵਟੀ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

- ਜਨਤਕ ਖੇਤਰਾਂ ਅਤੇ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਥਾਂ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹੋਏ COVID-19 ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਯਾਦ-ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਦਿਓ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਾਫ਼ ਸਫਾਈ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ (ਜ਼ੁਬਾਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਪੋਸਟਰ, ਵੀਡੀਓ)।
- ਸੈਕਸ਼ਨ 3 ਦੇ ਨਾਲ ਚੱਲਦੇ ਹੋਏ, ਪੂਰਾ ਦਿਨ ਜਨਤਕ ਖੇਤਰਾਂ ਅਤੇ ਉੱਚ-ਸਪਰਸ਼ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਦੀ ਸਾਫ਼-ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਨਾ।
- ਜਨਤਕ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਬਣਾਉਣਾ।
- ਸਾਰੇ ਲਿਵ-ਇਨ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ, ਗਰੈਜੂਏਟ ਹਾਲ ਡਾਇਰੈਕਟਰਾਂ, ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਟ ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ (ਆਰ.ਏ.), ਅਤੇ ਮਿਲਦੀਆਂ ਜੁਲਦੀਆਂ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਉਪਾਵਾਂ ਅਤੇ COVID-19 ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣਾ।
- ਮੌਜੂਦਾ ਸਥਾਨਕ ਅਤੇ ਰਾਜ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੇ ਆਦੇਸ਼ਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਕੋਈ ਸਮਾਜਕ ਇਵੈਂਟ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀਆਂ।
- ਸਹੀ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਣ ਲਈ ਜਨਤਕ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣ ਦੀ ਸੁਵਿਧਾ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰੋ।
- ਕੈਂਪਸ-ਅੰਦਰ ਹਾਊਸਿੰਗ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸੰਸ਼ੋਧਿਤ ਸੇਧਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਲਾਗੂ ਕਰ ਪਾਉਣਾ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕੈਂਪਸ-ਅੰਦਰ ਹਾਊਸਿੰਗ ਵਿਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਉਥੋਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਉਹ ਹਰ ਸੰਭਵ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕੇ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:
 - ਇਜਾਜ਼ਤ ਯੋਗ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਮਾਨੀਟਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨੀਆਂ।
 - ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਾਊਸਿੰਗ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ, ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਇੱਕ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਵਿਵਸਥਾ ਨੂੰ ਤਰੀਜ਼ ਹੋਣਾ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਾਲਜ/ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਕੋਲ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਸੀਮਤ ਹੋਵੇ। ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਰੱਖਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੋਵੇ, ਉਦੋਂ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਬੈੱਡਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਛੇ ਫੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਇਹ ਲਾਜ਼ਮੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਉਲਟੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸੌਣ (ਇੱਕ ਦੇ ਸਿਰ ਵੱਲ ਦੂਜੇ ਦੇ ਪੈਰ ਹੋਣ)।
 - ਪ੍ਰਤੀ ਗੁਸਲਖਾਨੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨਾ। ਜਦੋਂ ਸਾਂਝੇ ਗੁਸਲਖਾਨਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਦੂਰ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਸਾਫ਼-ਸਫਾਈ ਦੀ ਵਾਰਵਾਰਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਓ।

- ਗੈਰ-ਵਸਨੀਕਾਂ ਲਈ ਇਮਾਰਤ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰੀ ਮਹਿਮਾਨ, ਗੈਰ-ਵਸਨੀਕ ਸਟਾਫ਼, ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਨਾ ਹੋਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਯੋਗਤਾ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਦਾਰ।



8. ਸਟਾਫ਼ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿਓ

- COVID-19 ਦੇ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਸਬੰਧੀ ਅਧਿਆਪਕਾਂ, ਸਟਾਫ਼, ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:
 - [COVID-19](#) ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਇਸ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਣਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣ ਦੀ ਗੁੰਜਾਇਸ਼ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
 - ਸੰਸਥਾ ਦੀ COVID-19 ਰੋਕਥਾਮ ਯੋਜਨਾ।
 - ਘਰ ਵਿਖੇ ਸਵੈ-ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ [CDC ਸੇਧਾਂ](#) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
 - ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਗੰਭੀਰ ਬਣ ਜਾਣ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਨਿਰੰਤਰ ਦਰਦ ਜਾਂ ਦਬਾਅ, ਘਬਰਾਹਟ, ਜਾਂ ਬੁੱਲਾਂ ਜਾਂ ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਨੀਲਾ ਪੈ ਜਾਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਅੱਪਡੇਟਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੇਰਵੇ [CDC ਦੇ ਵੈੱਬਪੇਜ](#) 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।
 - ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਸੈਨੀਟੇਸ਼ਨ ਤਰੀਕੇ
 - ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਸੰਬੰਧੀ ਸੇਧਾਂ
 - PPE ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ [ਕਪੜੇ ਦੀ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ, ਇਸ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਅਤੇ ਧੋਣਾ](#), ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:
 - ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਨ PPE ਨਹੀਂ ਹਨ।
 - ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਇਸਨੂੰ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਖੜ੍ਹੇ ਜਾਂ ਬੈਠੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿੱਥ ਦੀ ਲੋੜ ਅਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹਨ।
 - ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਲਈ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢੱਕਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
 - ਆਪਣੀ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣਾ ਜਾਂ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
 - ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ, ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।

- ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਤਾਂ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- [CDPH ਦੇ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ](#) ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਹੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਦੋਂ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਲਾਜ਼ਮੀ ਪਾਈ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਛੋਟ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ, ਕੰਮ ਸੰਬੰਧੀ ਨਿਯਮਾਂ, ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਜੋ IHE ਵੱਲੋਂ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਅਪਣਾਏ ਗਏ ਹਨ। ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਚ IHE ਦੀਆਂ ਉਹ ਨੀਤੀਆਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੰਭਾਲਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਛੋਟ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।
- ਭੁਗਤਾਨਸ਼ੁਦਾ ਛੁੱਟੀ ਸੰਬੰਧੀ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜੋ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਰਮਚਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋਣ ਅਤੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਘਰ ਅੰਦਰ ਰਹਿਣਾ ਵਿੱਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਖਾਲਾ ਬਣ ਸਕੇ। ਉਹਨਾਂ ਸਰਕਾਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖੋ ਜੋ [COVID-19 ਲਈ ਬਿਮਾਰੀ ਸੰਬੰਧੀ ਭੁਗਤਾਨਸ਼ੁਦਾ ਛੁੱਟੀ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਮੁਆਵਜ਼ੇ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਹਨ](#), ਜਿਸ ਵਿੱਚ [ਪਰਿਵਾਰ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਅਧਿਨਿਯਮ](#) ਦੇ ਅਧੀਨ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨਸ਼ੁਦਾ ਛੁੱਟੀ ਸੰਬੰਧੀ ਅਧਿਕਾਰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਂ ਕਲਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਆਉਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ:
 - ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਜਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ [CDC ਦੁਆਰਾ ਦੱਸੇ ਅਨੁਸਾਰ](#), COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਕੰਬਣੀ ਛਿੜਨਾ, ਖੰਘ, ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ ਜਾਂ ਸਾਹ ਔਖਾ ਆਉਣਾ, ਥਕਾਵਟ, ਹੱਡ-ਪੈਰ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਟੁੱਟਣਾ, ਸਿਰ ਪੀੜ, ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਸੁਗੰਧ ਨਾ ਆਉਣਾ, ਗਲਾ ਖਰਾਬ ਹੋਣਾ, ਨੱਕ ਬੰਦ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਜੁਕਾਮ ਹੋਣਾ, ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣਾ, ਜਾਂ ਦਸਤ ਲੱਗਣੇ, ਜਾਂ
 - ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਜਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ COVID-19 ਦੀ ਤਸ਼ਖੀਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਹਾਲੇ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਜਾਂ
 - ਜੇਕਰ, ਪਿਛਲੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਕੋਈ ਕਰਮਚਾਰੀ ਜਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ COVID-19 ਹੋਇਆ ਸੀ ਅਤੇ ਜੋ ਹਾਲੇ ਵੀ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਕਰਾਮਕ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਜੋ ਹਾਲੇ ਵੀ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ)।
- ਕਿਸੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਜਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ COVID-19 ਤਸ਼ਖੀਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਕੰਮ ਜਾਂ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਤਾਂ ਹੀ ਪਰਤ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੇਕਰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਦਿਸੇ ਹੋਏ 10 ਦਿਨ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਜਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਪਿਛਲੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਬੁਖਾਰ ਨਹੀਂ ਚੜ੍ਹਿਆ (ਬੁਖਾਰ ਉਤਾਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ)। ਬਿਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲਾ ਕਰਮਚਾਰੀ ਜਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜਿਸ ਨੂੰ COVID-19 ਦੀ ਤਸ਼ਖੀਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈ ਹੈ ਕੰਮ ਜਾਂ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਹੀ ਪਰਤ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੇਕਰ COVID-19 ਦੇ ਪਹਿਲੀ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਜਾਂਚ ਲਈ ਨਮੂਨਾ ਲੈਣ ਦੀ ਤਾਰੀਖ ਤੋਂ 10 ਦਿਨ ਬੀਤ ਚੁੱਕੇ ਹਨ।

- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਕਰੋ ਕਿ ਹਰੇਕ ਸੁਤੰਤਰ ਠੇਕੇਦਾਰ, ਅਸਥਾਈ, ਜਾਂ ਠੇਕੇ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਅਤੇ ਵਲੰਟੀਅਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਕੈਂਪਸ ਦੀ COVID-19 ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਚੰਗੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਸਾਰਾ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਮਾਨ ਅਤੇ PPE ਹੋਵੇ। ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਠੇਕੇ 'ਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਇਹਨਾਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸੂਚੇਤ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਕਰਮਚਾਰੀ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ।
- ਸਿਖਲਾਈ ਨੂੰ ਆਭਾਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ, ਜਾਂ, ਜੇਕਰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ [ਛੇ-ਫੁੱਟ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ](#) ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੀ ਜਾ ਸਕੇ।



9. ਸੰਕੇਤਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰੋ

- CDC ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤੇ ਅਨੁਸਾਰ [COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ](#), ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:
 - ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਕੰਬਣੀ ਛਿੜਨਾ
 - ਖੰਘ
 - ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ ਜਾਂ ਸਾਹ ਔਖਾ ਆਉਣਾ
 - ਥਕਾਵਟ
 - ਹੱਡ-ਪੈਰ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਟੁੱਟਣਾ
 - ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
 - ਸੁਆਦ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਸੁਗੰਧ ਆਉਣੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣੀ
 - ਗਲਾ ਖਰਾਬ ਹੋਣਾ/ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
 - ਨੱਕ ਬੰਦ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਨੱਕ ਦਾ ਵਹਿਣਾ
 - ਕਚਿਆਣ ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਆਉਣਾ
 - ਦਸਤ
- ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਿਹਤ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਕਰੋ ਜਾਂ ਅਧਿਆਪਕਾਂ, ਸਟਾਫ਼, ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਜਾਂਚਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤਾਪਮਾਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ [ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ](#))।
- ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਂਚਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਦੀਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੋਣ ਯੋਗ ਫੈਡਰਲ ਜਾਂ ਰਾਜ ਦੇ ਪਰਦੇਦਾਰੀ ਅਤੇ ਗੁਪਤਤਾ ਕਨੂੰਨਾਂ ਅਤੇ ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ

ਹੈ। IHE ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਕਾਂ ਵੱਲੋਂ CDC ਦੇ [ਕਾਰੋਬਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਆਮ ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲਾਂ](#) ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਢੰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।



10. ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਸਟਾਫ਼ ਮੈਂਬਰ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜਾਂ ਮੁਲਾਕਾਤੀ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ



ਘਰ ਵਿੱਚ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਦੇ ਮਾਪਦੰਡ ਸੰਬੰਧੀ ਬੀਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿਓ

- ਉਹਨਾਂ ਸਟਾਫ਼ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ, ਜੋ ਬੀਮਾਰ ਹਨ ਜਾਂ ਜੋ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ COVID-19 ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀ [ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ](#) ਵਿੱਚ ਆਏ ਹਨ ਜਾਂ, ਜੇਕਰ ਉਹ ਕੈਂਪਸ ਹਾਊਸਿੰਗ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, [ਇਕਾਂਤਵਾਸ](#) ਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਯਾਦ ਦਵਾਓ।
- ਗੰਭੀਰ ਸੱਟ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ, ਬਿਨਾਂ ਦੇਰੀ ਤੋਂ 9-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- ਬੀਮਾਰ ਅਧਿਆਪਕਾਂ, ਸਟਾਫ਼, ਜਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ IHE ਸੰਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਜਾਂ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਨੂੰ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ CDC ਦੇ [ਘਰ ਵਿੱਚ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੇ ਮਾਪਦੰਡ](#) ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਕੈਂਪਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ COVID-19 ਤਸ਼ਖੀਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ।
- ਬੀਮਾਰ ਸਟਾਫ਼ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਹਰਜਾਨੇ ਦੇ ਡਰ ਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਸਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਸਟਾਫ਼ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਹਨਾਂ ਨੀਤੀਆਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣ।



ਉਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਜੋ ਬੀਮਾਰ ਹਨ, ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਥਾਂ ਲਿਜਾਓ

- ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਅਧਿਆਪਕਾਂ, ਸਟਾਫ਼, ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਜੇਕਰ ਉਹ ਬੀਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ IHE ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਉਹ COVID-19 ਦੇ [ਲੱਛਣਾਂ](#) ਨਾਲ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਗਏ ਹਨ, COVID-19 ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਆਈ ਹੈ, ਜਾਂ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਤਸਦੀਕਸ਼ੁਦਾ ਮਾਮਲੇ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ [ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹਨ](#) ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਾਲਜ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, IHE ਵੱਲੋਂ COVID-19 ਲਈ ਮਨੋਨੀਤ ਕੀਤੇ ਸੰਪਰਕ ਬਿੰਦੂ) ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

- COVID-19 [ਲੱਛਣਾਂ](#) (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੇਠਾਂ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ) ਵਾਲੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ, ਸਟਾਫ਼, ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਅਲੱਗ ਕਰ ਦਿਓ। ਜਿਹੜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਬੀਮਾਰ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:
 - ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ,
 - ਘਰ ਚਲੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਉਹ ਕੈਂਪਸ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਹਾਊਸਿੰਗ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਕਿਸੇ ਸਥਾਨਕ ਜਾਂ ਕੈਂਪਸ ਵਿਖੇ ਸਥਾਪਤ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੰਸਥਾ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ
 - ਜੇ ਬੀਮਾਰ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ [ਖੁਦ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ CDC ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ](#) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। IHE ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਜੋ IHE ਹਾਊਸਿੰਗ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, [ਸਾਂਝੀ ਅਤੇ ਸਮੂਹ ਵਾਲੀ ਹਾਊਸਿੰਗ ਲਈ CDC ਦੇ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ](#) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਹਰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਰਨ ਲਈ ਜਿਸ ਨੂੰ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਸਦੀ ਜਾਂਚ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਆਈ ਹੈ ਪਰ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ, IHE ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਕਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਕਮਰੇ, ਖੇਤਰ, ਜਾਂ ਇਮਾਰਤ/ਫਲੋਰ (ਕੈਂਪਸ-ਅੰਦਰਲੀ ਹਾਊਸਿੰਗ ਲਈ) ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ। [ਸਿਰਲੇਖ 8, ਸੈਕਸ਼ਨ 5199](#) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, IHE ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਦਾ ਬਚਾਅ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਬੀਮਾਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ। ਦੇਖੋ: [ਏਅਰੋਸੋਲ ਸੰਚਰਨਯੋਗ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਈ California ਦੀ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਸੰਬੰਧੀ ਗਾਈਡ](#)।
- ਸਿਰਲੇਖ 8, ਸੈਕਸ਼ਨ 5199 ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਹਰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਘਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੰਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਲਿਜਾਉਣ ਲਈ ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਸਥਾਪਤ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੀ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਇਸ ਗੱਲ ਲਈ ਸੁਚੇਤ ਕਰ ਦਿਓ ਕਿ ਇਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ COVID-19 ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



IHE ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ

- [CDC](#) ਅਤੇ [Cal/OSHA](#) ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਆ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਦੇਖੋ
 - COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ
 - ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ COVID-19 ਤੋਂ ਸਟਾਫ਼ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ ਬਚਾਅ ਕਰਨਾ।



ਸਾਫ਼-ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਨਾ

- ਬੀਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲੋਂ ਵਰਤੇ ਗਏ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉੱਪਰ ਵਰਨਿਤ ਕੀਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹਨਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ, ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਵਰਤੋ।
- ਸਾਫ਼ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ 24 ਘੰਟੇ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਅਮਲੀ ਹੋਵੇ, ਉਡੀਕ ਕਰੋ। ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਸਫਾਈ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ੀ ਹਵਾਦਾਰੀ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਵਿੱਚ [ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ](#) ਸਟਾਫ਼ ਵੱਲੋਂ ਰੋਗਾਣੂ-ਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦੀ [ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ](#) ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਰੋਗਾਣੂ-ਨਾਸ਼ਕ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ। ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਤੀਜੀ ਧਿਰ ਦੀਆਂ ਸਫਾਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।



ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ

- ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਕੈਂਪਸ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਉਚਿਤ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ COVID-19 ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਤੁਰੰਤ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ FERPA ਅਤੇ ADA ਸਮੇਤ ਰਾਜ ਅਤੇ ਫੈਡਰਲ ਕਨੂੰਨਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਗੁਪਤਤਾ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਵਧੀਕ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ [ਇੱਥੇ](#) ਲੱਭਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜਿਹੜੇ ਵਿਅਕਤੀ COVID-19 ਦੀ ਤਸ਼ਖੀਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ [ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ](#) ਵਿੱਚ ਆਏ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਕੁਆਰਟਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਅਤੇ [ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਸਵੈ-ਮਾਨੀਟਰ ਕਰਨ](#), ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ [CDC ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ](#) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ।
- ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇੜੇ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ੀਕਰਨ ਕਰੋ/ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਟਰੈਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ, ਉਚਿਤ ਸਟਾਫ਼, ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ COVID-19 ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਭਾਵਿਤ ਮਾਮਲੇ ਬਾਰੇ ਤੁਰੰਤ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਿੱਖਿਆ ਰਿਕਾਰਡਾਂ ਦੀ ਪਰਦੇਦਾਰੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ FERPA ਅਤੇ ਰਾਜ ਦੇ ਕਨੂੰਨਾਂ ਅਧੀਨ ਲੋੜੀਂਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਗੁਪਤਤਾ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਵਧੀਕ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ [ਇੱਥੇ](#) ਲੱਭਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਟਾਫ਼ ਸੰਪਰਕ ਵੱਲੋਂ ਤੁਰੰਤ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਸੂਚਨਾ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਤਾਲਮੇਲ ਵਾਲੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਬੀਮਾਰ ਸਟਾਫ਼ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਵਾਪਸ ਨਾ ਆਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿਓ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ CDC ਦੇ [ਘਰ ਵਿੱਚ ਇਕਾਤਵਾਸ](#) ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੇ ਮਾਪਦੰਡ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਲੈਂਦੇ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਿਨਾਂ ਬੁਖਾਰ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ, ਅਤੇ ਉਸ ਤਾਰੀਖ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 10 ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜਦੋਂ ਲੱਛਣ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਦਿਸੇ ਸਨ।
- ਉਹਨਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਸਟਾਫ਼ ਵਿਰੁੱਧ ਗੈਰ-ਵਿਤਕਰੇ ਨੂੰ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ COVID-19 ਤਸ਼ਖੀਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈ ਸੀ ਜਾਂ ਹੋਈ ਹੈ।



11. ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਚਾਲਨ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖੋ

 ਉਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜੋ COVID-19 ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਉੱਚ ਜੋਖਮ 'ਤੇ ਹਨ

- ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਅਤੇ ਸਟਾਫ਼ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗ ਅਤੇ ਕੁਝ ਖਾਸ ਅੰਤਰੀਵ ਮੈਡੀਕਲ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ) ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੇਠ ਆਉਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਟੈਲੀਵਰਕ, ਰਿਮੋਟ ਕੋਰਸ ਡਿਲੀਵਰੀ, ਅਤੇ ਸੰਸ਼ੋਧਿਤ ਕੰਮ ਸੰਬੰਧੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ)।
- ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੇਠ ਆਉਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਆਭਾਸੀ ਸਿਖਲਾਈ ਮੌਕੇ)।
- ਜਿਵੇਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਰੇ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਟੈਲੀਵਰਕ ਦੇ ਮੌਕੇ, ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਆਭਾਸੀ ਸਿਖਲਾਈ, ਸੁਤੰਤਰ ਪੜ੍ਹਾਈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮੌਕੇ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਓ।



ਨਿਯਮਕ ਜਾਗਰੂਕਤਾ

- ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਇਵੈਂਟ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਨਹੀਂ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਇਕੱਠ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਮੌਜੂਦਾ ਰਾਜ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਨਿਯਮਕ ਨੀਤੀਆਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂੰ ਰਹੋ।



ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

- IHE-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਭਾਸੀ ਸਮੂਹ ਇਵੈਂਟ, ਇਕੱਠ, ਜਾਂ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਕਰੋ। ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਇਕੱਠਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸੇਧਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ:
 - ਜਾਮਨੀ – ਵਿਸ਼ਿਸ਼ਟ – ਟੀਅਰ 1: ਇਕੱਠ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।
 - ਲਾਲ – ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ – ਟੀਅਰ 2: ਇਕੱਠ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੈ ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੰਸ਼ੋਧਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ 25% ਸਮਰੱਥਾ ਜਾਂ 100 ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਵੀ ਘੱਟ ਹੋਵੇ।
 - ਸੰਤਰੀ – ਦਰਮਿਆਨਾ – ਟੀਅਰ 3: ਇਕੱਠ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੈ ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੰਸ਼ੋਧਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ 50% ਸਮਰੱਥਾ ਜਾਂ 200 ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਵੀ ਘੱਟ ਹੋਵੇ।
 - ਪੀਲਾ – ਨਿਊਨਤਮ – ਟੀਅਰ 4: ਇਕੱਠ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੈ ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੰਸ਼ੋਧਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ 50% ਸਮਰੱਥਾ ਜਾਂ ਸੀਮਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

- ਖੇਡ ਇਵੈਂਟਾਂ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਸੰਬੰਧੀ ਲਾਗੂ ਹੋਣ ਯੋਗ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ, ਤਾਕਿ ਖਿਡਾਰੀਆਂ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਕੋਚਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। (ਕਾਲਜ ਦੇ ਅਥਲੈਟਿਕਸ ਸੰਬੰਧੀ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਹੇਠਾਂ ਦੇਖੋ।)
- ਜਨਤਕ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਜਿਹੇ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਇਕੱਠਾਂ ਲਈ, ਇਕੱਠਾਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੋਣ ਯੋਗ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਰਾਜ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਦੇ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਆਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- ਕਨੂੰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਅਨੁਸਾਰ, ਜਿੰਨਾਂ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਜਾਂ ਵਾਲੰਟੀਅਰਾਂ ਦੀ ਕੈਂਪਸ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ। ਬਾਹਰੀ ਸਮੂਹਾਂ ਜਾਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਾਂ ਮੀਟਿੰਗਾਂ – ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਥਾਨਕ ਭੂਗੋਲਿਕ ਖੇਤਰ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਭਾਈਚਾਰਾ, ਨਗਰ, ਸ਼ਹਿਰ, ਜਾਂ ਕਾਉਂਟੀ) ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਇਸ ਸਮੇਂ ਮਨਾਹੀ ਹੈ।

ਟੈਲੀਵਰਕ ਅਤੇ ਆਭਾਸੀ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ

- ਜਿੰਨਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਓਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਅਤੇ ਸਟਾਫ਼ ਲਈ ਟੈਲੀਵਰਕ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਜੋ [COVID-19 ਕਰਕੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਉੱਚ ਜੋਖਮ](#) 'ਤੇ ਹਨ।
- ਜਦ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵੀਡੀਓ- ਜਾਂ ਟੈਲੀ-ਕਾਨਫਰੰਸ ਕਾਲਾਂ ਕਰੋ।
- ਜਿਵੇਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਭਾਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ।
- ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਦੇ ਵਿਹਾਰਾਂ ਅਤੇ ਨੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੰਮ ਜਾਂ ਸਿਖਲਾਈ ਸਾਈਟਾਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਟੈਲੀਵਰਕ, ਆਭਾਸੀ ਸਿਖਲਾਈ) ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੰਮਕਾਜੀ ਜਾਂ ਸਿਖਲਾਈ ਘੰਟਿਆਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਬਦਲਵੀਆਂ ਸ਼ਿਫਟਾਂ ਜਾਂ ਕਲਾਸਾਂ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਸਫਰ ਅਤੇ ਆਵਾਜਾਈ

- ਰਾਜ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨਾਂ ਅਤੇ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਗੈਰ-ਆਵਸ਼ਕ ਸਫਰ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।
- ਵਿਦਿਆਰਥੀ, ਅਧਿਆਪਕ, ਅਤੇ ਸਟਾਫ਼, ਜੋ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਵਾਲੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜੋ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਚੱਲਣਾ, ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ, ਡਰਾਈਵਿੰਗ, ਜਾਂ ਇੱਕਲੇ ਜਾਂ ਘਰ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਕਾਰ ਚਲਾ ਕੇ ਜਾਣਾ)।

COVID-19 ਲਈ ਮਨੋਨੀਤ ਕੀਤਾ ਸੰਪਰਕ ਬਿੰਦੂ

- COVID-19 ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਕ ਜਾਂ ਦਫਤਰ ਨੂੰ ਮਨੋਨੀਤ ਕਰੋ। ਸਾਰੇ IHE ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ, ਅਤੇ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਸੰਭਾਵਿਤ COVID-19 ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਛਾਣ-ਬੀਣ ਕਰਨ, ਉਹਨਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ੀਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਟ੍ਰੈਕ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਤਾਲਮੇਲ ਬਿਠਾਉਣ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂਕਿ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇਵੇਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਉਚਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਣ, ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਾਲ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ, ਸਟਾਫ਼, ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

ਭਾਈਚਾਰਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗੀਦਾਰੀ

- ਰਾਜ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਟੀਆਂ ਦੀਆਂ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ COVID-19 ਭਾਈਚਾਰਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮਨੋਨੀਤ ਕੀਤੀ ਅਥਾਰਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਟਰੇਸਿੰਗ ਲਈ ਪੈਰਵੀ ਕਰਨਾ, ਭਾਈਚਾਰਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਮੇਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ, ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ, ਟੈਸਟਿੰਗ ਸਮਰੱਥਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ, IHE ਲੈਬਾਂ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ

- ਅਜਿਹੀਆਂ ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖੋ ਜੋ
 - ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ, ਅਤੇ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ
 - COVID-19 ਦੇ [ਲੱਛਣ](#) ਹੋਣ 'ਤੇ, COVID-19 ਦੀ ਜਾਂਚ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਹੋਣ 'ਤੇ, ਜਾਂ COVID-19 ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਆਉਣ 'ਤੇ [COVID-19 ਲਈ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦੇ ਰੈਗੁਲੇਸ਼ਨਾਂ](#) ਮੁਤਾਬਕ IHE ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਬਤ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ, ਅਤੇ
 - ਸਿੱਖਿਆ ਰਿਕਾਰਡਾਂ ਦੀ ਪਰਦੇਦਾਰੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ FERPA ਅਤੇ ਰਾਜ ਦੇ ਕਨੂੰਨਾਂ ਅਧੀਨ ਲੋੜੀਂਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਗੁਪਤਤਾ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋਣ ਸੰਬੰਧੀ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਬੰਦ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਤੁਰੰਤ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਧੀਕ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ [ਇੱਥੇ](#) ਲੱਭਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
 - COVID-19 ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਲਈ IHE ਦੇ ਬੰਦ ਹੋਣ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਦੀਆਂ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਬਾਰੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ, ਸਟਾਫ਼, ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ, ਅਤੇ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸੰਚਾਲਨ ਦੇ ਸੀਮਤ ਘੰਟੇ)।



ਛੁੱਟੀ ਅਤੇ ਨਿਯਤ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਨਿਯਤ ਗੈਰ-ਹਾਜ਼ਰੀ ਸੰਬੰਧੀ ਨੀਤੀਆਂ

- COVID-19 ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਲਾਸਾਂ ਅਤੇ IHE ਸੰਸਥਾਨਾਂ ਵਿਖੇ ਵਾਪਸ ਪਰਤਣ ਸੰਬੰਧੀ ਨੀਤੀਆਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰੋ। [ਘਰ ਵਿੱਚ ਇਕਾਤਵਾਸ](#) ਅਤੇ [ਵਖਰੇਵੇਂ ਨੂੰ ਖਤਮ](#) ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ CDC ਦੇ ਮਾਪਦੰਡ ਇਹਨਾਂ ਨੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਬੈਕ-ਅੱਪ ਭਰਤੀ ਯੋਜਨਾ

- ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਗੈਰ-ਹਾਜ਼ਰੀ ਨੂੰ ਮਾਨੀਟਰ ਕਰੋ, ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਕਰਾਸ-ਸਿਖਲਾਈ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਬੈਕ-ਅੱਪ ਸਟਾਫ਼ ਦੀ ਇੱਕ ਸਮਾਂ ਸਾਰਨੀ ਬਣਾਓ।



ਸੰਬੰਧਿਤ ਸੰਸਥਾਵਾਂ

- ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ IHE ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹਰੇਕ ਸੰਸਥਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਫ-ਕੈਂਪਸ ਕਲੱਬ, ਗ੍ਰੀਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਆਦਿ, ਇਹਨਾਂ ਸੇਧਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ। ਸੰਬੰਧਿਤ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਜਵਾਬਦੇਹੀ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰੋ।



ਇਸ ਮਾੜੇ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਅਤੇ ਮੁੜ-ਉਭਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੋ

- ਜੇਕਰ ਉਹ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡਿਆ ਸਮੇਤ ਖਬਰਾਂ ਦੇਖਣ, ਪੜ੍ਹਨ, ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਤੋਂ ਬੇੜ੍ਹੇ ਅੰਤਰਾਲ ਲੈਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਖਾਣ, ਕਸਰਤ ਕਰਨ, ਸੌਣ, ਅਤੇ ਅਨੰਦ ਮਾਣਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੋ।
- ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਉਹ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਉਹ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਬਿਪਤਾ ਹੋਟਲਾਈਨ ਲਈ ਸਾਈਨੇਜ ਪੋਸਟ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ: 1-800-985-5990, or ਜਾਂ 66746 'ਤੇ TalkWithUs ਲਿਖਤ ਸੁਨੇਹਾ ਭੇਜੋ।
- ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਤਣਾਅ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੈਂਪਸ-ਅੰਦਰ ਮੌਜੂਦ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ ਸਾਈਨੇਜ ਪੋਸਟ ਕਰੋ।

- ਮੌਜੂਦਾ COVID-19 ਲਾਗ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਸਟਾਫ਼ ਦੀਆਂ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਜਾਂਚਾਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੈ ਤਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ IHE ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਸਟਾਫ਼ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਖਰੀਦ ਕਰੋ। ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਿਰਮ ਵਿੱਚ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਲਈ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਜਾਂ ਰੂਟੀਨ ਟੈਸਟਿੰਗ ਦੇ ਲਾਭ ਹਾਲੇ ਅਸਪਸ਼ਟ ਹਨ।



12. ਅਸ਼ਕ ਜਾਂ ਸੰਪੂਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੰਦ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਚਿੰਤਨ

- ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸੰਚਾਰ ਜਾਂ ਬੰਦ ਬਾਰੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਰਾਜ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਦੇ ਆਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਨੋਟਿਸਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਕਿਰਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਉਸ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰੋ।
- ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ, ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਸਟਾਫ਼ ਮੈਂਬਰ COVID-19 ਲਈ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਅਧੀਨ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕਦਮਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰੋ:
 - ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਕਿਸੇ ਵਧੀਕ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਲਈ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ੀ ਕਾਰਵਾਈਆਂ, ਬੰਦ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਉਪਾਵਾਂ ਲਈ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰੋ।
 - ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ COVID-19 ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਨਮੂਨਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਘਰ ਅੰਦਰ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਮਿਆਰੀ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ।
 - ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਘਰ ਅੰਦਰ ਵੱਖਰੇਵੇਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਸੰਬੰਧੀ ਮਿਆਰੀ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਜਾਂ ਸਟਾਫ਼ ਦੇ ਵੱਖਰੇਵੇਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਕੈਂਪਸ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸੇ ਜਾਂ ਪੂਰੇ ਕੈਂਪਸ ਨੂੰ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਜਾਂ [CDPH ਦਾ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਅਤੇ ਵੱਖਰੇਵੇਂ ਸੰਬੰਧੀ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ](#) ਦੇਖੋ।
 - ਰਿਹਾਇਸ਼ ਅਤੇ ਕਲਾਸਰੂਮ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਵਧੀਕ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨੇੜੇ ਹੋਣ ਦੀ ਅਖੀਰਲੀ ਤਰੀਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 14 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਆਪਣੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਅੰਦਰ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਵੱਖਰੇਵੇਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
 - ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨੇੜੇ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਦੇ ਬੰਦ ਰਹਿਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਲਈ ਸੰਚਾਰ ਯੋਜਨਾ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰੋ ਤਾਂਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ, ਮਾਪਿਆਂ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ, ਸਟਾਫ਼, ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

- ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ, ਜੋ ਕਿ ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਕਨੂੰਨ, ਅਯੋਗਤਾ ਬੀਮਾ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਭੁਗਤਾਨਸ਼ੁਦਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਛੁੱਟੀ, ਅਤੇ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਬੀਮੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੋਵੇ।
- ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ, ਮਾਪਿਆਂ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ, ਅਤੇ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਕੇ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੈਪਸ ਦੇ ਅੰਸ਼ਕ ਜਾਂ ਪੂਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੰਦ ਰਹਿਣ ਦੌਰਾਨ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਸੰਬੰਧੀ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਯਾਦ ਕਰਵਾਓ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਇਕੱਤਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਵਰਜਣਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
- ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਣਾਓ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ।
- ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਨੂੰ ਮਾਨੀਟਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਸੰਚਾਰ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।

ਕਾਲਜ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਅਥਲੈਟਿਕਸ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਆਰਜ਼ੀ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸੇਧਾਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ-ਚਿੰਤਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਉੱਚ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾਵਾਂ IHE ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੀ ਕਾਲਜ ਦੀ ਅਥਲੈਟਿਕ ਸਿਖਲਾਈ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਚਾਲੂ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਣ ਉਦੋਂ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਚਾਲੂ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਅਤੇ ਤਿਆਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੈ।

COVID-19 ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਈ ਕਾਰਕਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਇੱਕ ਟਿਕਾਣੇ 'ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ
- ਟਿਕਾਣੇ ਦੀ ਕਿਸਮ (ਅੰਦਰੂਨੀ ਬਨਾਮ ਬਾਹਰੀ)
- ਲੋਕਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਦੂਰੀ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸੰਪਰਕ
- ਟਿਕਾਣੇ ਵਿਖੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ
- ਸਾਂਝੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਸਪਰਸ਼ ਕਰਨਾ
- ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ
- ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਪੱਧਰ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੰਚਾਰ ਵਾਲੇ ਟਿਕਾਣਿਆਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਥਾਂ 'ਤੇ ਇਕੱਤਰ ਹੋਣਾ

ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ, ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਨਿਕਟਤਾ ਅਤੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਯੋਗ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਐਥਲੀਟਾਂ ਲਈ ਸੰਭਾਵੀ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਾਲਜ ਜੋ ਮੁਕਾਬਲੇ ਮੁੜ-ਚਾਲੂ ਕਰਨ ਦੇ ਇੱਛੁਤ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਐਥਲੀਟਾਂ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੀਜ਼ਨ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਹਟਣ ਦਾ ਵਿਕਲਪ ਚੁਣਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਬਿਨਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਕੋਲਰਸ਼ਿਪ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ, ਘਟਾਉਣ, ਜਾਂ ਰੱਦ ਹੋਣ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਵਾਬੀ ਕਾਰਵਾਈ ਦੇ ਜੋਖਮ ਦੇ। ਕਾਲਜ ਦੇ ਅਥਲੈਟਿਕ ਵਿਭਾਗਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਵੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਹੋਏ ਟੈਸਟਿੰਗ ਅਤੇ ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲਾਂ ਨੂੰ ਸਖਤੀ ਨਾਲ ਲਾਗੂ ਕਰਨ।

ਆਮ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਛੋਟੇ ਸਮੂਹ ਵੱਡਿਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ; ਬਾਹਰੀ ਟਿਕਾਣੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਟਿਕਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ, ਉਹ ਖੇਡਾਂ ਜੋ ਛੇ ਫੁੱਟ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੀ ਦੂਰੀ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਦਿਆਂ ਹਨ, ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ; ਅਤੇ ਘੱਟ ਮਿਆਦ ਲੰਮੀ ਮਿਆਦ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ, ਇਹ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਮੰਨਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖੇਡਣ ਦੌਰਾਨ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਾਉਣਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਮੈਦਾਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਥਲੈਟਿਕ ਡਾਇਰੈਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਕੋਚਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਤਿਆਰੀ ਮੁੜ-ਚਾਲੂ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲੱਗਿਆਂ ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਕਾਰਕਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ-ਐਥਲੀਟ ਸਿਖਲਾਈ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੈਂਪਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਲਈ ਹੋਰ ਭੂਗੋਲਿਕ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਫਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। IHE ਨੂੰ ਅਭਿਆਸ ਮੁੜ-ਚਾਲੂ ਕਰਨ ਲੱਗਿਆਂ ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਕਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕੈਂਪਸ 'ਤੇ ਮੌਜੂਦਾ ਫਿੱਟਨੈਸ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਸੰਬੰਧੀ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਵਿਕਸਿਤ

ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ-ਐਥਲੀਟਾਂ ਦੀ ਹਾਊਸਿੰਗ ਲਈ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਭੂਗੋਲਿਕ ਖੇਤਰਾਂ ਤੋਂ ਟੀਮਾਂ ਨੂੰ ਕੈਂਪਸ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇਣਾ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੁਣ ਘਰ-ਅੰਦਰ-ਰਹਿਣ ਸੰਬੰਧੀ ਹੁਕਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਧ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਜਨਤਾ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹ ਸਾਰੇ ਸੰਭਾਵੀ ਕਦਮ ਚੁੱਕੇ ਜਾਣ ਜੋ ਚੁੱਕਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

ਕਾਲਜ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀਆਂ ਅਥਲੈਟਿਕ ਟੀਮਾਂ ਨੂੰ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਸਿਰਫ ਤਾਂ ਹੀ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ:

- ਉੱਚ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾਨ ਇੱਕ ਸੰਸਥਾਨ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ “ਖੇਡਣ ਲਈ ਵਾਪਸ ਆਓ” ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਇਸਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਐਥਲੀਟਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸਟਾਫ਼ ਦੀ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ‘ਤੇ ਨਿਯਮਿਤ COVID-19 ਟੈਸਟਿੰਗ ਨੂੰ IHE ਵੱਲੋਂ ਸਥਾਪਤ ਅਤੇ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ‘ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ PCR ਟੈਸਟਿੰਗ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਐਂਟੀਜਨ ਟੈਸਟਿੰਗ, ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਹਨ। (ਟੈਸਟਿੰਗ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਸੈਕਸ਼ਨ 3 ਦੇਖੋ।)
- ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕਾਲਜ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਅਥਲੈਟਿਕ ਸੰਘ (NCAA) ਵੱਲੋਂ ਲਾਗੂ ਕੀਤੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ, ਐਥਲੀਟਾਂ ਨੂੰ ਅਥਲੈਟਿਕਸ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਦੀ ਸ਼ਰਤ ਵਜੋਂ COVID-19 ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਕਨੂੰਨੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਗਨ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਉੱਚ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾਨ COVID-19 ਲਈ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਆਏ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਅਤੇ ਵਖਰੇਵੇਂ ਲਈ ਉੱਚ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾਨਾਂ ਲਈ ਸਧਾਰਨ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਰਾਜ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਟੀਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਕਾਬਲਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਸਿਰਫ ਤਾਂ ਹੀ ਹੈ ਜੇਕਰ:

- ਉੱਚ ਸਪਰਸ਼ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੋਂ 48 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਅੰਦਰ IHE COVID-19 ਟੈਸਟਿੰਗ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।⁴
- ਅਥਲੈਟਿਕਸ ਵਿਭਾਗਾਂ ਨੇ ਇਸ ਬਾਬਤ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਵਾਜਬ ਭਰੋਸਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦਾ ਬਿਹਤਰੀਨ ਤਰੀਕਾ ਕਿ ਹੈ ਕਿ ਬਾਕੀ ਟੀਮਾਂ ਨੇ ਵੀ ਸਮਾਨ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਹੱਲ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਇਵੈਂਟ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਟੈਸਟਿੰਗ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਭਰੋਸੇ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਚਿੰਤਨ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਢੰਗ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਲਾਗੂ ਹੋਣ ਯੋਗ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਪਰਦੇਦਾਰੀ ਕਨੂੰਨਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਵੇ।
- ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਟ੍ਰੇਸਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਵਿਧੀ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਤਹਿਤ ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਟੀਮ ਦਾ ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦੂਜੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਦੂਜੇ ਸਕੂਲਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਅਥਲੈਟਿਕਸ ਵਿਭਾਗਾਂ ਨੂੰ, ਸੰਸਥਾ ਦੀ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਕੇ, ਸਥਾਨਕ ਸੰਪਰਕ ਟਰੇਸਿੰਗ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਉਪਲਬਧਤਾ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚਯੋਗਤਾ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਸਥਾਨਕ ਸੰਪਰਕ ਟਰੇਸਿੰਗ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਉਪਲਬਧਤਾ

ਨਾਕਾਫੀ ਹੋਵੇ, ਉੱਥੇ ਸਕੂਲਾਂ ਨੂੰ ਸਾਈਟ 'ਤੇ ਮੌਜੂਦਾ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸੰਪਰਕ ਟਰੇਸਿੰਗ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਭਰਤੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਟਾਫ਼ ਜੋ ਸੰਪਰਕ ਟਰੇਸਿੰਗ ਦੀ ਰਸਮੀ ਸਿਖਲਾਈ ਪੂਰੀ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸੰਸਥਾ ਦੀਆਂ ਜੋਖਮ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬਹੁਮੁੱਲਾ ਸਰੋਤ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਆਰਜ਼ੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੇਧਾਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਇਸ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਡਾਟਾ, ਮੌਜੂਦਾ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਬਿਹਤਰੀਨ ਵਿਹਾਰ, ਅਤੇ ਸੰਚਾਲਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਅਮਲੀ ਹਕੀਕਤਾਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਨਵਾਂ ਡਾਟਾ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਣਗੇ, ਸੇਧਾਂ ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਇਹ ਸੇਧਾਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਉਹਨਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਪੂਰੇ ਸਕੇਪ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਜੋ ਕਾਲਜ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਅਥਲੈਟਿਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।

ਉੱਚ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾਨਾਂ ਅਤੇ ਅਥਲੈਟਿਕ ਵਿਭਾਗਾਂ ਤੋਂ NCAA ਵੱਲੋਂ ਅਪਨਾਏ ਮਿਆਰਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ NCAA ਦੀਆਂ [ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਮੁੜ-ਸਮਾਜੀਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸੇਧਾਂ 5](#), ਅਤੇ/ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਅਥਲੈਟਿਕ ਕਾਨਫਰੰਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਜੇਕਰ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹੋਣ ਤਾਂ। ਉਹਨਾਂ ਸੇਧਾਂ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੀਆਂ ਸੇਧਾਂ ਵੱਲੋਂ ਇਸ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੇ ਵਧੀਕ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਜਾਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦੀ ਹੱਦ ਤੱਕ, ਜੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਸੇਧਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਖਤ ਹਨ, ਉੱਚ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾਨਾਂ ਅਤੇ ਅਥਲੈਟਿਕ ਵਿਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਖਤ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਫੇਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁੜ-ਖੋਲ੍ਹਣ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਇਸ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ ਸੁਧਰ ਰਹੇ ਜਾਂ ਅਨੁਕੂਲ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਰੁਝਾਨਾਂ ਅਤੇ IHE ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਉਪਲਬਧਤਾ, ਅਤੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਸਮਰੱਥਾ ਅਤੇ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਫੈਲਣ ਸੰਬੰਧੀ ਛਾਣ-ਬੀਣ ਵਰਗੇ ਕਾਰਕਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ। IHE-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਥਾਰਟੀਆਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਲਿੱਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਸੇਧਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਠੋਰ ਹੋਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਹੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਅਮਲ ਹਰ ਇੱਕ ਸੈਟਿੰਗ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਵਿਉਂਤਬੱਧ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਸੰਸਥਾਨ 'ਤੇ ਸੰਚਾਲਿਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਲਈ ਉਚਿਤ ਵਿਚਾਰ-ਚਿੰਤਨ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ-ਐਥਲੀਟਾਂ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਕਾਂ ਨੂੰ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ—ਦੁਕਵੇਂ ਹਿੱਸੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ—ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ-ਐਥਲੀਟ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਸਟਾਫ਼ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚਲੇ ਲੇਬਰ ਪਾਰਟਨਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਭਾਵੇਂ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸੈਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਇਕੱਤਰਤਾ ਕਰਨੀ ਜਿੱਥੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਖਰੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਲੋਕ ਇਕੱਠੇ ਇੱਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕਾਂ ਨਾਲ, ਉੱਥੇ COVID-19 ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਸੰਚਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਲਾਗ, ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲਾ ਹੋਣ, ਅਤੇ ਮੌਤ ਦੀਆਂ ਦਰਾਂ ਵੱਧ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਜਨਸੰਖਿਆ ਵਿੱਚ।

ਇਸ ਕਰਕੇ ਅਥਲੈਟਿਕ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉੱਥੇ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਵਸ਼ਕ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ, ਕੋਚਾਂ, ਸਿੱਖਿਅਕਾਂ, ਸੁਰੱਖਿਆ, ਅਤੇ ਇਵੈਂਟ ਸਟਾਫ਼ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। California ਦੇ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਸਥਾਨਕ ਵਿਭਾਗਾਂ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਲਾਗੂ ਕੀਤੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੇ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਅਤੇ ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਮੁੜ-ਬਹਾਲੀ ਦੇ ਫੇਜ਼ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਅੱਗਲੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ।

ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਦੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਵਰਤੋਂ

18 ਜੂਨ ਨੂੰ, CDPH ਨੇ [ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ](#) ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ, ਜਿਸ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਮੋਟੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਜਨਤਾ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿਥੇ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨੇੜੇ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ। ਕਾਲਜ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਅਥਲੈਟਿਕਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਸਾਰੇ ਲੋਕ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਚ, ਸਟਾਫ਼, ਮੀਡਿਆ ਅਤੇ ਨਾ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹਨ। ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਵੇਰਵੇ ਇਸ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਦੇ [ਪੰਨਾ 3](#) 'ਤੇ ਦੇਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਕਾਲਜ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਅਥਲੈਟਿਕਸ ਮੁੜ ਚਾਲੂ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲੱਗਿਆਂ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।



1. ਅਥਲੈਟਿਕ ਸੁਵਿਧਾ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਯੋਜਨਾ

- ਹਰੇਕ ਸੰਸਥਾ ਵਿਖੇ ਇੱਕ ਲਿਖਤੀ, ਸੰਸਥਾ ਸੰਬੰਧੀ ਖਾਸ COVID-19 ਰੋਕਥਾਮ ਯੋਜਨਾ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨਾ, ਕੰਮ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਜੋਖਮ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰੇਕ ਸੁਵਿਧਾ ਵਿਖੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਨੋਨੀਤ ਕਰਨਾ। IHE-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਥਾਰਟੀਆਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਲਿੱਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਸੰਪੂਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਥਲੈਟਿਕਸ, ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਟੀਮ ਜਾਂ ਖੇਡ ਲਈ COVID-19 ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਨੋਨੀਤ ਕਰੋ। ਸਾਰੇ ਕੋਚਾਂ, ਸਟਾਫ਼, ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ-ਐਥਲੀਟਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ COVID-19 ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਵਿਅਕਤੀ ਕੌਣ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ।
- [ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ CDPH ਦੇ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ](#) ਨੂੰ ਅਥਲੈਟਿਕ ਸੁਵਿਧਾ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਛੋਟਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਨੀਤੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
- ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਕਰਨਾ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਦਫਤਰ ਕਿੱਥੇ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਜਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦਾ ਫੈਲਾਅ ਹੋਣ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ, ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀਆਂ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਉਣਾ।
- ਸੰਸਥਾ ਦਾ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ ਕਿ ਉੱਥੇ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਪਛਾਣੀਆਂ ਗਈਆਂ ਕਮੀਆਂ ਨੂੰ ਨੋਟ ਅਤੇ ਠੀਕ ਕਰੋ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ COVID-19 ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨਾ ਕਿ ਕਿਤੇ ਕਿਸੇ ਕੰਮ-ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਂ ਖੇਡ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਰਕ ਨੇ ਤਾਂ ਲਾਗ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ। ਕੇਸਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਧਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਯੋਜਨਾ ਅੱਪਡੇਟ ਕਰਨਾ।
- [CDPH ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਆਦੇਸ਼ਾਂ](#) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਫੈਲਣ 'ਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਲਾਗੂ ਕਰੋ।
- ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸੇਧਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਰਹਿਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਬਿਮਾਰੀ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸੰਚਾਲਨ ਨੂੰ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੰਦ ਜਾਂ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।



2. ਵਿਦਿਆਰਥੀ-ਐਥਲੀਟ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਵਧੀਕ ਵਿਸ਼ੇ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ-ਐਥਲੀਟਾਂ, ਸਟਾਫ਼, ਅਤੇ ਕੋਚਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੈਂਪਸ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦੇ ਉੱਪਰ ਇੱਕ ਸੈਸ਼ਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

- ਜੋਖਮ ਜੋ COVID-19 ਐਥਲੀਟਾਂ ਲਈ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:
 - ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਨ PPE ਨਹੀਂ ਹਨ।
 - ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਨੇੜੇ ਖੜ੍ਹੇ ਜਾਂ ਬੈਠੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿੱਥ ਦੀ ਲੋੜ ਅਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।
 - ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਲਈ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢੱਕਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
 - ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣਾ ਜਾਂ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
 - ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ, ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
 - ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਸ਼ਿਫਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਤਾਂ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- [CDPH ਦੇ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ](#) ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਹੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਦੋਂ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਲਾਜ਼ਮੀ ਪਾਈ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਛੋਟ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ, ਕੰਮ ਸੰਬੰਧੀ ਨਿਯਮਾਂ, ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਜੋ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਵੱਲੋਂ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਅਪਣਾਏ ਗਏ ਹਨ। ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਚ IHE ਦੀਆਂ ਉਹ ਨੀਤੀਆਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੰਭਾਲਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਛੋਟ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।
- ਸਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀ, ਸਟਾਫ਼, ਕੋਚਾਂ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਐਥਲੀਟਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਸੰਪਰਕਾਂ (ਘੱਟੋ ਘੱਟ 15 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ 6 ਫੁੱਟ ਦੇ ਅੰਦਰ) ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਾਯੋਜਿਤ ਛੁੱਟੀ ਸੰਬੰਧੀ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਵਿੱਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਸਾਨ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। [COVID-19 ਲਈ ਬਿਮਾਰੀ ਸੰਬੰਧੀ ਛੁੱਟੀ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਮੁਆਵਜ਼ੇ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਸਰਕਾਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ](#) ਬਾਰੇ ਵਧੀਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ

ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਪਹਿਲ ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਐਕਟ ਦੇ ਅਧੀਨ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਬਿਮਾਰੀ ਸੰਬੰਧੀ ਛੁੱਟੀ ਅਧਿਕਾਰ ਅਤੇ ਗਵਰਨਰ ਦੇ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਆਦੇਸ਼ N-62-20 ਅਨੁਸਾਰ COVID-19 ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਮੁਆਵਜ਼ੇ ਸੰਬੰਧੀ ਲਾਭਾਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਲਈ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਆਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੇ ਵਿੱਚ ਹੈ।

- ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ।
- ਹਰ ਤਰੀਕੇ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ।
- ਕੋਈ ਵੀ ਸੰਸਥਾ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤਬਦੀਲੀਆਂ।



3. ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਨਿਯੰਤਰਨ ਉਪਾਅ ਅਤੇ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ

- COVID-19 ਲਈ ਐਥਲੀਟਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਐਥਲੀਟਾਂ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਟੈਸਟਿੰਗ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਭਾਸ਼ਾਲੀ ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਸਥਾਪਤ ਕਰੋ, ਜੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ CDC ਅਤੇ CDPH ਦੇ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਅਨੁਸਾਰ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰੇ ਕਰ ਕੇ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਇਮਾਰਤ ਜਾਂ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਦੁਆਰਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ।
- ਸੰਸਥਾ ਜਾਂ ਇਵੈਂਟ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ-ਐਥਲੀਟਾਂ ਲਈ ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਓ। ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤਾਪਮਾਨ/ਲੱਛਣ ਸਕ੍ਰੀਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਉਪਕਰਣ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਜਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਬਚਾਅ ਕਰੇ।
 - ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ: ਐਥਲੀਟਾਂ ਅਤੇ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਤਿਆਰੀ ਦੇ ਹਰੇਕ ਸੈਸ਼ਨ, ਟੀਮ ਮੀਟਿੰਗ, ਅਭਿਆਸ ਜਾਂ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਜਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵ ਲਈ ਸਕ੍ਰੀਨ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
 - ਬੁਖਾਰ ਲਈ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ($\geq 100.4^{\circ}\text{F}$)
 - ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕਿਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੁਣੇ ਹੁਣੇ ਖੰਘ ਜਾਂ ਗਲਾ ਖਰਾਬ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ, ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਤਾਂ ਨਹੀਂ, ਜਾਂ ਕਿਤੇ ਹੁਣੇ ਹੁਣੇ ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਸੁਗੰਧ ਆਉਣੀ ਬੰਦ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋਈ, ਉਲਟੀ ਆਉਣਾ, ਜਾਂ ਦਸਤ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਲੱਗੇ
 - ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕਿਤੇ ਉਹ ਪਿੱਛਲੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਗਿਆਤ ਜਾਂ ਸ਼ੱਕੀ COVID-19 ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਆਏ

- ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਉਚਿਤ ਵਿਕਲਪ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਕਰੋ ਕਿ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੇ ਸਿਫਟ ਦੇ ਲਈ ਘਰੋਂ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ [CDC ਦੀਆਂ ਸੇਧਾਂ](#) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਲੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਵਰਨਣ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਆਈਟਮਾਂ ਦੀ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਸਤਾਨੇ ਪਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਕੋਚਾਂ ਜਾਂ ਰੈਫਰੀ, ਜੋ ਐਥਲੀਟਾਂ ਵੱਲੋਂ ਵਰਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਆਈਟਮਾਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਗੋਦਾਂ) ਨੂੰ ਇੱਧਰ ਉੱਧਰ ਲਿਜਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕੂੜੇਦਾਨ ਦੇ ਬੈਗਾਂ ਦੀ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਰਤ ਕੇ ਸੁੱਟਣਯੋਗ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ (ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਉਤਾਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ) ਜਾਂ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਯੋਗ ਆਈਟਮਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਜਿੰਨਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਦੇ ਗੈਰ-ਅਹਿਮ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ, ਸਟਾਫ਼ ਅਤੇ ਵਾਲੰਟੀਅਰਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ। ਸਿਖਲਾਈ ਜਾਂ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਫਿਲਹਾਲ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਟੈਸਟਿੰਗ

- IHE ਵੱਲੋਂ ਐਥਲੀਟਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸਟਾਫ਼ ਦੀ ਨਿਯਮਿਤ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ COVID-19 ਟੈਸਟਿੰਗ ਨੂੰ ਸਥਾਪਤ ਅਤੇ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਟੈਸਟਿੰਗ ਮਿਆਰਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੀ ਹੋਵੇ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਟੈਸਟਿੰਗ ਦੀ ਵਾਰਵਾਰਤਾ, ਕਿਸਦੀ ਟੈਸਟਿੰਗ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ (ਸਾਰੇ ਐਥਲੀਟਾਂ ਅਤੇ ਸਟਾਫ਼ ਦਾ ਐਥਲੀਟਾਂ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ), ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਟੈਸਟਿੰਗ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
 - ਮੌਜੂਦਾ ਸਬੂਤਾਂ ਅਤੇ ਮਿਆਰਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ, [ਰੋਜ਼ਾਨਾ](#) ਐਂਟੀਜਨ ਟੈਸਟਿੰਗ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ PCR ਟੈਸਟਿੰਗ, ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਆਧਾਰ-ਰੇਖਾ ਅਤੇ ਜਾਰੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟਿੰਗ ਲਈ ਮਨਜ਼ੂਰ ਹੋਣ ਯੋਗ ਟੈਸਟਿੰਗ ਦੇ ਢੰਗ ਹਨ।
 - ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਐਂਟੀਜਨ ਟੈਸਟਿੰਗ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ PCR ਜਾਂਚ ਨਾਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਐਂਟੀਜਨ ਟੈਸਟਿੰਗ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਐਂਟੀਜਨ ਟੈਸਟਿੰਗ ਆਉਣ 'ਤੇ, ਤਸਦੀਕ ਲਈ PCR ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। PCR ਟੈਸਟਿੰਗ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਐਥਲੀਟਾਂ ਅਤੇ ਸਟਾਫ਼ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਰਿਪੋਰਟ ਹੋਣ ਤੋਂ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਟੈਸਟਿੰਗ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਭਰਪੂਰ ਟੈਸਟਿੰਗ ਸਪਲਾਈਆਂ, ਲੈਬਾਰਟਰੀ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ, ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਕਾਰਜ-ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਟੈਸਟਿੰਗ ਤੱਕ ਆਸਾਨ ਪਹੁੰਚ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ PCR ਟੈਸਟਿੰਗ ਨੂੰ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਤਰਜੀਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ [CDPH ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ](#) 'ਤੇ ਦਿੱਤਾ ਮਾਪਦੰਡ), ਜੇਕਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਐਂਟੀਜਨ ਟੈਸਟਿੰਗ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜੇਕਰ PCR ਸਪਲਾਈਆਂ ਪੂਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਪੈ ਰਹੀਆਂ/ਕਾਰਜ ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਹੀ

ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀ, ਜਾਂ ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਟੈਸਟਿੰਗ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਅੱਗੇ ਵੱਧ ਰਹੀ ਹੈ, ਵਿਕਲਪਿਕ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

- ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਇੱਕ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ PCR ਜਾਂਚ ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ SARS-CoV-2 RNA ਉਸ ਸਮੇਂ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਮੌਜੂਦਾ ਜਾਂ ਪੁਰਾਣੇ ਲਾਗ ਦਾ ਇੱਕ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਮੌਜੂਦਾ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਦਾ ਇਸ਼ਾਰਾ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਇੱਕ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਐਂਟੀਜਨ ਜਾਂਚ ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ SARS-CoV-2 ਐਂਟੀਜਨ ਉਸ ਸਮੇਂ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੌਜੂਦਾ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਲਾਗ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਨਮੂਨਾ ਲੈ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਾਂਚ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨੈਗੇਟਿਵ ਆਵੇ। ਦੋਵਾਂ ਜਾਂਚਾਂ ਨਾਲ ਗਲਤ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਨਤੀਜੇ ਆਉਣੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹਨ।
- ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਟੀਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਕਾਬਲਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਸਿਰਫ ਤਾਂ ਹੀ ਹੈ ਜੇਕਰ:
 - IHE ਵੱਲੋਂ ਉੱਚ ਸੰਪਰਕ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੋਂ 48 ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ COVID-19 ਦੀ ਟੈਸਟਿੰਗ ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ।⁶



4. ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਅਤੇ ਵਖਰੇਵਾਂ

- ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਜਾਂ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਵਾਸਤੇ, ਉੱਚ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾਨ, ਅਥਲੈਟਿਕ ਤੇਮ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਕ ਅਤੇ ਐਥਲੀਟਾਂ ਲਈ ਢੁਕਵੀਆਂ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਅਤੇ ਵਖਰੇਵੇਂ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਰਜ-ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।
- ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਐਥਲੀਟ ਅਤੇ ਸਟਾਫ਼ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਗੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਜਾਂਚ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਟੈਸਟਿੰਗ ਨੈਗੇਟਿਵ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਲੱਛਣ ਦਿੱਖਣੇ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੱਛਣ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਟੈਸਟਿੰਗ ਦੁਹਰਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਸਾਰੇ ਐਥਲੀਟ ਅਤੇ ਸਟਾਫ਼, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ COVID-19 ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਜਾਂਚ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਆਈ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ COVID-19 ਲਈ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਸ਼ਖੀਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਵਾਂਗ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:
 - ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਦਿਸਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ (ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਜਾਂਚ ਲਈ ਨਮੂਨਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ), ਅਤੇ
 - ਘੱਟੋ ਘੱਟ 24 ਘੰਟੇ ਬੀਤਣ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਨਾ ਚੜ੍ਹਿਆ ਹੋਵੇ (ਬਿਨਾਂ ਬੁਖਾਰ ਉਤਾਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ), ਅਤੇ
 - ਬਾਕੀ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸੁਧਾਰ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ।
- ਜਿਹੜੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ SARS-CoV-2 ਲਈ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਉਹ SARS-CoV-2 ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਜਾਂਚ ਲਈ ਨਮੂਨਾ ਲੈਣ ਵਾਲੀ ਤਾਰੀਖ ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਆਪਸ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਜਿਹੜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕਾਂ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣੇ ਗਏ ਹਨ (ਘੱਟੋ ਘੱਟ 15 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ 6 ਫੁੱਟ ਦੇ ਅੰਦਰ) ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮੂਹ ਜਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੇ ਘੇਰੇ ਵਿੱਚ ਆਏ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਟੈਸਟਿੰਗ ਦੀ ਵਾਰਵਾਰਤਾ ਨੂੰ ਨਾ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ, ਵਖਰੇਵੇਂ ਸੰਬੰਧੀ ਰਾਜ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਨੇੜੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਵਖਰੇਵੇਂ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਅਥਲੈਟਿਕ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਸੰਸਥਾਨ ਸੰਪਰਕ ਟਰੇਸਿੰਗ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ ਸੰਭਾਵੀ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣਗੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਫਿਲਮ ਬਣਾ ਕੇ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਅਥਲੈਟਿਕ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸੰਪਰਕਾਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਤਾਕਿ ਸਾਰੇ ਐਥਲੀਟ ਸੰਪਰਕਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।



5. ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ

- ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੀੜ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀ ਚੰਗੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਵੀ ਉਚਿਤ ਹੋਵੇ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲਾਕਰ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ, ਛੱਤਿਆ ਮੋਰਚਾ, ਬੈਚ, ਪੌੜੀਆਂ ਦੀ ਰੇਲਿੰਗ, ਕੁਰਸੀਆਂ, ਦਰਵਾਜ਼ੇ/ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਹੈਂਡਲ ਆਦਿ, ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਯੋਗ ਵਸਤੂਆਂ ਅਤੇ ਉਪਕਰਨਾਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਗੋਦਾਂ, ਬੱਲੇ, ਜ਼ਿਮਨਾਸਟਿਕ ਉਪਕਰਨ, ਗੌਲਫ ਦੇ ਝੰਡੇ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲੋਂ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਤੌਲੀਏ, ਕਪੜਿਆਂ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਆਈਟਮਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰਨ ਦਿਓ।
 - ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਉਪਕਰਨ ਜਾਂ ਗੋਦਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਲਾਗੂ ਹੋਣ ਯੋਗ ਖੇਡਾਂ ਲਈ, ਗੋਦਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਤੱਕ ਬਹੁ-ਗਿਣਤੀ ਵਰਤੋਂਕਾਰਾਂ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਾਰ ਵਾਰ ਬਦਲਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਬੇਸਬਾਲ ਅਤੇ ਸਾਫਟਬਾਲ ਵਿੱਚ ਅੰਪਾਇਰਾਂ ਨੂੰ ਗੋਦ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਸੰਪਰਕ ਸੀਮਤ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਦਸਤਾਨੇ ਨਾ ਪਾਏ ਹੋਣ, ਅਤੇ ਕੈਚਰਾਂ ਨੂੰ ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਫਾਉਲ ਵਾਲੀਆਂ ਗੋਦਾਂ ਅਤੇ ਪਾਸ ਕੀਤੀਆਂ ਗੋਦਾਂ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨਫੀਲਡ/ਆਉਟਫੀਲਡ ਵਾਰਮ-ਅੱਪ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਗੋਦਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝੇ ਗੋਦਾਂ ਵਾਲੇ ਬਕਸੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਉਪਕਰਨ ਦੇ ਸਾਂਝਾਕਰਨ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਆਵਸ਼ਕ ਸਪਲਾਈਆਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੇਬਲ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਜ਼ਿੰਮੇ ਲਗਾ ਕੇ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਾਜ਼ੇ ਸਮਾਨ, ਗੋਦਾਂ, ਬੱਲੇ, ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ); ਨਹੀਂ ਤਾਂ, ਇੱਕ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਲਈ ਸਪਲਾਈਆਂ ਅਤੇ ਉਪਕਰਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰੋ।
- ਇੱਕ ਸਟਾਫ਼ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ, ਜੋ ਵਸਤੂਆਂ ਅਤੇ ਉਪਕਰਨ ਦੀ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਨਾ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੇ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਾਂਝੇ ਉਪਕਰਨ ਜਾਂ ਅਕਸਰ ਸਪਰਸ਼ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਲਈ।
- ਸ਼ਿਫਟਾਂ ਜਾਂ ਵਰਤੋਂਕਾਰਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ, ਜੋ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰਵਾਰਤਾ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ, ਸਪਰਸ਼ ਹੋਣ ਯੋਗ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਖੇਡ ਸੰਬੰਧੀ ਘੜੀਆਂ, ਸਕੋਰ ਬੋਰਡ, ਰੇਕ, ਕਾਉਂਟਰ, ਸਾਈਨ-ਇਨ ਸ਼ੀਟਾਂ ਲਈ ਜਨਤਕ ਪੈਨ, ਆਦਿ।
- ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਆਡੀਓ ਉਪਕਰਨ, ਫੋਨਾਂ, ਟੈਬਲੈਟਾਂ, ਪੈਨਾਂ, ਅਤੇ ਕੰਮ ਸੰਬੰਧੀ ਹੋਰ ਸਪਲਾਈਆਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

- ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਆਡੀਓ ਹੈੱਡਸੈੱਟਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੀ ਸਾਂਝੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਪਕਰਨਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ। ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਉਚਿਤ ਪੜਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਕਰਨ ਨਿਰਮਾਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਫੋਮ ਈਅਰਮਫ ਵਰਗੀਆਂ ਨਰਮ, ਜਾਲੀਦਾਰ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਲਈ।
- ਵਧਾਈ ਗਈ, ਨਿਯਮਿਤ ਸਾਫ਼-ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸਮਾਂ-ਸੂਚੀ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰੋ।
- ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸ਼ਿਫਟ ਦੌਰਾਨ ਸਾਫ਼-ਸਫਾਈ ਦੇ ਵਿਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ। ਸਾਫ਼-ਸਫਾਈ ਸੰਬੰਧੀ ਅਸਾਈਨਮੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੀ ਨੌਕਰੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜੀ ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਨਿਯਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ, ਵਧੀ ਹੋਈ ਸਾਫ਼-ਸਫਾਈ ਦੀ ਮੰਗ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੀਜੀ-ਪਾਰਟੀਆਂ ਸਾਫ਼-ਸਫਾਈ ਵਾਲੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਹਾਸਲ ਕਰੋ।
- ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਸੈਨੀਟਰੀ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਮਾਨ ਦਾ ਸਟਾਕ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਪੂਰਾ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਵਧੀਕ ਸਾਬਣ, ਕਪੜੇ ਦੇ ਤੌਲੀਏ, ਅਤੇ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ।
- ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੈਮੀਕਲਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣਨ ਵੇਲੇ, ਐਥਲੈਟਿਕ ਵਿਭਾਗਾਂ ਨੂੰ [ਵਾਤਾਵਰਨਿਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਏਜੰਸੀ EPA ਵੱਲੋਂ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ](#) ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ COVID-19 ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਮਨਜ਼ੂਰ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉੱਥਰ ਰਹੇ ਵਾਇਰਲ ਪੈਥੋਜਨਾਂ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਵਜੋਂ ਲੇਬਲ ਕੀਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਨਾਸ਼ਕਾਂ, ਪਤਲੇ ਕੀਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣ ਵਾਲੇ ਬਲੀਚ ਸੋਲਿਊਸ਼ਨਾਂ (ਪ੍ਰਤੀ ਗੈਲਨ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ 5 ਚਮਚੇ), ਜਾਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 70% ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੇ ਅਲਕੋਹਲ ਘੋਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜੋ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਲਈ ਉਚਿਤ ਹਨ। ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ [ਕੈਮੀਕਲ ਸੰਬੰਧੀ ਖਤਰਿਆਂ](#), ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ, ਹਵਾਦਾਰੀ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ, ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਰਤੋਂ ਲਈ Cal/OSHA ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਖਲਾਈ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਓ। ਜਿਹੜੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਸਾਫ਼-ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਰੋਗਾਣੂ-ਨਾਸ਼ਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਸਤਾਨੇ ਅਤੇ ਵਰਤਣ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਣ ਪਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। California ਦੇ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨ ਵਿਭਾਗ ਦੀਆਂ [ਰੋਗਾਣੂ-ਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਰਤੋਂ](#) ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ੀ [ਦਮੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਾਫ਼-ਸਫਾਈ](#) ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ, ਅੰਦਰੂਨੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਦੀ ਦੇ ਪਸਾਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਨਾ ਖੋਲ੍ਹੇ ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਜਾਂ ਸੁਵਿਧਾ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋਰਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਲਈ ਜੋਖਮ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਡਿੱਗਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਜਾਂ ਦਮੇ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣਾ)।

- ਪੋਰਟੇਬਲ ਉੱਚ-ਸਮਰੱਥਾ ਵਾਲੇ ਹਵਾ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਨ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ, ਇਮਾਰਤ ਦੇ ਹਵਾ ਦੇ ਫਿਲਟਰਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਵਿਤ ਉੱਚਤਮ ਸਮਰੱਥਾ 'ਤੇ ਅੱਪਗ੍ਰੇਡ ਕਰਨ ਬਾਰੇ, ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਸੋਧਾਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰੀ ਹਵਾ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਹਵਾਦਾਰੀ ਵਧੇ।
- ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਭਿਆਸ ਖੇਡ ਵਾਲੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਵਾਂ ਚੰਗੀ ਹਵਾਦਾਰੀ ਅਤੇ ਹਵਾ ਦੇ ਵਟਾਂਦਰੇ ਵਾਲੇ ਵੱਡੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਖੇਤਰ ਹੋਣ।
 - ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, HVAC ਸਿਸਟਮ ਲਈ ਕੋਦਰੀ ਏਅਰ ਫਿਲਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਰੋ (ਘੱਟੋ ਘੱਟ MERV 13 ਦੀ ਸੋਧਿਤ ਫਿਲਟਰ ਰੇਟਿੰਗ)।
- ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਦੁਆਰਾਂ ਅਤੇ ਉੱਚ ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਖੇ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਸਥਾਪਤ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਸਪਰਸ਼-ਰਹਿਤ ਹੋਣ।
- [ਲੀਜ਼ਨੇਅਰ ਬਿਮਾਰੀ](#) ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, [CDC ਦੀਆਂ ਸੋਧਾਂ](#) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ, ਜੋ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਸੰਸਥਾਨ ਦੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬੰਦ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ।



6. ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਸੰਬੰਧੀ ਸੋਧਾਂ

- ਜਿੰਨਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, ਬਾਹਰੀ ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਖੇਡਣ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿਓ।
- ਜੇਕਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਐਂਟੀਜਨ ਟੈਸਟਿੰਗ ਅਪਣਾਇਆ ਗਿਆ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਟੀਮਾਂ 75 ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਦੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਸਿਖਲਾਈ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਟੀਮਾਂ 25 ਦੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣ।
- ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਖਲਾਈ ਕਰੋ। IHE ਨੂੰ COVID-19 ਦੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮੂਹ ਬਣਾਉਣਾ ਇੱਕ ਰਣਨੀਤੀ ਵਜੋਂ ਸਥਾਪਤ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ 25 ਤੋਂ ਘੱਟ ਵਿਅਕਤੀ, ਇੱਕੋ ਟੀਮ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਚ ਅਤੇ ਸਟਾਫ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਜੋ ਲਗਾਤਾਰ ਇਕੱਠੇ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਕਸ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਜਿੰਨਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਵੱਖਰੇ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੱਖੋ। ਵਿਭਾਜਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਤਾਰਾਂ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀਕਾਂ, ਕੋਨਾਂ, ਜਾਂ ਟੇਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।
- ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉੱਚ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਲਈ IHES ਨੂੰ ਕੈਂਪਸ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੱਕ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਕੈਂਪਸ ਤੋਂ ਵੱਖ ਸਮਰਪਿਤ ਕੈਂਪਸ-ਉੱਤੇ ਹਾਊਸਿੰਗ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ।
- ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਐਥਲੀਟਾਂ ਅਤੇ ਕੋਚਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਨਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਜਾਂ ਵੈਸੇ ਕਿਸੇ ਖੇਡ/ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਰੁਝੇ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਛੇ ਫੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
 - ਡਰਿੱਲਾਂ, ਖੇਡ ਦੇ ਨਿਯਮ, ਜਾਂ ਝੁੰਡ ਬਣਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਵਾਜਬ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।
 - ਜੇਕਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਗ੍ਹਾ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਕਹਿ ਕੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਬੈਠਣ ਲਈ ਬਣੇ ਬੰਦ ਖੇਤਰਾਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਛੱਤ ਹੋਏ ਮੋਰਚੇ) ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ।
 - ਗੈਰ-ਆਵਸ਼ਕ ਸਰੀਰਕ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਵਰਜੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਾੜੀ ਦੇਣਾ, ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਤਾਰਾਂ, ਅਤੇ ਟੀਮ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ, ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮਾਂ, ਕੋਚਾਂ, ਅੰਪਾਇਰਾਂ, ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਕਾਂ ਨਾਲ ਹੋਰ ਸਰੀਰਕ ਸੰਪਰਕ। ਕੋਚਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਐਥਲੀਟਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
 - ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕੋਚ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਛੇ ਫੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣ, ਫਰਸ਼ਾਂ ਜਾਂ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਮੈਦਾਨਾਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕ ਅਤੇ ਟੇਪ ਵਰਗੇ ਭੌਤਿਕ ਗਾਈਡ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।
 - ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਛੇ ਫੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਵਾਰਮ-ਅੱਪ, ਹੁਨਰ-ਨਿਰਮਾਣ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਸਿਮੂਲੇਸ਼ਨ ਡਰਿੱਲਾਂ)।

- ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰਾਂ ਤੋਂ ਅਤੇ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਐਥਲੀਟਾਂ ਅਤੇ ਕੋਚਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਛੇ ਫੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਕੋਚਾਂ ਨਾਲ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਜਾਂ ਉਪਕਰਨ ਵਟਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਲਾਈਨਅੱਪਾਂ ਦਾ ਡਿਜੀਟਲ ਦਾਖਲਾ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਿਵਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਅਭਿਆਸ ਜਾਂ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਾਲੀਆਂ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸਮੇਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਸਮੂਹ ਦੇ ਸੁਵਿਧਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਮਿਲ ਸਕੇ। ਉਹਨਾਂ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਲਈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਕੈਂਪਸ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਟੀਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਵੱਖਰੇ ਸਮੇਂ ਸਮਰਪਿਤ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ, ਸਾਫ-ਸਫਾਈ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦਿਓ।
- ਹਰੇਕ ਉੱਚ-ਘਣਤਾ, ਉੱਚ-ਭੀੜ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- 25 ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈਆਂ ਆਭਾਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ 25 ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਬਾਹਰੀ ਖੇਤਰਾਂ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਸਟਾਫ਼, ਐਥਲੀਟਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੇ ਹੋਣ।
- ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਸੰਬੰਧੀ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਮੁਆਵਜ਼ੇ ਅਤੇ ਘੱਟੋ ਸੰਬੰਧੀ ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਜਿੱਥੇ ਢੁਕਵਾਂ ਹੋਵੇ ਅੰਤਰਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਵਧਾਓ।
- ਜਿਹੜੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਐਥਲੀਟਾਂ, ਕੋਚਾਂ, ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਸੰਸ਼ੋਧਿਤ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।



7. ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਡਾਈਨਿੰਗ

- ਸਾਰੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ, ਕੋਚਾਂ, ਅਤੇ ਰੈਫਰੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਖੁਦ ਦੀਆਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਪੀਣ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਆਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਮਾਲਕ ਦੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਲੇਬਲ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਟੀਮ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਕੂਲਰ ਜਾਂ ਸਾਂਝੇ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਸਟੇਸ਼ਨ ਨਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਓ। ਟੀਮਾਂ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਖਾਣਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੇਜ਼ ਉੱਤੇ ਰੱਖੇ ਖਾਣੇ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ-ਸ਼ੈਲੀ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਬਾਕਸ ਜਾਂ ਬੈਗ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ।
- ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਵਰਜੋ:

- ਸਵੈ-ਸੇਵਾ ਵਾਲੇ ਮਸਾਲਿਆਂ ਦੇ ਡੱਬੇ, ਭਾਂਡਿਆਂ ਦੇ ਡੱਬੇ, ਨੈਪਕਿਨ, ਢੱਕਣ, ਸਟ੍ਰਾ , ਪਾਣੀ ਦੇ ਜੱਗ, ਲਿਜ਼ਾਉਣ ਵਾਲੇ ਡੱਬੇ, ਆਦਿ।
- ਸਵੈ-ਸੇਵਾ ਮਸ਼ੀਨਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਰਫ, ਸੋਡਾ, ਜੰਮੀ ਹੋਈ ਯੋਗਰਟ ਦੇ ਡਿਸਪੈਂਸਰ, ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਸਵੈ-ਸੇਵਾ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖੇਤਰ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੇਜ਼ ਉੱਤੇ ਰੱਖੇ ਖਾਣੇ, ਸਾਲਸਾ ਬਾਰ, ਸਲਾਦ ਬਾਰ, ਆਦਿ।
- [ਡਾਈਨ-ਇਨ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ](#) ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ California ਦੇ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਅਤੇ Cal/OSHA ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।



8. ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੌਰਾਨ ਸਫਰ ਕਰਨਾ

- ਸਫਰ ਨੂੰ ਆਵਸ਼ਕ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਐਥਲੀਟਾਂ, ਕੋਚਾਂ, ਮੈਡੀਕਲ ਸਟਾਫ) ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਟੀਮਾਂ ਨੂੰ ਇਵੈਂਟਾਂ 'ਤੇ ਗੱਡੀ ਚਲਾ ਕੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
 - ਜੇਕਰ ਇੱਕ ਵਾਹਤ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਫਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਧਿਰਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਵੰਡਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸਮੂਹ)।
 - ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਰਫ ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਘੱਟੋ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਲਈ ਉਤਾਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
 - ਜੇਕਰ ਬੱਸ ਦੁਆਰਾ ਸਫਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਦੀਆਂ ਸੀਟਾਂ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, “ਚੈੱਕਬੋਰਡ” ਪੈਟਰਨ ਵਰਤਦੇ ਹੋਏ)।
- ਜਦੋਂ ਹਵਾਈ ਸਫਰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਅਜਿਹੇ ਕੈਰੀਅਰ 'ਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਠੋਸ ਲਾਗ ਨਿਯੰਤਰਨ ਢੰਗ ਹੋਣ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸਾਰੀਆਂ ਸਵਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਉਡਾਨ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਲਾਜ਼ਮੀ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ), ਅਤੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਾਰ ਵਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ [CDC ਦੀਆਂ ਸੇਧਾਂ](#) ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਦੂਰ-ਦੁਰਾਡੇ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਸਫਰ ਕਰਨ ਵੇਲੇ, ਟੀਮਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟੀਮ ਸਮੂਹ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਟੀਮਾਂ ਜਾਂ ਮੇਜ਼ਬਾਨ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਮਿਕਸ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।



9. ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਜਾਂਚ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੁਵਿਧਾ ਜਾਂ ਸਿਖਲਾਈ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਪਰਤਣਾ

- ਬੀਮਾਰ ਸਟਾਫ਼ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ-ਐਥਲੀਟਾਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਵਾਪਸ ਨਾ ਆਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿਓ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ CDC ਦੇ [ਘਰ ਵਿੱਚ ਇਕਾਤਵਾਸ](#) ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੇ ਮਾਪਦੰਡ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਲੈਂਦੇ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਿਨਾਂ ਬੁਖਾਰ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ (ਬਿਨਾਂ ਬੁਖਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ), ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ, ਅਤੇ ਉਸ ਤਾਰੀਖ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 10 ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜਦੋਂ ਲੱਛਣ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਦਿਸੇ ਸਨ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ।
- ਵਿਦਿਆਰਥੀ-ਐਥਲੀਟਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਾਪਸ ਪਰਤਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਮੈਡੀਕਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਅਤੇ ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸਟਾਫ਼ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗਤੀਵਿਧੀ 'ਤੇ ਵਾਪਸੀ ਲਈ ਅਨੁਕੂਲਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ 14-ਦਿਨ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੌਰਾਨ ਟੀਮ ਦੇ 10% ਐਥਲੀਟਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗਾਂ ਵੱਲੋਂ ਬਾਕੀ ਬਚੇ ਸੀਜ਼ਨ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੇ ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ 20 ਐਥਲੀਟਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਵਾਲੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਲਈ, ਜੇਕਰ 5 ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਾਕੀ ਬਚੇ ਸੀਜ਼ਨ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੇ ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



10. ਸੰਚਾਰ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਪਹੁੰਚ

IHE ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸੰਚਾਰ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਲਾਗੂ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਮੌਜੂਦਾ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਕਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਨਣ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਕੈਂਪਸ ਭਾਈਚਾਰੇ, ਸਾਬਕਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ, ਅਤੇ ਵੱਢੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਕਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਜੋਖਮ ਘਟਾਉਣ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰੇ (ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ, ਮਾਸਕ, ਅਤੇ ਘਰ ਅਤੇ ਦੂਰ-ਦੁਰਾਡੇ ਦੀਆਂ ਗੋਮਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠ ਜਾਂ ਇਵੈਂਟਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਆਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ) ਅਤੇ ਖੇਡ ਇਵੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ 'ਤੇ ਦਿਖਾਏ ਜਾਣ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹਨਾਂ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਦੀ ਬਹੁ-ਗਿਣਤੀ ਮੋਡਾਂ (ਸੋਸ਼ਲ ਅਤੇ ਰਵਾਇਤੀ ਮੀਡਿਆ) ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਕਰੇ।

-
- 1 ਬਿਮਾਰੀ ਨਿਯੰਤਰਨ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵੱਲੋਂ [ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਅਤੇ ਕਾਲਜਾਂ](#) ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਧੀਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
 - 2 ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜਨਤਕ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਲਈ ਸੇਧਾਂ ਤੋਂ ਛੋਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇ
 - 3 ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਵੱਲੋਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਨਾ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ
 - 4 ਇਹ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਮੁੜ-ਸਮਾਜੀਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕਾਲਜ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਅਥਲੈਟਿਕ ਸੰਘ ਦੀਆਂ ਸੇਧਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਰਧਾਰਿਤ “ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਖੇਡ” ਵਰਗੀਕਰਨ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ: ਬਾਸਕਟਬਾਲ, ਫੀਲਡ ਹਾਕੀ, ਫੁੱਟਬਾਲ, ਆਈਸ ਹਾਕੀ, ਲੈਕ੍ਰੋਸ, ਰੋਇੰਗ, ਰਗਬੀ, ਸਾਕਰ, ਸਕਵੈਸ਼, ਵਾਲੀਬਾਲ, ਵਾਟਰ ਪੋਲੋ, ਅਤੇ ਕੁਸ਼ਤੀ।
 - 5 [NCAA: ਕਾਲਜ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਮੁੜ-ਸਮਾਜੀਕਰਨ: ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਲਈ ਮਿਆਰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨਾ](#) | 7/16/20.
 - 6 ਉੱਪਰ ਦੇਖੋ।

